



# 喫煙防止教室

知ってびっくりタバコの真実  
～知って伝えるために～

☆ 講師 ☆

第八中学校学校薬剤師 谷津祐子先生

たばこに含まれる有害物質として  
ニコチン・タール・活性酸素・  
一酸化炭素があります。  
たばこの恐ろしさを知りましょう



受動喫煙とは・・・

自分でたばこを吸わなくても、まわりの人のたばこの煙を吸ってしまうこと。  
たばこの煙は自分だけの問題じゃない

たばこは一度吸うとやめられない。ゲートウェイドラッグ(=薬物の入口)と言われている。



主流煙中の物質を1とした場合  
副流煙には  
タール 3.4 倍  
一酸化炭素 4.7 倍  
ニコチン 2.8 倍  
多く含まれている。



令和2年(2020年)4月1日から全面施行された東京都受動喫煙防止条例では、都の責務として、「喫煙及び受動喫煙が健康に及ぼす悪影響について、意識の啓発や教育を通じた正しい知識の普及により、都民の理解を促進するように努めなければならない。」と規定。その一環として、学校の保健体育の授業などで、喫煙や受動喫煙が健康に及ぼす悪影響について正しい知識を普及できるよう、禁煙教育副教材「健康な未来を決めるのは誰? たばこの“恐ろしさ”を知りましょう」を校種別に作成した。

禁煙教育副教材「健康な未来を決めるのは誰? たばこの“恐ろしさ”を知りましょう」のおもな内容は「たばこってどんなもの? (たばこの成分や体への悪影響)」「一度吸うとやめられないたばこ、『なぜ?』(たばこに含まれるニコチンの依存性)」「なぜ若いうちからたばこを吸ってはいけないの? (成長期に特に身体に悪影響がある根拠)」など。小学生、中学生、高校生それぞれの習熟度に合わせたわかりやすい内容になっている。

みなさんの健康な未来と大切な人を守るために♪

もし家族にたばこを吸う人がいたら・・・卒煙のコツ

- あ いてに合せて、話そう!
- い ろいろ、話そう!
- う れしさ、話そう!
- え んりよせず、話そう!
- お きあがりこぼして応援だ!

健康な未来を決めるのは誰?  
～たばこの“恐ろしさ”を知りましょう～  
《中学生版》



非喫煙者の綺麗な肺

喫煙者の汚れた肺



たばこを吸ったら、どんな影響を受けるの?

- \* 酸素がいき渡らなくなり、身長伸びに影響がある
- \* 身体が酸欠状態になり、若いのに息切れして走れなくなる。
- \* 脳が酸欠状態になり、思考力や集中力が低下する。
- \* 吸い始める年齢が早ければ早いほど、がんや心臓病で死亡する危険が高くなる。
- \* 肌が衰えてしわが増えたり、歯の黒ずみや口臭の原因にもなる。美容の大敵。



学校薬剤師のお仕事

「たばこが体に及ぼす影響」ワークシート記入  
たばこを吸わない人と比べて、吸う人は、( )  
による死亡率が高いことがわかっています。

誘われても断る勇気を持とう



健康相談や保健指導、学校環境衛生(採光・照明・換気)などの維持管理に関する指導や助言、薬物乱用防止などのくすり教育についても、力を発揮してくださっている。