



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 Y・Yさん

受動喫煙とは...

自分でたばこを吸わなくても、周りにいる人が、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。周りにいる人が煙を吸うと吸う人より何倍も有害！

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

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
知しましょう



みなさんの健康な未来と大切な人を守るために♪



喫煙者の汚れた肺

非喫煙者の綺麗な肺



誘われても
断る勇気を持とう

身近なところから
タバコや喫煙を
なくす



20歳になっても
たばこは吸わない

誘われた時に断る方法

3D 作戦

「だって」「でも」「どうして」を繰り返す

壊れたレコード作戦

同じ話を繰り返す
「お母さんに怒られる」

話題チェンジ作戦

無理やり話題を変える「最近なんか面白いテレビある？」

脱出作戦

その場を離れる
人が多くいる賑やかところへ

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、身長の伸びに影響がある
- *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

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ます。

谷津さんありがとうございました♪