



講師 第八中学校
学校薬剤師 **谷津祐子さん**

**日本では、年間 15,000 人が受動喫煙で死亡
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



喫煙者の汚れた肺

非喫煙者の綺麗な肺



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りましょう
煙草を吸って(栄養バランスを考えた食事や適度な運動などの)健康的な生活を送ったとしても、煙草を吸わない人には敵いません

健康な未来と大切な人を守る♪

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



誘われても
断る勇気を持とう

20歳になっても
たばこは**吸わない**

もし家族に煙草を吸う人がいたら

あ いてに合わせて、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 きあがりこぼしで応援だ！



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♪