



知ってびっくりタバコの真実  
~知って伝えるために~

# 喫煙防止教室

講師 第八中学校

学校薬剤師 谷津祐子先生

タバコ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  
タバコの恐ろしさを知りましょう

受動喫煙とは・・・

自分でタバコを吸わなくても、周りの人が、タバコの煙を吸ってしまうこと。タバコ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！

タバコは一度吸うとやめられない。ゲートウェドラッグ(=薬物の入口)とされている。

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

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



20歳になってもタバコは吸わない！

タバコを吸ったら、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

ありがとうございました

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。

