

笑顔

2022.5.30 (Mon)

No. 49 (R4年度 No.3)

灘中学校 保健室

キーワードでおぼえよう! たばこについて

たばこについて、あなたはどのくらい知っていますか? 次の1~4の説明にある () に言葉を入れてみてください。



① たばこに含まれている有害物質には、ニコチン、()、一酸化炭素などがあります。その数は、なんと、およそ () 種類!

② たばこは、喫煙する人が吸いこむ () よりも、たばこの先から立ちのぼる () のほうに有害物質が多く含まれています。



③ ちょっとした () からたばこを吸い始めてしまう人がたくさんいます。軽い気持ちでも絶対に手を出さないで!

④ 「タバコを吸うとかたんに () 」といわれますが、実はからだに悪い影響が出ているだけ。 () にだまされないようにしましょう。

キーワード

ふとる 50 酸素 ダメージ 好奇心 ピール 主流煙 500
副流煙 親切心 やせる 200 タール ねむくなる イメージ



5月31日 世界禁煙デー
Make every day World No Tobacco Day

たばこは「入り口」になる?

日本では「20歳になるまでタバコを吸ってはいけない」とする法律があります。その理由のひとつは、タバコに多くの有害物質が含まれていて、みなさんのからだと同じ、成長に多くの悪影響が及ぶこと。さらに、タバコは「ゲートウェイ(入り口)ドラッグ」という一面ももっています。タバコが入り口になる...ってどういうこと? と思ってる人もいます。薬物に手を出してしまうきっかけはさまざまですが、多くの場合、まず身近なタバコやアルコールを試して、もう1回、さらにもう1回、そして、もっと強い薬物に手がのびて...という道をたどる人が多いといわれているからです。



なぜタバコって吸っちゃいけないの? 友人や家族と真剣に話し合ってみよう 百害あって一利なし!

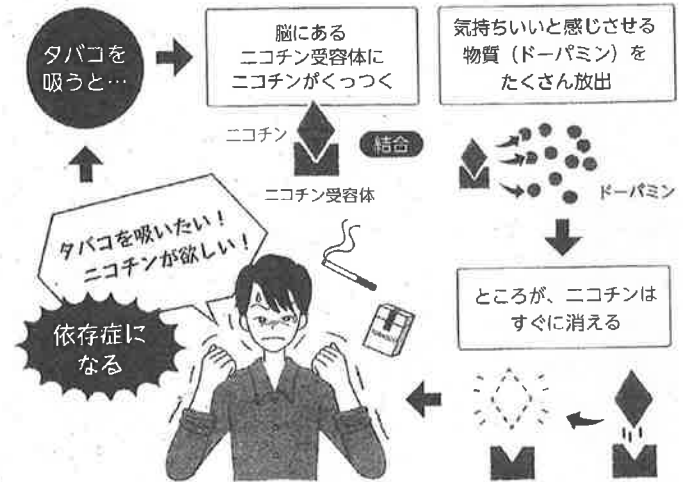
新型たばこも吸っちゃダメ!

普通の紙巻タバコも加熱式タバコも同様に健康被害があります



未成年のみなさんは、成長段階にあり、大人より脳や体がタバコに含まれる有害物質の影響を受けやすい状態です。自分も吸わなくても、周囲の吸っている人の煙を吸うだけでも同じように影響を受けていることを知っておいてください。タバコの他にも、身近にあるアルコール(お酒類)も成長には悪影響を及ぼします。だから、20歳まではタバコと決まっているんですよ!

タバコがやめられなくなるのはなぜ?



タバコの煙に含まれる主な有害物質
○ニコチン: 脳に強い刺激を与え、長時間吸い続けると、脳の働きが鈍くなり、中毒・依存症に。
○タール: ヤニのもと、発ガン性物質
○一酸化炭素: 血中の酸素の運搬を阻害。
タバコの煙には、約200種類もの有害物質が含まれていて、吸う煙(主流煙)より、タバコの中から出る煙(副流煙)の方が多く含まれています。

