



胎内は酸欠状態

なか あか かあ
お腹に赤ちゃんがいるお母さんがタバコを
す ほんす ぶん
吸うと、タバコ1本吸うのに5分もかかりま
せんが、なか あか かあ
お腹にいる赤ちゃんはお母さんがタ
バコをす お ぶんた
吸い終わって30~40分経っても、
くる くる ちい
苦しいよ、苦しいよって、きゅうっと小さく
なっています。

じゅうどうきつえん 受動喫煙



タバコの煙は、フィルターから吸う煙よりも火が点いている方から出る煙の方が有害です。

タバコを吸っている人と同じ部屋で過ごしていると、タバコを吸っていなくても、タバコの有害な煙にさらされてしまいます。

燃烧式タバコ



新型タバコ (非燃焼式、加熱式、電子タバコ)



すうねんまえ しんがた はつばい
数年前から新型のタバコが発売されています。

ゆうがいぶっしつ はっせい
有害物質が発生しないものではありません。

タバコを 吸っているスポーツ選手は？

- 大谷翔平 (大リーグ)
- 八村塁 (バスケット)
- 錦織圭 (テニス)
- 羽生結弦 (フィギュアスケート)
- リーチマイケル (ラグビー)

この中で、タバコを吸っているスポーツ選手
は誰でしょう？

_____ 答え、

誰も吸っていません。

タバコを吸っていると、息切れしたり、パフ
オーマンスが上がらなかつたりするので、

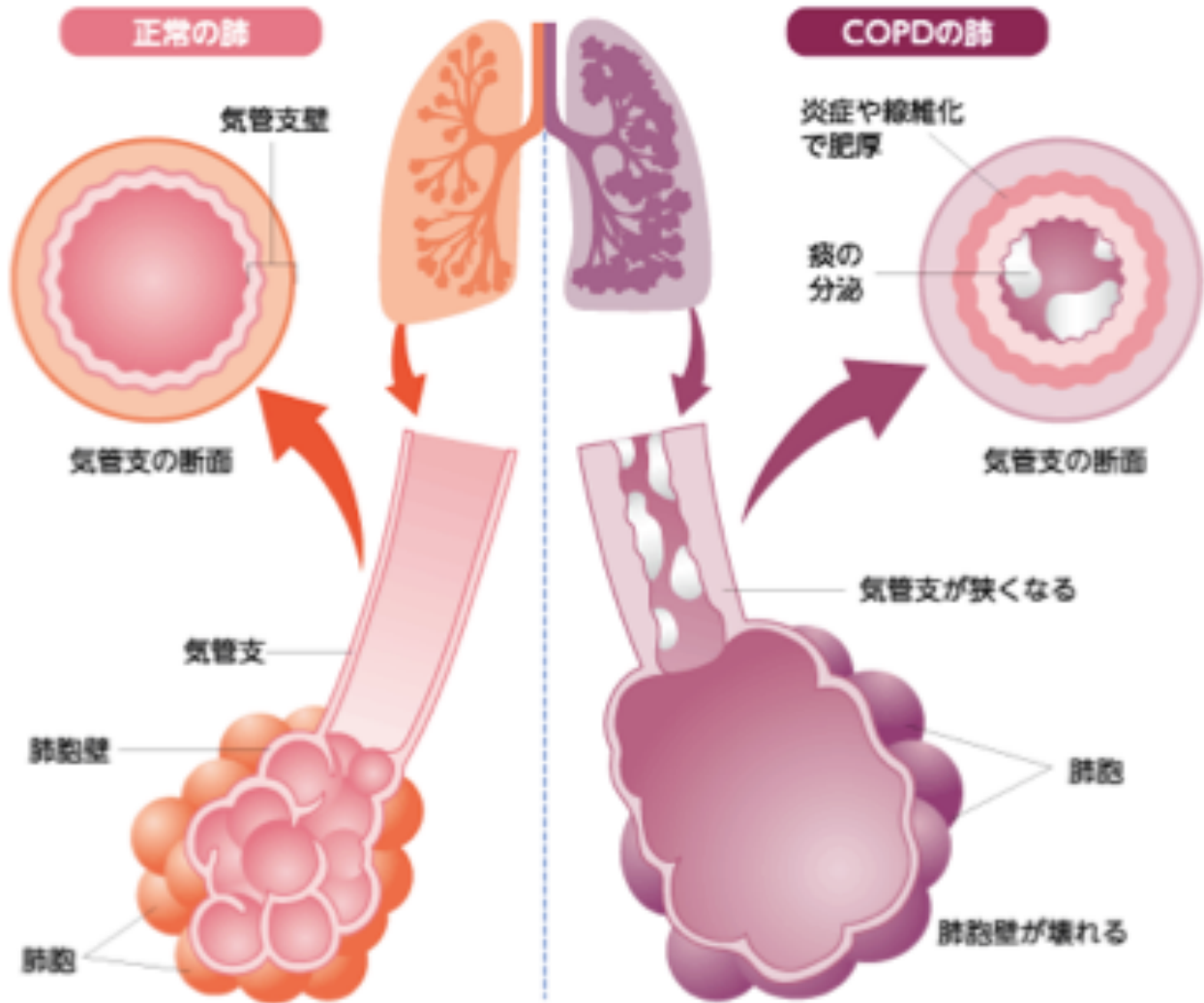
一流選手はタバコを吸おうとはしません。

COPD

- 慢性閉塞肺疾患
- タバコなどの煙が原因(喫煙)
- こきゅうがしにくくなる
- セキやタンが多くなる
- 空気をはき出しにくくなる
- ひどくなると酸素ポンベが必要

きつえん げんいん お びょうき しーおーぴーでいー
喫煙が原因で起こる病気としてCOPD
があります。

COPDの肺の様子



しーおーピーでいー

COPDになってしまうと、^{なお}治りません。

はいほう ^{こわ}

肺胞が壊れてしまいます。

なんで吸っているの？

- タバコの害について知らなかった
- 何も知らずにお金を払ってタバコを吸わされている人が

最大の犠牲者

タバコの害^{がい}について知ら^しず、なんとなく吸^すってしまっていた。

喫煙者のデメリット

タバコを吸わないと

- 気持ちが落ち着かない
- ストレスが解消されない
- 集中力できない
- 退屈だ
- 仕事はかどらない

なんで売っているの？

- タバコ税 (むかしから)
- 世の中のしくみ できてしまっている
- しくみを変えることができる
- タバコを吸わなければいい
- 吸わなければ売れなくなるし、作らなくてよくなる
- JT(タバコ会社)も別の仕事をするようになる

みんなの願い

お父さん、お母さん、おじいちゃん、おばあちゃん

健康で長生きしてほしい

タバコの本^{ほんとう}当^{しょうたい}の正^し体を知ると、タバコを吸^すっている人^{ひとたち}達^{たち}のことがすごく心^{しんぱい}配^{はい}になるよね。

ながい^{ながい}長^{ながい}生きしてほしいよね。

禁煙サポーターになって
応援しよう

これから
禁煙サムライ
になってもらおう！



タバコがやめられるように

みんなが^{きんえん}禁煙サポーターになって^{おうえん}応援
しよう。



ずっとタバコを吸^すっていると、
老^ふけやすく、シワもできやすい、歯^はも汚^{きたな}くなるし、髪^{かみ}の毛^けも抜^ぬけやすい。

お母^{かあ}さんにはいつまでも若^{わか}いままでいてほしいね。

タバコをやめると

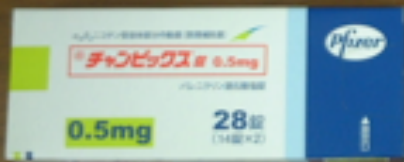


- ゴハンがおいしい
- つかれにくい
- カゼをひきにくい
- イライラしなくなる
- お肌がキレイになる
- 髪の毛がぬけにくくなる

薬で治す方法もある

禁煙補助薬

禁煙外来
保険適応



タバコの満足感を弱める
禁煙成功率が高い

「ニコチン」を代わりに補充
副作用が少ない

くすり きんえん ちりょう
薬で禁煙できる治療もあります。

吸わないことがカッコイイ



^す吸わないことがカッコイイ^{じだい}時代になっています。

考えてみよう！

〇〇〇スワナイザー



なに
きみは何スワナイザー？

〇〇〇スワナイザーをかんがえてみてね。

ぜったい 絶対、とことん、いっしょう 一生、かんぜん 完全、

スワナイザー！！

「タバコを吸おう」と さそわれたら？

タバコを^す吸おうと^{さそ}誘われたらどうしますか？



ケース1

- 夜のコンビニで先輩と出会う
- 先輩がタバコをすすめてきます
- 先輩はタバコはスカッとするし、小学生のうちから吸った方が絶対に良いと言います
- さて、どう断りますか？

ことわり方

●キツパリと

けむい セキが出る きもちがわるくなる

●話をかえる

昨日テレビ見た？ 今日の給食おいしかったな

●気づかい

タバコってかなり体にわるいらしいで。
やめときや。

ことわり方^{かた かんが}を 考 えておこう

ずっと
スワナイザー



ずっとスワナイザー！

子ども^{たち}にタバコ^すを吸わせない^{かんきょう}環境を！

今日から禁煙



まへ
こどもの前ではキンエンジャー！

かていないかんぜんきんえん
家庭内完全禁煙！

キンエンジャーになってもらおう！