



## 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、

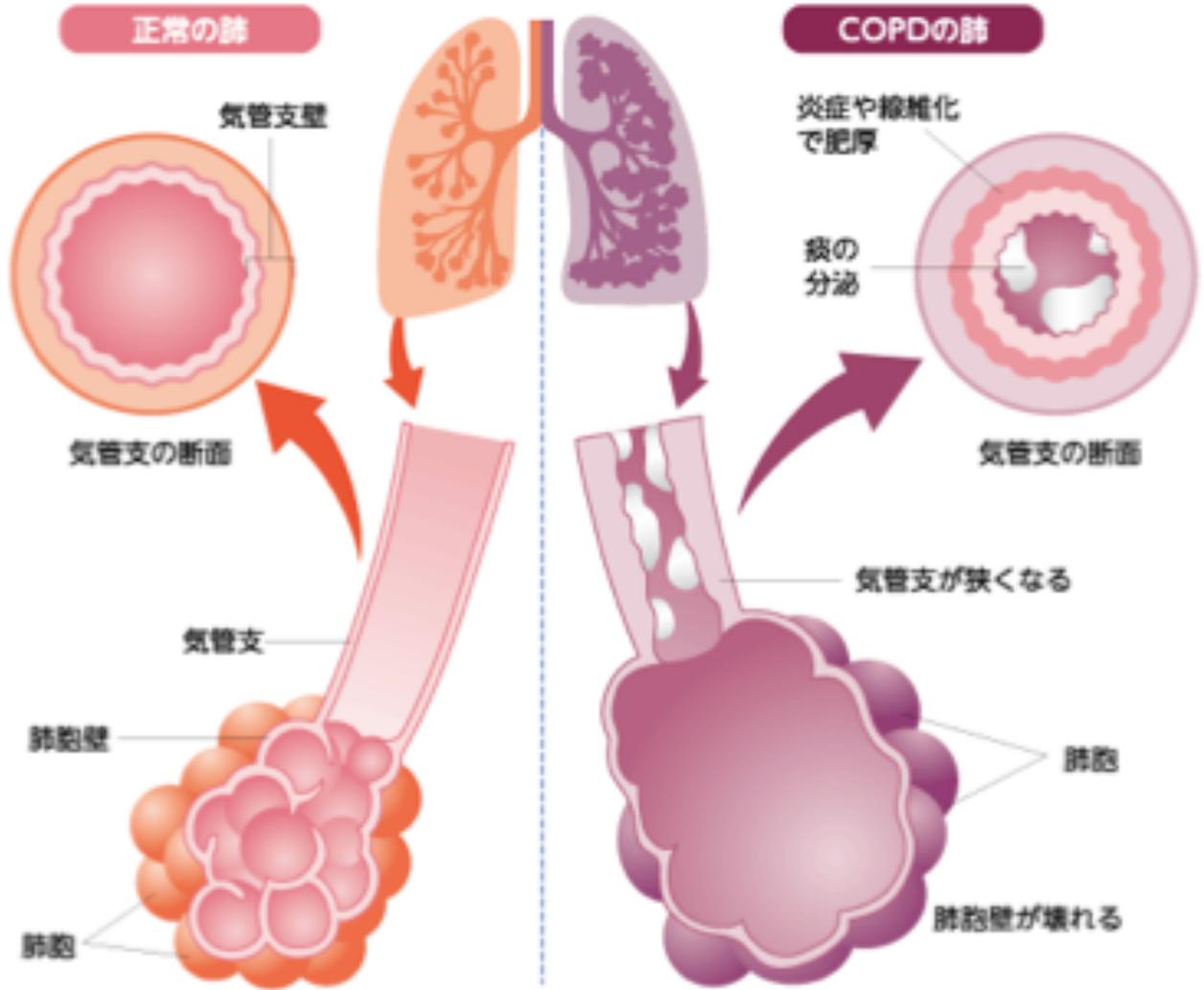
一流選手はタバコを吸おうとはしません。

# 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、<sup>なお</sup>治りません。

はいほう <sup>こわ</sup>  
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<sup>がい</sup>について知ら<sup>し</sup>ず、なんとなく吸<sup>す</sup>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<sup>ほんとう</sup>当<sup>しょうたい</sup>の正<sup>し</sup>体<sup>す</sup>を知ると、タバコを吸  
っている人<sup>ひとたち</sup>達<sup>だ</sup>のことがすごく心<sup>しんぱい</sup>配<sup>はい</sup>になるよ  
ね。

ながい  
長<sup>ながい</sup>生き<sup>い</sup>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<sup>きんえん</sup>禁煙サポーターになって<sup>おうえん</sup>応援  
しよう。



ずっとタバコを吸<sup>す</sup>っていると、

老<sup>ふ</sup>けやすく、シワもできやすい、歯<sup>は</sup>も汚<sup>きたな</sup>くなる

し、髪<sup>かみ</sup>の毛<sup>け</sup>も抜け<sup>ぬ</sup>やすい。

お母<sup>かあ</sup>さんにはいつまでも若<sup>わか</sup>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



<sup>す</sup>吸わないことがカッコイイ<sup>じだい</sup>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<sup>す</sup>吸おうと<sup>さそ</sup>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。

ことわり方を<sup>かた</sup>考<sup>かんが</sup>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<sup>たち</sup>にタバコ<sup>す</sup>を吸わせない<sup>かんきょう</sup>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！