ほけんだより 10月

２０１８年
１０月９日（火）
山崎東中学校
保健室発行
ＮＯ，９

喫煙防止教室がありました



１０月１日（月）５，６時間目に龍野健康福祉事務所の東保健師さんをお招きし、１年生を対象に喫煙防止教室をしました。まず最初に、「みなさんにとって大切なものは何ですか？」と質問されました。人それぞれ異なるとは思いますが、大半は家族や仲間、健康、お金、夢、時間だったりするでしょう。でも、**「それらの大切なものはたばこによって失われることがあるんですよ」**と言われ、たばこに関して知っているようで知らない情報をたくさん教えていただきました。

たとえば、日本のたばこ会社は、たばこを魅力的な商品にするために、いろいろな工夫をしています。たばこのパッケージデザインをおしゃれなものにしたり、加熱式たばこなどの新商品を開発したりして、喫煙が若者にとって魅力的なものになるようにしています。多少の警告文は入っていますがほんの少しだけです。しかし、カナダ、オーストラリア、ブラジル、タイでは視覚的に理解できる図柄や写真を使って警告文を載せています。興味のある人は世界各国のたばこパッケージの警告文を調べてみてください。かなり強烈です。

兵庫県では、受動喫煙の防止等に関する条例があり、**多くの人が使う施設は原則『屋内禁煙』、学校、病院、行政機関は『敷地内禁煙』**となっています。２０２０年には東京でオリンピックが開催されます。WHOと国際オリンピック委員会は**「たばこのないオリンピックを目指すこと」**に合意しており、ぜひ日本もきれいな空気でおもてなししたいですね。



たばことお金の関係では、毎日２０本（１箱）のたばこを吸い続けると、**１年間で１８２，５００円、５年で９１万円、２０年で３６５万円、４０年で７３０万円**のお金を使うことになります。
２０１８年１０月からたばこの値段も上がりました。**たばこを吸わないことでかなりの節約**が出来ます。

また、たばこと時間の関係でも、毎日２０本のたばこを吸い続けることで、（１本あたり５分と考えると）**たばこを１箱吸う時間は１００分、１ヶ月で３０００分（５０時間）、１年で６００時間（２５日）**となります。**たばこを吸わないことで、時間も節約**出来るのです。

たばこの害については、**たばこの煙には約４０００種類の化学物質が含まれていて、そのうちの約５０種類以上には明らかな発がん性物質が含まれています。**こうした物質は血液を通して全身に運ばれ、がんの原因になります。がん以外にも、循環器疾患や呼吸器疾患、DNAの損傷など、**喫煙者の体や周囲の人に大きな悪影響を及ぼします。**

喫煙時に喫煙者が吸い込む煙を主流煙といいます。たばこの先から立ち上る煙は副流煙といいます。たばこを吸う人の近くにいる人が、副流煙や喫煙者がはき出す煙を吸い込むことを受動喫煙といいます。副流煙は、主流煙よりも多量の有害物質を含むことが知られています。**吸っている人よりも、周りにいる人の方が害が大きいのです。**



たばこにはさまざまな物質が含まれています。**人間の体に影響を及ぼす主な物質は、ニコチンとタールと一酸化炭素です。**
タールは粘り気のある黒褐色の油状液体です。
喫煙によりたばこの葉に含まれている有害物質が熱分解され、約４０００ともいわれる化学物質の結合体であるタールとなります。主流煙のタールは、フィルターによって軽減されますが、副流煙中のタールは濃いままなので、受動喫煙による影響が大きくなります。

一酸化炭素は、血液中のヘモグロビンと結びつき、酸素運搬能力を著しく低下させます。喫煙者が運動をすると息が上がるのは、このせいです。

たばこが体に悪いということは明らかです。問題は、**悪いとわかっているのに、なぜやめられないのか?**ということです。それは、**ニコチン依存症**になっているからです。**たばこをやめられないのは、その人の意思の弱さではなく、ニコチンの持つ強い依存性が原因です。**ニコチン依存症は、治療が必要な病気とされています。喫煙者の７０％がニコチン依存症です。**健康な一生を送るためにはたばこをすわないこと、そして喫煙者は禁煙が一番です。**



たばこを吸い始めるきっかけは、友だちが吸っていたからとか好奇心から始まることが多いようです。では、**人からたばこを勧められたらどうやって断りますか?**

授業の中でも何人かが鳥越先生からたばこを勧められた時にどう断るか、実際にやってもらいました。でも、一番大切なことは、**自分の気持ちをはっきり伝えることです。**みなさんも、自分には関係ないと思わずに一度、考えてみてください。

最後に東保健師さんから、自分の体験談を交えながら**「自分を大切にする」「命を大切にする」「愛する人を大切にする」**というメッセージを伝えていただきました。取り返しがつかなくなる前に、将来の健康を見通した行動が選択出来るようにしたいですね。

【生徒感想】

・僕の家では、元々お父さんが吸っていたそうですが今は吸っていません。なので、今日の話を聞いたとき、「よかった」と「よくやめられたな」の二つの事を感じました。これから、だれかに誘われたりしても断れる勇気を持てたと思います。

・今日の話を聞いて、たばこは人間に一つも得がないものだと感じました。僕のお母さんはたばこを吸っています。ぼくはお母さんにずっといてほしいので、たばこをやめてほしいです。