

ほけんだより
特別号



タバコについて ～ホントの事を知っておこう!～

6月16日(金)6時間目、関西女子短期大学歯科衛生学科の細見環先生をお招きし、喫煙防止講演会を行いました。タバコが人間の身体にどのような影響を及ぼすのか、再確認できたと思います。今回の講演を大人になっても忘れず、自分の健康を守ってほしいと思います。

保護者の方にも是非、読んでもらってください。

タバコの煙

タバコの煙には4000種類以上の化学物質、約200種類の有害物質、約70種類の発がん物質が含まれています。

●受動喫煙(セカンドHANDSモーク)

他の人が吸っているタバコの煙(副流煙)を吸わされること。

また、主流煙より副流煙のほうが有害物質を多く含んでいます!

●残留たばこ煙(サードHANDSモーク)

衣服や室内に残ったタバコの成分は、時間をかけて放出されます。



喫煙は病気

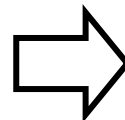
●アメリカでは…

『喫煙習慣の本質はニコチン依存症(ND)』

●日本でも…

『喫煙は喫煙病という全身疾患』

『喫煙者は積極的禁煙治療を必要とする患者』

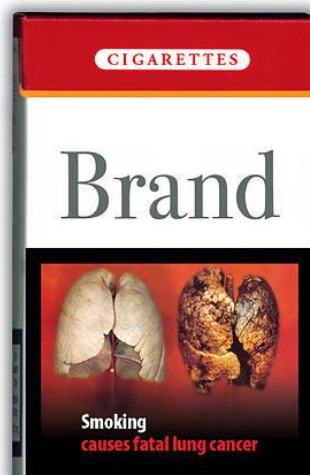


「医師の力」で禁煙!

ニコチンパッチ、ガム、薬など、
色々な禁煙方法があります。

禁煙外来で相談してみましよう。

日本と外国の違い



●パッケージ

日本は警告表示を文章でしているのに対し、外国は実際の臓器等で表示しています。

●値段

日本：460円前後

オーストラリア：2000円前後(25本)

イギリス：1900円前後(20本)

ニューヨーク：1500円前後

日本は他国に比べ、非常に安いことがわかります。

禁煙は愛です。愛の反対は無関心です。

自分のためだけじゃなく、大切な友人・恋人・家族のために

1年生 喫煙防止講演会 感想

1年生が書いてくれた感想を紹介します。

海外のCMや写真を多く見ることができ、皆さんしっかり聴いてくれていたと思います。

特に、タバコによって足が壊疽（えそ）し、切断しなければならない状態になった写真や、健康だった人が2カ月後には痩せ細りベッドで寝ている写真は、とても印象的でしたね。

喫煙者より、周りにいる人の方がが害が多いのは知りませんでした、そこまで多いとは思っていませんでした。親にベランダで吸ってもらおう頼もうと思いました。出来る限りですが...

(女子)

タバコは格好良いイメージがあったけど、講演を聞いて知らなかったことも多かったので沢山話を聞いてよかった。

(男子)

海外のタバコのパッケージが、癌になった人の写真を使っていることを初めて知りました。すごくびっくりしたけど、やっぱりそこまでしないとタバコをやめたいとは思えないんだなと感じました。

(女子)

中学校の時と同じような内容だったので、たいがい知っていた。

けど何回聞いても嫌だなーと思うので、今後もタバコには手を出さないようにしたいです。タバコは格好良いイメージがあったけど、講演を聞いて知らなかったことも多かったので沢山話を聞いてよかった。

(男子)

タバコをずっと吸っていると、癌にかかりやすくなり、早く死ぬということに驚きました。タバコの値段も他の国は1,000円以上に対して、日本は460円と値段が全く違うことを知りました。タバコを吸ってはいけないと思いました。

(男子)

タバコを吸うより、タバコを吸っている人の煙を吸う方がガンになりやすいことがわかった。タバコの値段を海外より高くしたほうがいいと思った。もっと法律を厳しくしてほしい。

(女子)

元は健康な人があんな風になっていくのが考えられなかった。

お金払って命を削っていくのは何にもないし、世界からタバコがなくなってほしい。

(女子)