

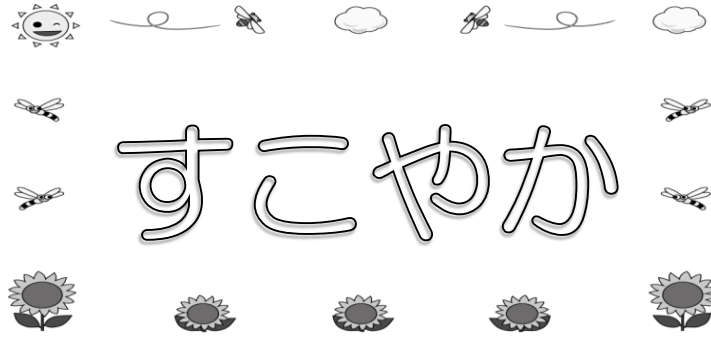
おうちのひとといっしょによみましょう。

H27. 10. 23

西紀小学校 ほけんしつ

♥ほけんのめあて10月♥

「目を大切にしよう」



すこやか

たばこってそんなにこわいの!?

6年生が「保健」の学習で、タバコについて勉強をしました。

篠山市の保健師さんから「たばこの害」について話を聞いた後、「もし、友だちにたばこをすめられたらどうする?」ということを考え、実際にやってみながらことわり方を学びました。



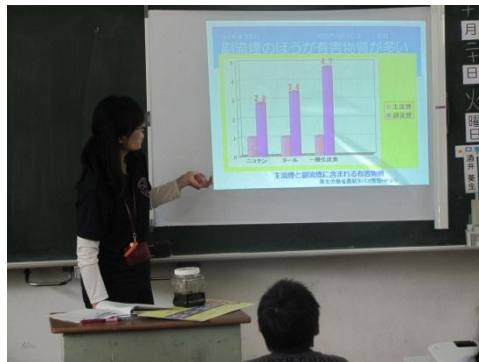
たばこは毒の缶づめ

たばこには、体に害のある「有害物質」が200種類以上、ガンという病気のもとになる「発がん物質」が60種類以上も入っているんですよ!

これは「タール」という物質です。
タバコをすい続けると、このドロツとしたタールが肺にたまり、肺の病気になる可能性が高くなります。

なんと、たばこの先から出るけむりの方が、タバコをすう人が直接タバコからすいこむけむりより「有害物質」が多いんです!

つまり、タバコをすう人の周りには、タバコをすっている人よりも多く有害物質をすいこんでいるということです。



いつか一回だけ・・・が落とし穴!

※裏面も見てくださいね。

たばこが体には悪いと知っているのに、なぜ、すってしまうのでしょうか?

それは、たばこには「依存性」があるからです。

「依存性」というのは、一度すうとまたすいたくなってしまうということです。

やめようと思っても、なかなかやめられなくなるのです。

・・・ということは **始めからすわないことが一番ですね!**

もし、「たばこをすってみたい?」



と、言われたらどうする?

「本当はすいたくないけど、仲良しの友だちにすめられたら、どうしよう・・・」という正直な意見もありました。

6年生では、仲良しの友だちからたばこをすすめ

られた時、どうやって断るか、実際にやってみました。

「今はだいじょうぶでも、おとなになってから病気にかかりやすくなるから、絶対いや!」

「ぼくは、スポーツが好きだから絶対たばこはすわないよ。息がきれて走れないのはイヤだからね。」

「そんなこと言うなら友だちじゃない!! OOちゃんもやめなよ。」

「子どもがタバコをすうと、おとなに比べて害を受けやすいんだよ! 将来、怖い病気になっても知らないよ。」