

■ 保護者の皆さまへ

1 子どもをたばこの煙から守ろう！

◎家庭環境を整えるのは**大人**の役目です。

○子どもに喫煙をさせない。

○受動喫煙の健康影響から子どもを守る。



2020年4月から飲食店やオフィスなど、様々な施設でスタート！

2 家庭内は完全禁煙にしましょう。

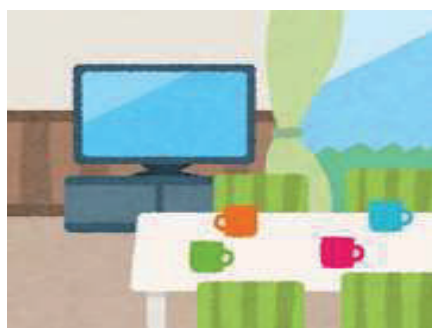
◎受動喫煙

たばこの煙は、換気扇の近くで吸っていても、車の窓を開けて吸っていても、一部が残ってしまうので、受動喫煙を完全に防ぐことは出来ません。

◎三次喫煙（残留受動喫煙）

たばこの火が消えて、煙がなくなっても、喫煙後は目に見えない有害物質があらゆる場所に残っていて、これを吸い込むことを「三次喫煙」といいます。

たばこの煙は、喫煙者の髪や服に付着することはもちろん、煙の漂う範囲にある壁や家具、カーテン、洗濯物などにも付着して残っています。それが反応、再放散したものが汚染源になり、三次喫煙が発生すると考えられています。



3 妊娠中は禁煙し、喫煙可能な施設の利用は控えましょう。

◎妊娠中の喫煙や受動喫煙は、胎児にも多くの影響があります。

○低出生体重児（2,500g 未満）が生まれる頻度が高くなる。

○周産期死亡（妊娠 22 週以降の死産、生後 1 週未満に新生児が死亡すること）の危険性が高まる。

○将来子どもが肥満や糖尿病になりやすい。

○先天性疾患の危険性が高まる。

○発達の遅れの可能性が高まる。 …など



けんこうえいきょう 学ぼう！たばこの健康影響について

たばこに関する○×クイズ

問1 たばこの煙には、有害物質が含まれている。

問2 たばこを吸い始めた年齢が若いほど、やめるのが難しくなる。

問3 たばこを吸い続けると、いろいろな病気になりやすくなる。

問4 他人が吸ったたばこの煙でも、からだに悪い影響がある。

問5 20歳になる前でも、大人と一緒になら、たばこを吸える場所に入ることができる。

○月△日□曜日

日直

チーバくん

解 答 用 紙

年 組

名 前

問1	問2	問3	問4	問5



チーバくん

千葉県健康福祉部健康づくり支援課 健康ちば推進班

〒260-8667 千葉市中央区市場町1-1 電話：043-223-2660 FAX：043-225-0322

千葉県

■ たばこの健康影響

1 たばこを吸うとからだに悪いの？

○たばこの煙には、ニコチンや一酸化炭素など約 5,300 種類の化学物質が含まれ、その中には、タールなど約 70 種類以上の「がんを引き起こす化学物質（発がん性物質）」が含まれています。★1

ニコチン

- ・血の流れが悪くなります。
- ・依存性があり、たばこがやめにくくなる原因になります。

一酸化炭素

- ・酸素が運ばれるのを邪魔します。
- ・息切れや、頭がぼんやりする原因になります。

タール

- ・肺の中を汚します。
- ・がんの原因と言われています。

○たばこの葉を燃やすのではなく、電気で加熱して発生した煙を吸う加熱式たばこにも、ニコチンをはじめとした多くの有害物質が含まれます。

2 子どものころからたばこを吸い始めると、どうなるの？

○脳や筋肉に酸素が行き届かなくなるため、思考力や持久力が落ちるなど、成長に悪影響があります。

○たばこを吸い始めた年齢が若いほど、ニコチン依存になりやすく、やめるのが難しくなります。★2

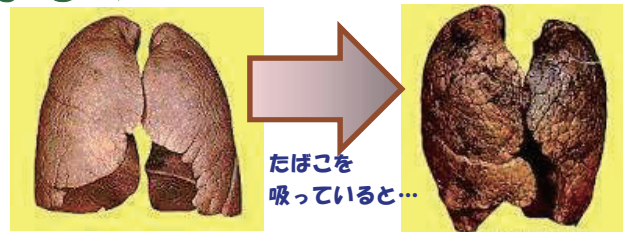
○長い期間たばこを吸うことになるので、体に悪い物質をたくさん体に入れることになります。

このような理由から、20歳未満の人がたばこを吸うことは、法律で禁止されています。

3 たばこを吸い続けると、どうなるの？

○がんになりやすくなります。

○肺が破壊されてうまく呼吸ができなくなる「COPD（慢性閉塞性肺疾患）」という病気をはじめ、いろいろな病気になりやすくなります。★3



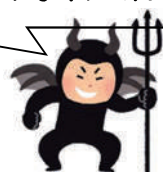
画像：（公財）健康・体力づくり事業財団 提供

4 誘われても、「吸わない」と断ろう！

○たばこは、「一本だけなら吸ってもいいかな」といった軽い気持ちで吸い始めてしまうと、やめることが難しいものです。たばこを勧められても、断りましょう。

誘い方の例

- 一本だけなら大丈夫だよ。
- みんな吸ってるよ。
- 吸ってみてイヤならやめればいいじゃん。



自分ならどう断るか、考えてみよう！

断り方の例

- ◎ スポーツ（勉強）をがんばりたいから吸いたくない。
- ◎ からだに悪いから吸わないよ。



- ◎ たばこの臭いがキライ。
- ◎ 吸わない方がカッコいいよ。
- ◎ 子どもの喫煙は法律違反だよ。



■ 受動喫煙の健康影響

1 他人が吸ったたばこの煙でもからだに悪いの？

○たばこの煙には、本人が吸う「主流煙」、たばこを吸っている人から吐き出された煙「呼出煙」、火のついたたばこの先から出る「副流煙」があります。

○主流煙よりも副流煙の方が有害物質を多く含みます。★4

○副流煙や呼出煙を吸わされることを「受動喫煙」と言います。



2 子どもが受動喫煙にあうと、どうなるの？

肺炎・気管支炎・喘息にかかりやすくなります。

中耳炎になりやすくなります。

受動喫煙にあっている子どもは、あっていない子どもより、平均身長が低いという報告があります。



乳幼児が突然死してしまう「乳幼児突然死症候群」を発症する確率が高くなります。

3 受動喫煙を防ぐための法律があるよ！

○多くの人が利用するレストランなどの建物の中では、原則として、たばこを吸うことはできません。

○たばこを吸う大人は、ルールに沿った喫煙室の中で吸います。

○20歳未満の人は、大人と一緒にでも、たばこを吸える場所・お店などには入れません。★5



このマークがある場所は、20歳未満の人は入れません。

○たばこが吸えるお店の入口には、標識がはってあります。受動喫煙にあわないように、お店に入る前に確認しましょう。



表紙のクイズの答え

- ①○★1 ②○★2 ③○★3
- ④○★4 ⑤×★5

★1～★5に答えがあるので確認しよう