

保護者の皆さまへ・・・

- 子どもに喫煙をさせないこと。
 - 受動喫煙の健康影響から子どもを守ること。
- この環境を整えるのは**大人**の役目です。



赤ちゃんをたばこから守ろう！



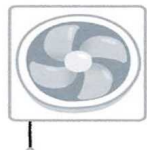
- 妊娠中の喫煙や受動喫煙は、**胎児にも多くの影響**があります。
- 低出生体重児（2,500g未満）が生まれる頻度が高くなる。
 - 周産期死亡（妊娠 22 週以降の死産、生後 1 週未満に新生児が死亡すること）の危険性が高まる。
 - 将来子どもが肥満や糖尿病になりやすい。
 - 先天性疾患の危険性が高まる。
 - 発達の遅れの可能性が高まる。 …など

喫煙や受動喫煙を避け、赤ちゃんを健康をたばこから守りましょう。

車内や部屋での受動喫煙！

車の窓を開けて吸っていても、換気扇や空気清浄機の近くでたばこを吸っていても、受動喫煙を防ぐことはできません。例えば、換気扇を回してカレーを作っても部屋中にカレーの匂いがすることがありますよね。たばこの煙も同じで、たとえ換気扇を回しながら喫煙しても、煙の一部は室内に残ってしまい受動喫煙の原因になります。

換気扇や空気清浄機では受動喫煙は防げません！



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、これを吸い込んでしまうことを「**三次喫煙（残留受動喫煙）**」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。結局は受動喫煙につながってしまいます。



千葉県 健康福祉部 健康づくり支援課

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

けんこうえいきょう

学ぼう！たばこの健康影響について

たばこに関する〇×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

回答用紙

年 組

名 前

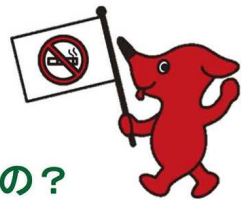
問1	問2	問3	問4	問5



千葉県マスコットキャラクター
「チーバくん」

千葉県

けんこうえいきょう ■ たばこの健康影響



千葉県マスコットキャラクター
「チーバくん」

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させた煙を吸う加熱式たばこにも、ニコチンをはじめとしたからだに害があるもの（有害物質）が多く含まれます。

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。

じゅどうきつえん けんこうえいきょう ■ 受動喫煙の健康影響

5 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る「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。



6 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。

受動喫煙にあってる子どもは、あつて
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。