保護者の皆さまへ・・・

〇子どもに喫煙をさせないこと。

〇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。

〇低出生体重児（2,500g 未満）が生まれる頻度が高くなる。

〇周産期死亡（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。

〇将来子どもが肥満や糖尿病になりやすい。

〇先天性疾患の危険性が高まる。

〇発達の遅れの可能性が高まる。　…など

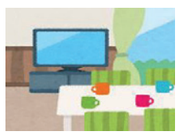
喫煙や受動喫煙を避け、赤ちゃんの健康をたばこから守りましょう。

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い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

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、大人と一緒なら、たばこを吸える場所に入ることができる。

〇月△日□曜日

日直

チーバくん

解　答　用　紙

年　　組

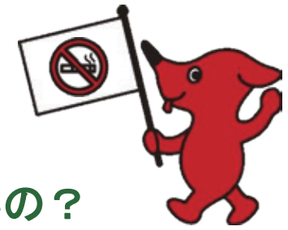
名　前

問１	問２	問３	問４	問５

千葉県マスコットキャラクター
「チーバくん」

千　葉　県

■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。

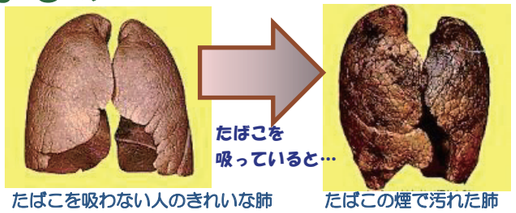
2　子どものころからたばこを吸い始めると、どうなるの？

○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。
○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、からだに悪い物質をたくさんからだに入れることになります。

<u>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。</u>

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



たばこを吸わない人のきれいな肺　たばこの煙で汚れた肺

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。

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。
◎吸わない方がかっこいいよ。

<u>自分ならどう断るか、考えてみよう！</u>

■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。

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

7　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
問１○★1　問２○★2　問３○★3
問４○★4　問５×★5
★１～★５に答えがあるので確認しよう