

からだまも たばこのけむりから体を守ろう!



たばこって、どんなものだろう?

たばこのけむりには、体に害のある物質が200種類以上も入っています。
なかでも体へのダメージが大きいのが、「ニコチン」・「タール」・「一酸化炭素」の3つです。



いっさんかたんそ 一酸化炭素

酸素を運びにくくさせて、
体を酸素不足にさせる。

ニコチン

たばこをやめられなくさせる。
ゴキブリの殺虫剤にも
使われている成分!



タール

がんになりやすくさせる。



たばこが子どもの体に与える悪い影響

べんきょう 勉強

考える力や集中力が弱くなる

しんちよう 身長

身長ののびが悪くなる

うんどう 運動・スポーツ

息が切れやすくなって、
運動能力が落ちる

はだ

はだがある
しわが増える

がん

おとなになると、
がんにかかりやすくなる

はくち 歯・口

歯が黒くなったり、口が臭くなる
せきやたんが出る

にんしん 妊娠

将来、妊娠した場合、小さな
赤ちゃんがうまれやすくなる

しんぞう 心臓

おとなになると、心臓の病気に
かかりやすくなる



*たばこを吸い始めるのが早ければ早いほど、いろいろな病気になる危険が増えます。
そのため、たばこを吸うことは20歳まで法律で禁止されています。



自分がたばこを吸わないけど、他人のたばこのけむりはだいじょうぶ？

自分がたばこを吸わなくても、たばこを吸う人のそばにいると知らずにたばこのけむりを吸いこんでしまいます。他人のたばこのけむりを吸っても、同じように体への悪影響があります。とくに、副流煙には主流煙の何倍も体に害のある成分が入っているので、体へのダメージが大きいです。

副流煙

火がついている部分から
たちのぼるけむり



主流煙

たばこを吸う人がたばこを
通して吸いこむけむり



たばこはなぜやめられないの？

ニコチン依存症

体に悪いかたとたばこをやめたくてもニコチンがたばこをやめられなくさせているからです。

たばこをずっと吸っていると、たばこを吸わないとイライラするなどの症状が出て、なかなかやめられなくなってしまいます。



体の中にニコチンが少なくなると、イライラしてニコチン(たばこ)を吸いたくなる



がまんできなくて、たばこを吸ってしまう



たばこをすすめられても、勇気を持ってことわろう！

たばこを吸ってはいけないとわかっているけど、まわりの人からさそわれると、うまくことわれないこともあります。自分の体を守るために、今のうちにどのようにことわるかを考えておこう！

運動能力が落ちて
サッカー選手に
なれなくなるから

歯が黒くなるから
いやだ



親や先生に
心配をかけるから



病気になったら
いやだから

洋服やかみの毛が
臭くなるのがいやだから

集中力がなくなって
成績が落ちるからいや