



令和6年12月
粉河中学校 保健室

～喫煙防止教室がありました～



12月16日 3年生を対象に「喫煙防止教室」がありました。
学校医の中田秀則先生に「タバコ」は体にどんな影響があるのか、「タバコ」はなぜやめられないのか、など教えていただきました。

もうすぐ冬休みです。

今年は、保健室前にクリスマスツリー型の「アドベントカレンダー」を掲示しました。アドベントカレンダーはクリスマスまでのカウントダウンを楽しむ期間限定のカレンダーです。24個のポケットには、お菓子の代わりに、リフレーミングのカードを入れました。「リフレーミング」とは、例えばテストの時間が15分残っている状態を「あと15分しかない」と思いがち。でもその状態を「あと15分もある」と前向きに捉えること。欠点やネガティブに感じることを、長所や前向きな視点で捉える見方に変えることで気持ちが前向きになります。カードの裏表をチェックして、見方を変えてみてくださいね。



たばこってどんなもの？

- たばこの葉を燃やして出る煙を、肺に吸い込むもの。
- 約7000種類の化学物質が含まれる。
- そのうち約200種類は体に害のある成分。

たばこの有害物質って？

- ①ニコチン
依存性あり。血管を細くして血液の流れを悪くする。
- ②タール
ヤニの成分。発がん性物質を含んでいる。
- ③活性酸素
全身の細胞にくっついて細胞を老化させたり、傷つけたりする。
- ④一酸化炭素
全身の細胞に酸素が運ばれるのを邪魔して、意識がもうろうとするよ。

双子の姉妹で左の女性は喫煙者、右の女性は非喫煙者。喫煙者の左の女性の方が老化が激しいですね。スモーカーズフェイスと呼ばれています。



たばこはやめられない。なぜ？

- ニコチンは、麻薬と同じくらい依存性が高い。
- 「意志が弱い」わけではない。やめたくてもやめられないのは「ニコチン依存症」が原因。

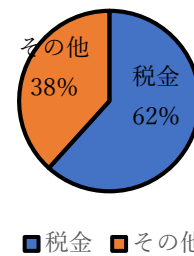


たばこはどのくらいお金が必要？

たばこの価格には、税金が4種類含まれる。
1日1箱吸うと・・・
(1箱580円の場合)

1ヵ月	1万3千円
1年	22万円
60年	1300万円

たばこ1箱にかかる税金の割合 (1箱580円の場合)



1箱の値段のうち税金が約6割。
1箱580円の場合、うち357.6円は税金。



大人と子供 たばこの影響は同じ？

- ニコチンの依存のしやすさ
子供 > 大人
→年齢が若いほど、長い期間たくさんの有害成分を体に取り込むことになる。
- たばこを吸い始める年齢が早いほど、肺がんの確率が高い。
- 法律で20歳未満の喫煙は禁じられている。

みんなの脳はまだ成長途中。たばこの影響は大きいよ。



学校薬剤師の金澤さんより
12月5日5限目 教室の空気と明るさの検査(1の1、2の3)をしました。
毎年1回、学校が勉強や生活に適切な環境かを調べます。

基準値	温度 (18度～28度)	湿度 (30%～80%)	二酸化炭素 (1500ppm以下)
1年1組(3階)	17度	55%	1700ppm
2年3組(2階)	18度	50%	800ppm

二酸化炭素濃度が大事！
二酸化炭素濃度が高い = 空気が汚れている！
1年1組・・・基準値より高い。
2年3組・・・基準値内。測定前に窓を開けていた。
二酸化炭素が増える原因・・・人間の吐く息やエアコン
対策 → ○換気をする。(休憩時間、対角線上に窓を開ける。廊下もね。)



○換気扇を常時つける。

各教室にCO2モニターがあります。常に計測しながら、換気をしましょう。



3年生の感想

たばこを吸うよりも、吸わない人生の方が楽しく安全に過ごせるとわかりました。

自分が吸っていなくても、家の人吸っていたら、歯が黒くなったり、体の害が大きすぎると分かった。

電子たばこも害があるから、体への害が減っているわけではないということも覚えておきたい。

身近な人が吸い出したら、禁煙を応援したい。