

防煙授業の意義と子どもたちの感想紹介

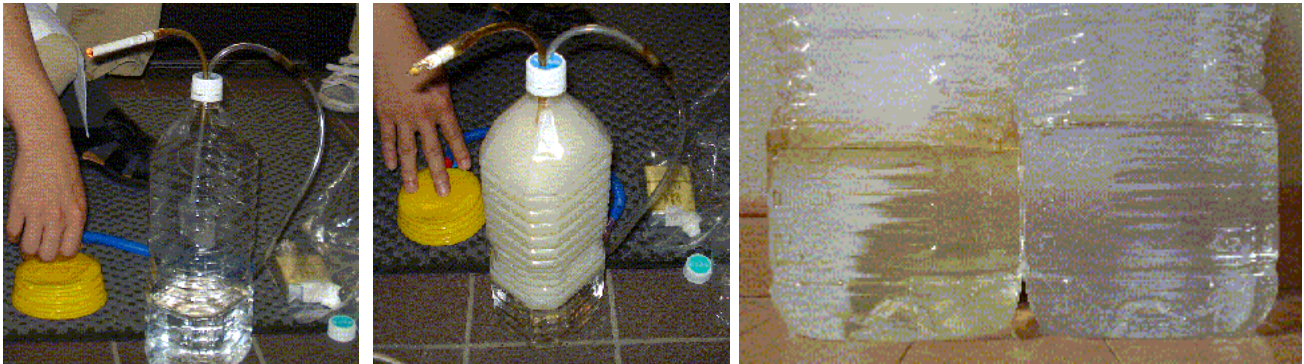
タバコは一旦吸い始めるとやめられないものです。ティーンエイジャーが4本のタバコを吸うと90%以上の確率で常習喫煙者になるという報告もあります。

喫煙防止のための授業（防煙授業）とは、喫煙を開始しやすい10歳代に対して正しい医学的知識を伝え、自分を大切に、自分を律する心（自律心）を養い、タバコを間違っ吸い始めないようにするプロジェクトです。特に、小学校5～6年・中学校2年・高校1～2年が重要と考えています。くまもと禁煙推進フォーラムでは、熊本県内の未成年者がすべて、小中高校でそれぞれ1回、合計3回の喫煙防止のため授業（防煙授業）を受けることができる組織作りを目指しています。

防煙授業で行なっているタバコ実験の様子

防煙授業で行なっているタバコ実験の様子を写真にしたものを紹介します。

<http://square.umin.ac.jp/nosmoke/shs.html#2>



以下は、防煙授業の感想です

●小学6年男子

今日ぼくは話しをきいて、タバコに対する気持ちがとても変わりました。前はタバコは1本位すってもいいんじゃないかな～と思っていました。しかし、ニコチンいぞんになったらタバコをやめられないこと、いろいろなひどい病気になること、タバコにいろいろな物質が含まれていることを説明してくださったので、タバコは絶対にいけない、絶対にすわないという気持ちになりました。本当にありがとうございました。そしてこれからも色々な人たちにタバコを吸ってはいけないことを教えていってください。

●小学6年女子

今日はとてもよいことを教えていただきありがとうございました。私はとてもよかったですと思いました。お父さんがタバコを吸うので、それはがんになる可能性もあるし、タバコにはホルムアルデヒドやアンモニアなど4000種類の悪いものが入っていることなど、とてもためになりました。私は今日からお父さんにタバコを吸うのはいけない

といいます。やめられなかったり、とまらなかったりしたら、病院にいった薬をもらって、タバコをやめさせてやりたいです。

●小学6年女子

タバコは、死んだりしたり、肺が黒くなったり、血液の流れが悪くなるので、ぜったいに吸ってはいけないことがわかりました。あとタバコを最初から吸っていた人は、やめられないとわかりました。私は、タバコをすすめられたら、ちゃんと手をふったり、首をふったりしてことわることを学びました。

●小学6年女子

タバコは、血管を小さくして血をかよわなくしてしまうと知りました。200種類もあるにもおどろきました。なので私は、ぜったいに「タバコを吸おう」と言われても、「いやだ」ときっぱりことわろうと思いました。もしタバコを吸っている人がいたら、「やめたほうがいいよ」と言ってあげようと思います。

●小学6年女子

タバコは本当にこわいなあと思いました。タバコは、主流煙より副流煙の方が、有害物質が多いことがびっくりしました。タバコを吸わない人にも害があるので、じいちゃん達にも吸ってほしくないです。タバコを吸う人は、早くふけるので大人になってもタバコを吸わないようにしたいと思いました。

●小学6年男子

ぼくのお父さんは、タバコを吸っていて、なにも害はないように見えるのですが、体に悪い物がたくさん入っていました。だからぼくは、大人になってもタバコを吸わないだろうと思いました。

●小学4年女子

私は、大きくなたら「タバコ」を吸わないと思いました。そのわけは、「タバコ」をすうと「はい」が黒くなったりするからです。

●中学3年男子

身近でよく吸われるタバコに、たくさんの害のあることに、とても驚きました。今後も生活していく中で、すすめられたりすることもあると思います。その時は勇気を出して断れるようになりたいです。

●中学3年女子

私の父は、朝起きてから、また何か行動する前後に必ずタバコを吸っています。私は、今回のお話を聴いて、父のためにも私や母のためにも、絶対にタバコはやめてもらいたいと思

いました。だから今日、お医者さんや薬剤師さんに相談するとよいと知ったので、ぜひ話してみたいです。

●中学3年女子

お酒やタバコは、父が飲んだり吸ったりしているので、お酒やタバコの悪いところを話して、やめてほしいと思いました。お酒やタバコは、自分の思っている以上に恐ろしいもので、お酒やタバコは売られているけど、薬物とあまり変わらないと感じました。もしすすめられた時のために、あらかじめ誘いを断るような言葉を考えておくことが大切だと感じました。また、自分が誘いを断るだけじゃなく、友達や周りの人が、薬物やお酒、タバコなどしていたら、止めさせるような強い意志をもちたいと思いました。

●中学3年男子

今日のお話で思ったことは、薬物などの使用は、自分の脳や体をダメにするだけでなく、周りの人に迷惑をかけるのでいけないと思った。タバコのニコチン依存症は、体に悪いし人にも迷惑をかけるからいけないと思いました。さらにタバコの副流煙は、主流煙より悪い物質が多く含まれるので、販売をやめるべきだと思いました。

●中学3年女子

私の家族は、全てタバコを吸わないし、酒もあまり飲まないで、祖父や祖母が元気なんだと思った。私もいずれ家庭をもつと思うが、祖父たちのように何歳になっても元気でいたい。そして、子どもにも、薬物・タバコ・酒の恐ろしさを教えて笑顔でいられる家庭をつくりたいと思った。もし今、自分が誘われたらどんな怖そうな人でも断ることができると思う。気がめいっていても、薬物などにたよらず、自分や他人、スポーツ、音楽などで持ち返せるように自信をもっておきたい。薬物・タバコ・酒には、「依存」があることを聞いていたが、まだ自分に関係ないものだと思っていた。でも今日、改めて怖さを知ることができた。やめたいのにやめられないのは、とても苦しいことだし、そのせいでイライラしてまた手を出してまた苦しむのは、体験しないと分からないが、苦しいという言葉では表せないくらいだと思う。このことを体験しないように、まわりに気をめぐらせて、良い事、悪い事を見きわめていきたい。自分たちにできることがあったら、このような「依存」の世の中を少しずつ変えていくような活動をしていきたいし、参加して一人でも救いたい。自分に自信をつけていきたい。

●高校1年男子

タバコはいけないものとは知っていたものの、どのくらい害があるかなどが全く知らなかった。今日の講演を聞いて、絶対にタバコは吸いたくないと思った。また、タバコは1本で6分寿命が縮むという話があった。タバコには良い事はないと思った。周りの環境を変えていかなければいけないなと思った。

●高校2年男子

薬物乱用防止講演会で、薬物の始まりはタバコという話を聞いてびっくりした。身近なものが薬物の始まりだというのは少し怖いと思った。自分はタバコを吸う気はなかったので、関係がないと思っていたが、今回の話を聞いてもう一度タバコについて考える良いきっかけになった、タバコは自分だけではなく、周りの人も注意していかねばならないので、皆で注意していければよいと思った。

●高校2年生女子

タバコや薬物は危険なものだと改めてわかりました。若者がタバコを4本吸うと、9割の人がニコチン依存になると聞いて、とても驚きました。タバコを一度やめても、また1本吸ったら依存に戻ると知って、タバコは怖いと思いました。タバコが水に溶けやすく、水にたくさん溶けていてびっくりしました。タバコはがんや心臓病にかかりやすくなるので、絶対に吸わないようにしたいと思いました。父が喫煙するので、やめてもらえるよう、説得しようと思いました。

●高校2年女子

今日のタバコについての講演は吸っていない人にも吸っている人にも、とてもプラスになったと思いました。まず、音楽や実験動画、画像があつたりして、とても分かりやすく、眠くなることなくしっかり聞くことができました。ミミズの実験動画をみて、普段タバコを吸っている人をみかけますが、その体内ではとんでもないことになっているんだなと思うと、かわいそうだと思いました。タバコ=死に近づくのに、そんなものにお金を使うだなんてバカらしいことだと思いました。吸って得することは1つもない。両親が目の前でタバコを吸うので、やめてもらえるよう努力したいなと思いました。

●高校3年女子

今日の薬物乱用防止講演を聞いて、今回は薬物の中での「タバコ」の話でした。タバコは薬物とは違い普通に近くのスーパーやコンビニ、自動販売機ですら購入ができるものなので、なんでそんなものが近くで売ってあるのだろうと前から思っています。タバコは吸っている本人だけではなく、周りの自分たちにも受動喫煙として害があります。小中学校のときからタバコの害を聞いていましたが、今回はじめてたばこを吸っている人の肺だけではなく、副流煙を吸っている人の肺を見ました。将来はタバコがなくなることを祈りたいです。

●高校3年男子

タバコの煙が水に溶けやすいのだとはじめて知った。溶けた水が20分もすれば、茶色くなり、1日20本で1年間吸ったときの色とか、ありえないくらい黒くて、とてもびっくりした。目には見えない成分がこんなにも害をもたらしているのだと思うと、怖くてたまらなくなかった。タバコを吸っている人の肺は黒くて、ここまでなるまで吸うことが理解できなかったけれど、ニコチン依存症という病気になると聞いて、なるほどなと思った。