

5月31日は「世界禁煙デー」

5/31 世界禁煙デー



5月31日は「世界禁煙デー」です。「禁煙」とは、「たばこをすわない」ということです。

日本では、20才未満の人がたばこをすうことは法律で禁止されています。どうしてなのでしょう…？

年に1度の「世界禁煙デー」。この機会に、たばこについて考えてみませんか？

どうして20才未満は たばこをすっちゃいけないの？



たばこについて、「すわない方がいい！」「こわい…」そんなイメージをもっている人が多いのではないのでしょうか？

そのイメージは正解です。たばこにはたくさんの害があります。特に20才未満の人の体は、大人にくらべてたばこの害をより受けやすいのです。みなさんの健康を守るために、法律で禁止されています。

たばこの けむりの害

たばこには約5,300種類の化学物質がふくまれています。そのうちの代表的な3つの有害物質を紹介します。

①ニコチンの害 ⇒ たばこをやめられなくなる！

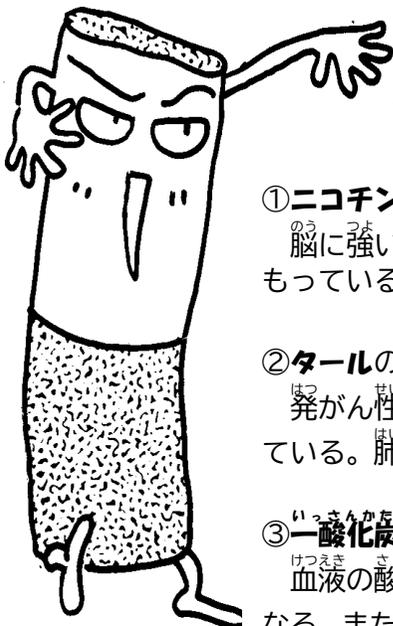
脳に強い刺激をあたえ、たばこをすわずにはいられなくなる「依存性」をもっている。

②タールの害 ⇒ 病気になりやすくなる！ 体の中も外もきたなくなる！

発がん性物質（「がん」という病気になりやすくなる）がたくさんふくまれている。肺や歯を黒くする。

③一酸化炭素の害 ⇒ 運動能力が低くなる！ 身長が伸びにくくなる！

血液の酸素を運ぶ力を弱めるため、体が酸素不足になり、息切れしやすくなる。また、脳のはたらきがわるくなり、身長が伸びるのに必要な「成長ホルモン」が十分に分泌されなくなる。



「たばこをすすめられた…」 じょうず 上手にことわるテクニック！

たばこにはたくさんの害^{がい}があることがわかったとおもいます。では、なぜ体^{からだ}にわるいとわかっていてもすってしまう人^{ひと}がいるのでしょうか？

たばこをすいはじめる原因^{げんいん}を調べてみると、その多く^{おほ}が「友だちにすすめられたから」だそうです。あなたは友だちにすすめられたとき、ことわることができる^{おほ}のでしょうか？

「自信^{じしん}ないな…」という人^{ひと}もいるとおもいます。そんな人^{ひと}に、たばこを上手^{じょうず}にことわるためのテクニックを^{でんじゆ}伝授^{でんじゆ}します(^o^)



その1 *とりあえずその場^ばから離^{はな}れる

「ちょっと今^{いま}いそいでいるから」
「サンキュー、でも今^{いま}はいいや」など
理由^{りゆう}をつけて、
その場^ばから離^{はな}れてしまおう☆



その2 *体^{からだ}への悪^{あく}影響^{えいきやう}を話^{はな}す

「身長^{しんちやう}が伸びにくくなるから」
「体育^{たいいく}のとき体力^{たいりよく}がなくなるから」など
なるべく身近^{みぢか}で具体的^{くたいてき}な
悪^{あく}影響^{えいきやう}を話^{はな}してことわろう☆



その3 *外見^{がいけんてき}的なこと理由^{りゆう}に

「肌^{はだ}がきたなくなるから」
「今^{いま}どきかっこよくないよ」など
自分流^{じぶんりゅう}のファッションや
スタイルなども理由^{りゆう}に
しちゃおう☆



その4 *仲間^{なかま}や家族^{かぞく}の迷惑^{めいわく}になるから

「友だちがたばこのにおいきらいなんだ」
「ばれてチームが大会^{たいかい}に行けなくなった
ら困^{こま}る」など
他^{ほか}の人^{ひと}にも迷惑^{めいわく}がかかるからと言ってしまおう☆

その5 *こんな理由^{りゆう}だってあるよ

「味^{あじ}がきらい」
「歯^はがきいろくなる」
「くさいからいや」
などなど☆

