

ほけんだより

禁煙週間臨時号

5月31日～6月6日

令和5年6月1日 三崎高等学校 保健室

皆さん、5月31日は世界禁煙デーです。たばこは体に悪いもの…。それは誰もが知っています。しかし、「一度だけなら大丈夫」などと思いませんか？ この機会に今一度、たばこについて考えてみましょう。

「未成年はどうしてたばこを吸っちゃいけないの？」

→**法律（二十歳未満の者の喫煙の禁止に関する法律）**で禁止されているからです。たばこを吸ってしまうと、窃盗などの犯罪と同様、法律違反に当たります。

「なぜ法律で禁止されているの？」

→**法律で禁止しなければならないほどの体への悪影響**があるからです。特に若いうちからのたばこは重篤な病気にかかりやすく、重度の依存症になりやすいです。昨年度から成年年齢が引き下げられた一方で、喫煙が許可されているのは引き続き20歳以上とされています。

「体にどんな悪影響があるの？」

→短期的な影響として、脳の働きや運動能力が低下し、心臓の負担が増加します。また、長期にわたる喫煙は、がん、虚血性心疾患、慢性閉塞性肺疾患などの重篤な病気にかかりやすくなります。

思春期にたばこを吸うと…



・持久力がなくなる



・肌が荒れる



・記憶力・学習能力が下がる



・身長が伸びなくなる

「一度吸ってしまうとどうなるの？」

→**喫煙をやめられなくなります。**

たばこを止められないのは意志の弱さのせいと思いがちです。しかし、禁煙したくても出来ないのは意志が弱いからではなく、たばこに含まれるニコチンの作用なのです。



今後、誰かにたばこを勧められることがあるかもしれません。

20歳未満の時、20歳を迎えてもたばこに興味がない時は、「NO」と断る勇気を持ちましょう。人間関係の基本は「NO」が言えることだと思います。

