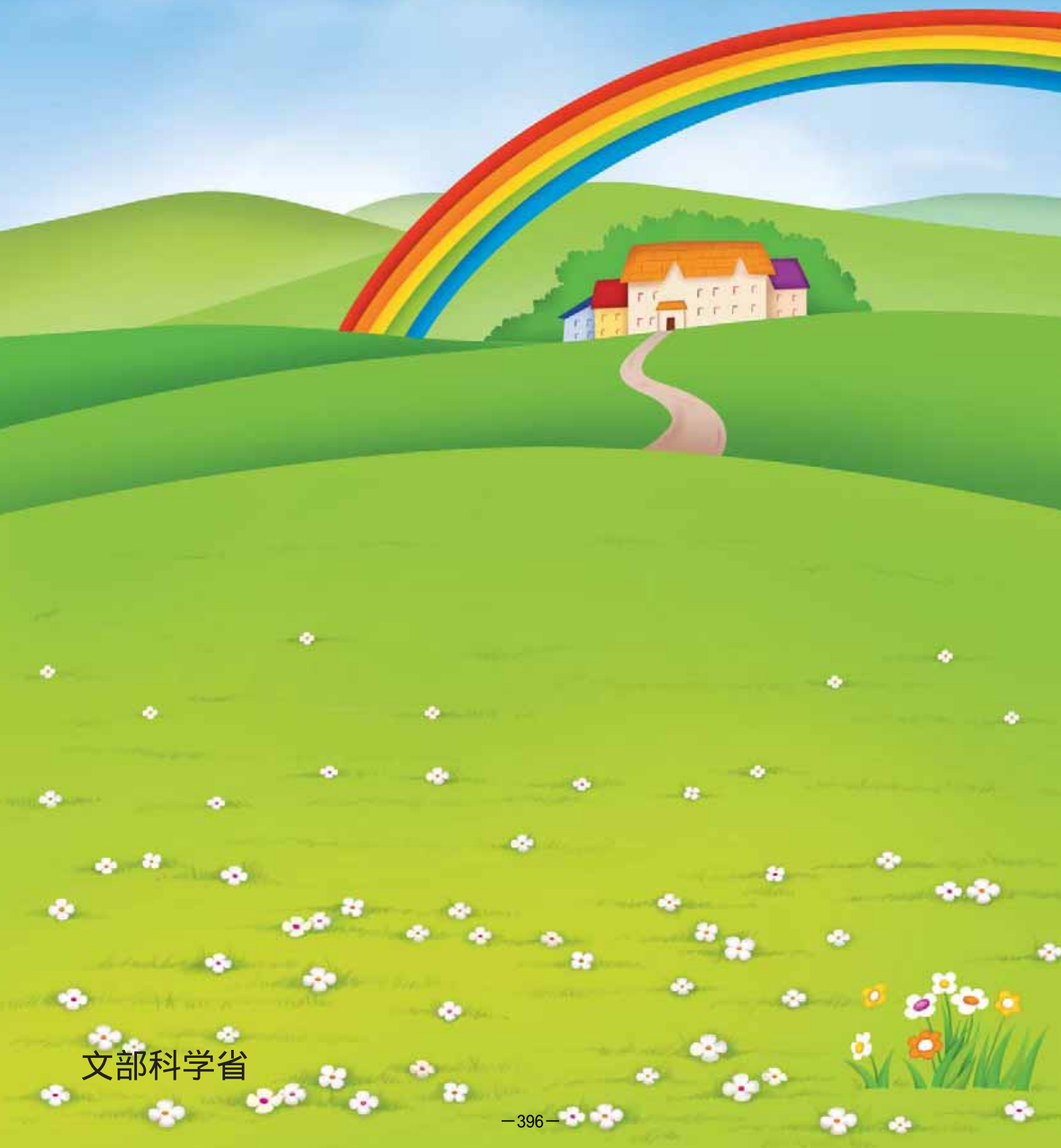


わたしの健康



知っておこう！たばこ・酒の害、シンナーの害

たばこの害

たばこのけむりは、たばこを吸う人だけでなく、まわりの人の健康にも影響します。たとえば、下の写真のように血液の流れが悪くなったり、がんなどの病気にかかりやすくなったりします。

たばこのけむりを吸ったときの血管の変化



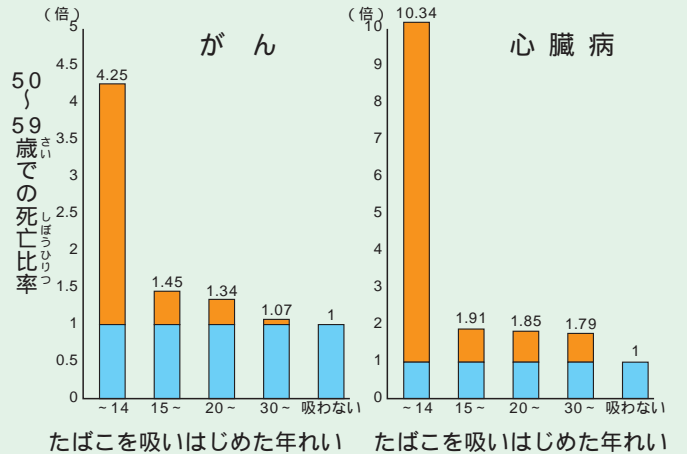
吸う前



吸った後、縮んで細くなった血管
(浅野牧茂より)

なぜ子どもはたばこを吸ってはいけないの？

たばこを吸いはじめた年れい別でみた死亡率比(男)



たばこを吸い始める年れいが若いほど、がんなどの病気にかかりやすくなります。

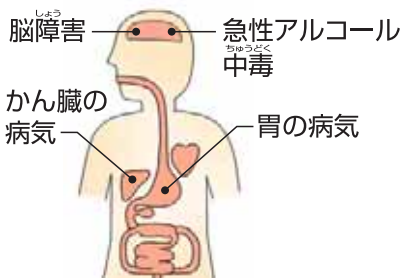
また、たばこを吸い始めると、やめるのがむずかしくなります。

酒(アルコール)の害

酒(アルコール)を多量に飲み続けると・・・



酒を飲む量がだんだんふえます。



脳やかん臓などの病気になる割合が高くなります。



酒を飲みたい気持ちがおさえられなくなります。



社会や家庭で正常な生活ができなくなります。

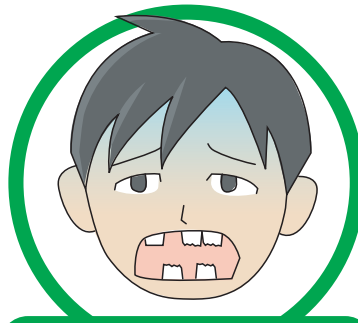
Q. なぜ、子どもはたばこを吸ったり、酒を飲んだりしてはいけないのですか？

A. 酒を飲み始める年れいが若いほど、やめることがむずかしくなります。

子どもの喫煙や飲酒は、特に害が大きいので法律で禁止されています。

シンナーの害

シンナーのにおいを長い時間かいていると、頭がくらくらしたり、気持ちが悪くなったりします。これはシンナーの成分が、人間の体の細^{ほね}ぼ^ううや骨、脳などを傷つけるからです。



歯がとけてポロポロ！



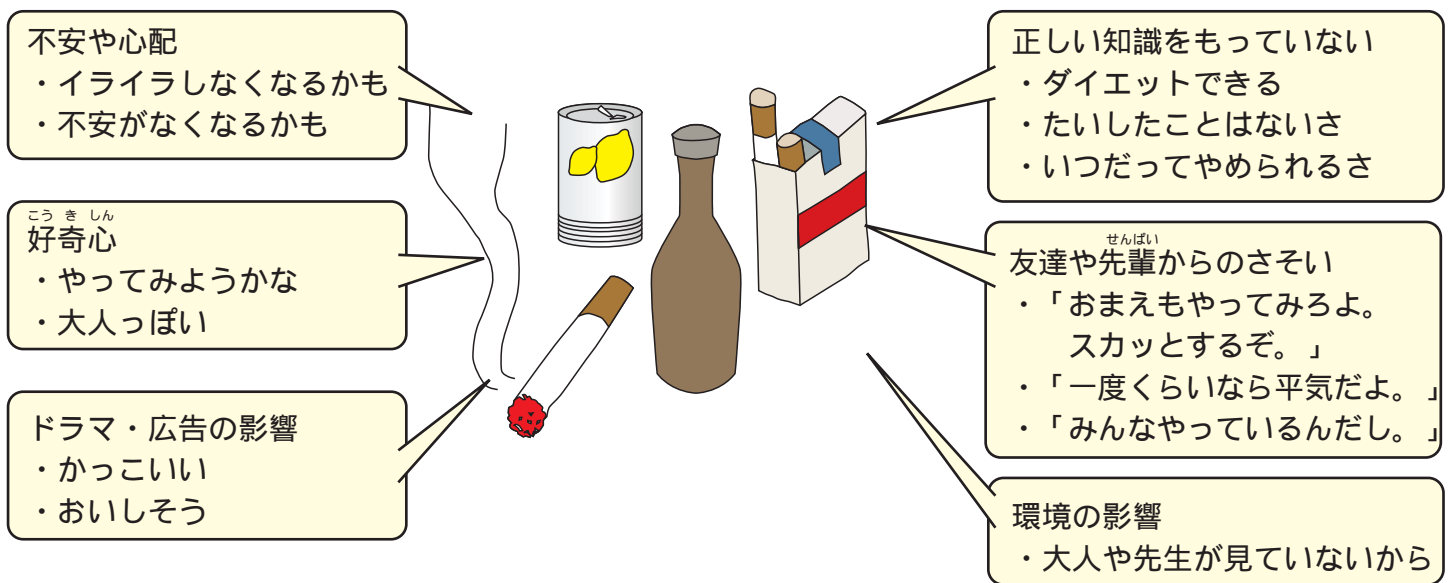
いろいろな病気になる！

仕事でシンナーを使う人は、健康を守るため、空気の入れかえをするようにしたり、長い時間続けてシンナーを使わないようにしたりしています。

Q. シンナーの乱用^{らんよう}は、どうしていけないのですか？

A. シンナーの乱用は、心と体への害が大きいので法律できびしく規制されています。

なぜ？たばこや酒、シンナーなどを始めてしてしまうの？



考えてみよう・・・

たばこや酒を始める一番の理由はなんだと思いますか？

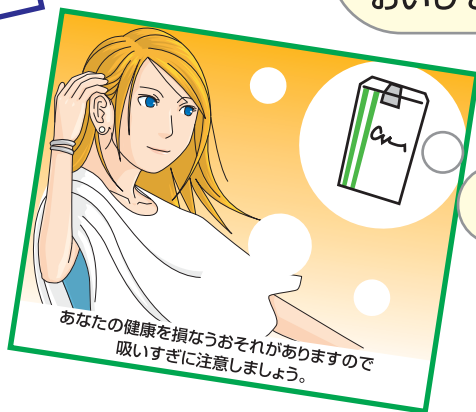
広告を調べてみよう

それぞれの広告を見てどのような印象をもちましたか？

吹き出しに書いてね。



・かわいい!
・ジュースみたい!
・おいしそう…。



きれいな風景やひびきのよいキャッチコピー
かっこいいタレントなど、いろいろなテクニックで
『買ってみたい!』気持ちにさせる広告。
それが落とし穴だ!

考えてみよう・・・

広告を見て好奇心でたばこを吸ったり、
酒を飲んだりしてしまう人もいるんだって。

ほんとうに、たばこや酒は広告の印象どおりかな...どう思う？

うまく断るには！

あなたもいつかたばこや酒をすすめられるかもしれません。もしかしたらシンナーも…。そんなピンチの時、あなたはどのように断りますか？ここで断る方法をたくさん考えてみましょう。あなた自身の言葉でたくさん考えて、吹き出しに入れてみよう。

たばこ、酒、シンナーのさそい文句に負けないで！

A 正月だ、少し飲め！

B ジュースみたいだぜ。

C 友達だったらたばこ
くらいいっしょに吸えよ。

D みんな吸ってるよ。

吹き出しから飛び出すくらいたくさん考えてね！

それでは断る練習をしてみましょう。（さそい役は先生や大人が行います。）

場面を思い浮かべてみよう！
実際に声を出してみよう！
表情も真剣しんけんにやってみよう！
身ぶり・手ぶりもまじえてやってみよう！

ヒント

いらない理由を言う
他の人や法律にたよる
断ることばをくり返す
その場を立ちさる