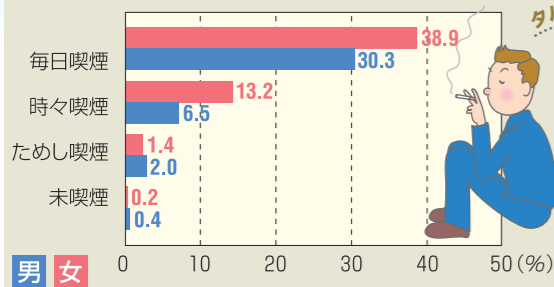


お父さん、お母さんへ 今こそ立ち上がろう！ 子どもたちが危ない！

タバコから薬物へ

ニコチンは「物質」。心を変化させる「薬物」だからすべての薬物の「入門」になります。毎日吸う子の3人に1人がシンナーまでいってしまふ！吸わない子がシンナーにいくことは、まずない！

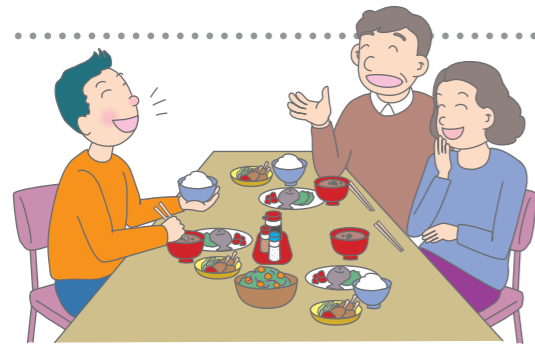
中学生有機溶剤乱用経験率 「喫煙と健康」(2002年)より



副流煙を吸うと子どもは…

発育の途中にある子どもの脳組織や骨格、呼吸器は、大人よりもタバコの煙に含まれる有害物質によって、重大なダメージを負います。大人になってからでてくる影響も次々報告されています。子どもには絶対吸わさないようにしましょう。

科学的に証明されている影響



タバコには楽しそう、カッコよさそうというイメージがくっついてます。「タバコは20歳になってから」という言い方をすると「大人はずい」と感じて余計に吸ってしまいます。中学生も高校生も、もちろん小学生もまざれない1人の人間。人間対人間として、彼らを信じて話しましょう。なぜ吸ってはいけないのか。なぜ大人は吸っているのか。あまりにも知らなかった日本人が今、変わり始める時です。

世界中が取り組んでいます。

タバコ規制枠組み条約

2005年2月、WHO(世界保健機構)が取り組んだタバコ規制枠組み条約が世界約150カ国以上の署名を経て発効しました。WHOが初めて作る健康に関する条約です。タバコは海を越えて取引される商品。世界中で取り組まないと解決しないのです。タバコ税をあげることや、屋内禁煙にすること、子どもたちに効果的な教育をすることなどがもたらされています。零細なタバコ農家やタバコ小売に転業支援することもはっています。

京都禁煙推進研究会ではタバコに関する資料の提供やビデオ教材などの貸し出しを行っています。気軽に相談ください。また、子どもたちや親、先生への出前授業なども実施しています。



タバコフリーキャラバン
タバコフリーって、タバコがなくなってるのよ

タバコマンと戦おう！
勝てるかな？

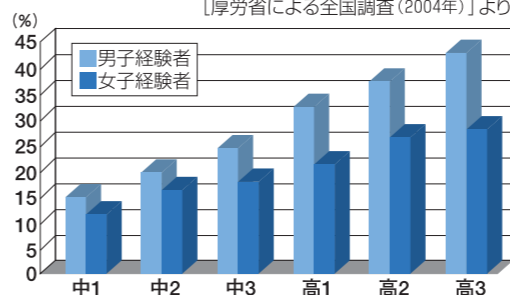
↓**タバコフリーキャラバンのページみてね！**
クイズもあるし、びっくり写真も面白いよ!!
<http://www.tobacco-free.jp/caravan/index.html>

地域 医療 教育 連携して

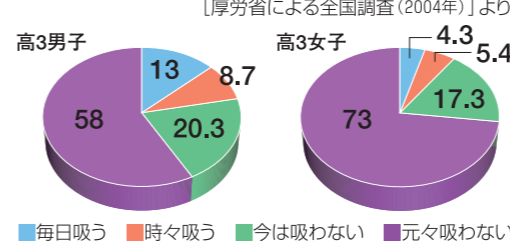
子どもを **時は今** から守ろう

未成年者の喫煙が深刻です

日本の青少年の喫煙経験 [厚労省による全国調査(2004年)より]



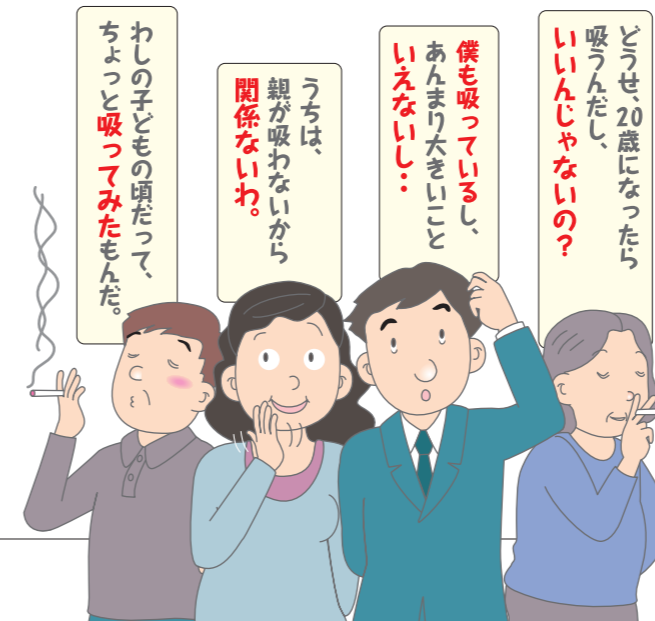
喫煙の状況 (%) [厚労省による全国調査(2004年)より]



タバコは小児科の病氣
(2003年世界タバコ会議のテーマあり)

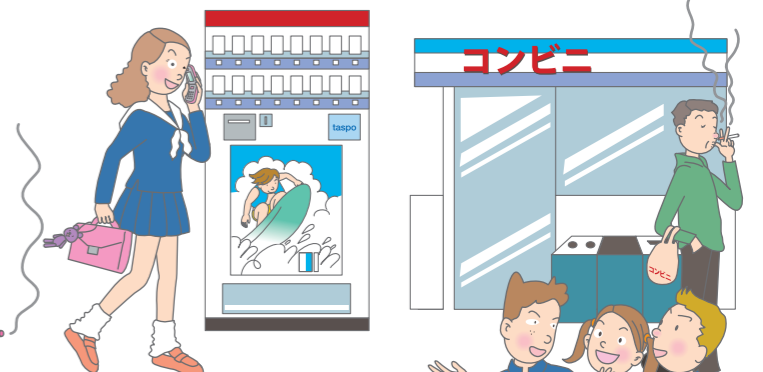


軽く考えていませんか？ 未成年のタバコ…



気軽に購入できるタバコ環境

まちはタバコの自動販売機があふれ、中高生がたむろするコンビニでも気楽に売っています。

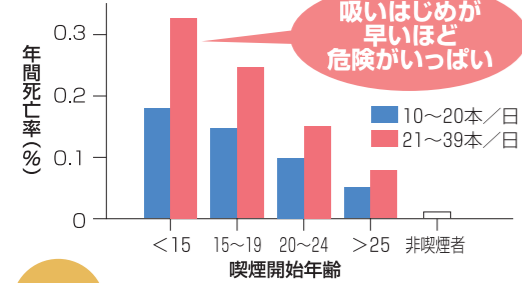


「タスポが必要」といわれると余計に興味をもつのが思春期です。

同じ本数でも 吸いはじめが早いとチョー危険

若い時に吸い始めて吸い続けた喫煙者の3人のうち1人は、たばこ関連疾患で死亡します。

喫煙開始年齢と55～64歳時の肺がん死亡率
「喫煙と健康」(第2版)より



吸いはじめが早いほど危険がいっぱい

もちろん 大人のタバコだって深刻です

年間約10万人がタバコで死亡しています。

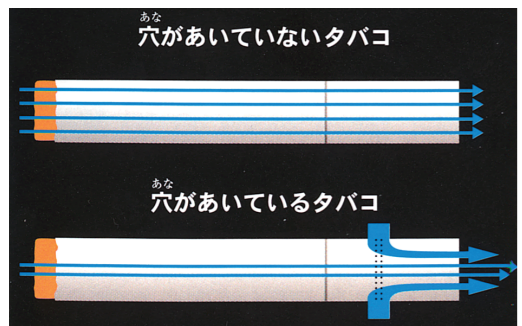
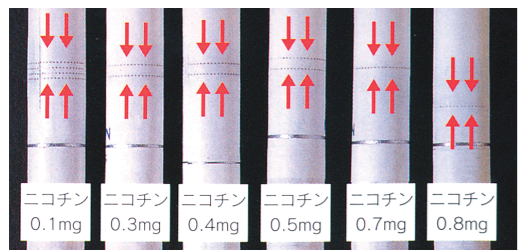
2004年WHO推計より

	男		女	
	死亡者数(概数)	左のうち喫煙に起因する死亡者数	死亡者数(概数)	左のうち喫煙に起因する死亡者数
肺がん	43,000	30,000	16,000	6,000
全がん	193,000	63,000	127,000	14,000
虚血性心疾患	39,000	15,000	32,000	4,000
全死因	557,000	85,000	472,000	20,000

そういえば肺がんで亡くなったあの人もヘビースモーカーだったわ。病気だと思っていたけど、原因がはっきりしているなら人災なのね。

昔のタバコとは全然ちがう、今のハイテクタバコ

軽いといわれるタバコほど、穴がいっぱいあいています。この穴からビューンとジェット気流にして吸っているから、肺の奥まで一気にニコチンが入っていくのです。



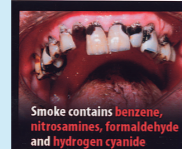
生徒のみなさんへ

タバコってなんだろう？すてきなもののかな？

おいしいものかな？
おいしそうに見えるわ



ヒ素やカドミウムなどを含む200種類の有害物質と4000種類の化学物質を身体中に入れることになる。口にいっぱい汚れがつく。味がわからなくなる。歯もどんどんぬげる。



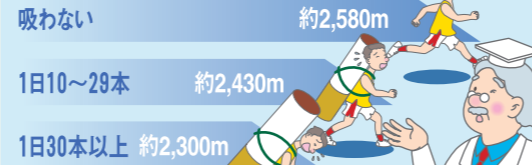
ヨーロッパのタバコです

かっこいい感じ
強くてたくましい気がするなあ



タバコを吸うと一酸化炭素が身体にはいるんだ。それだけ酸素が身体にたりになくなる。走る力も落ちちゃうし、かっこよくなってられないね。

喫煙と運動能力(12分間で何メートル走れるか)
Cooperほか、1968



ちょっとすてき、
大人っぽい



タバコを吸うと肌の血流が落ちるし、ビタミンCが破壊されるんだ。20年吸い続けると一卵性双生児だとこれくらい顔が変わるんだって。



イギリスBBC作成

たのしそうにも
みえるなあ



咳がでたり痰がでたり、最後は息苦しくなる肺の病気がすごく増えているんだ。

酸素が足りなくなると動けなくなる。楽しいはずないよね。



カナダのタバコです

何だか、僕らが思っているタバコと本当の姿は違うみたいだね。

外国では、すごいタバコが売られているんだね。

うちのお父さんやお母さん気づいてないかも...

でも、これだけ書いてあるのに買う人がいるんだね、よけい怖い。

タバコにはいっているニコチンは、脳の中の「気持ちいい」と感じる場所を刺激します。おいしくなくても「おいしい」、楽しくなくても「楽しい」と錯覚して、吸うことを繰り返してしまうのです。ニコチンのペットにされちゃうってことだね。特にクセになりやすいのは若者の脳です。成長盛りは一番クセがつく時。タバコ会社はそれを知っているんだよ。

アメリカのタバコ会社の内部文書(1981)より

Today's teenager is tomorrow's potential regular customer, and the overwhelming majority of smokers first begin to smoke while still in their teens. The smoking patterns of teenagers are particularly important to our company.

今のティーンエイジャーは明日のお得意さんだ。圧倒的多数の喫煙者はティーンエイジャーの時に吸い始める。だから彼らの喫煙パターンを知ることが、わが社にとって特に重要なのだ。



私の友達なんか毎日一箱吸う子もいるよ。大人はすぐ「未成年だからダメ」っておこるの。

計算してみよう。1日1箱440円を毎日吸ったら1年で16万円。えらい損だ。今のうちに、こんなクセから脱出しよう。大丈夫。保健室の先生なら、タバコを吸う人は脳が病気になっているんだってことも、タバコのやめ方も知っているよ。まずは気楽に相談しよう。

実は、ぼく時々家で吸ってるんだ。だって、通り道に自動販売機もあるしサーフィンしている写真なんてかっこいいし。

タバコ広告のモデルって若者ばかりでしょう。君たちはニコチンに狙われているのよ。どうしてもやめられない人にはニコチンガムやニコチンパッチを使ったやめ方もあるわ。さあ、学校を卒業する前に、タバコも卒業しましょ!

タバコのやめ方にはコツがある「あいうえお」でいこう

う ごいてやめよう

じっとしていると吸いたくなるよ。身体を思い切り動かそう。口を動かすにはミネラルウォーターがいいよ。

あ かるく やめよう

タバコをやめると走る力も伸びるし、口の中もさわやか、よしチャレンジしてみよう、という気持ちでいこう

え んを結んで やめよう

1人で勝てるような相手じゃない。それに友達が吸っていたらまた吸いたくなる。誰かを誘おう。誰もいなければ保健室の先生に話してみよう。きっと応援してくれるよ。

い っきに やめよう

ちょっと減らそうとか軽いのにしよう、すればするほど深く吸ってしまうのがタバコ。とにかくゼロにしてみよう

お きあがりこぼしで やめよう

うまくいった、と思っても脳には記憶が残っている。また戻ってしまうこともあるかもしれない。でも大丈夫。また挑戦すれば前よりだいが楽になっているよ。