

まわ 周りからたばこやお酒を勧められたら、どのように断りますか？

ひと いっしょ かんが りゆう か
おうちの人と一緒に考えて、理由を書いてみましょう！

©AKR Illust:伊藤彰



いっほん
一本だけのたばこなら
吸ってもいいんじゃない？

ダメ！ だってたばこは…

ダメ！ だってお酒は…

だから吸いません!!

ひとくちくらいのお酒なら飲んでもいいんじゃない？

だから飲みません!!

保護者の皆さまへ

調査によると、小学6年生でも喫煙や飲酒をしたことがある子どもがいます。また、喫煙や飲酒が20歳まで禁止されていることを知らない子どもがいることも事実です。

愛西市の小学6年生の回答

喫煙歴

あり
2%

飲酒歴

あり
18%

喫煙は
20歳まで禁止

知らない
8%

飲酒は
20歳まで禁止

知らない
10%

第2次愛西市健康日本21計画「きらり☆あいさい21」中間報告書(抜粋)平成31年3月愛西市

保護者は子どもにたばこ・お酒を勧めてはいけません!!

喫煙や飲酒をするきっかけの多くは、保護者や友人の勧めによる好奇心や興味本位です。子どもの健やかな成長、そして家族の健康な未来のため、親子で禁煙・飲酒の影響について正しい知識を身につけましょう。

たばこについては
動画もあるよ!



おうちの人と一緒に
見てみよう!

愛西市 たばこ 動画 検索

第2次愛西市健康日本21計画・愛西市

令和4年6月作成

しょうがくせい ほごしゃ みな
小学生と保護者の皆さんへ

まも かぞく けんこう みらい
守ろう家族の健康な未来!



クイズは5問!

おうちの人と一緒に考えて、正しい場合は○、まちがいの場合は×を書くコン!

○・×を
か
書こう!



クイズ1

20歳になるまでは、たばこを吸ったりお酒を飲んだりしてはいけません。



クイズ2

子どものうちに、たばこを吸ったりお酒を飲んだりすると、勉強や運動の成績に悪い影響がある。



クイズ3

大人になれば、たばこを吸ったりお酒を飲みすぎたりしても、病気にはならない。



クイズ4

大人がたばこやお酒をやめようとしても、なかなかやめられないのは、自分の意志が弱いから。



クイズ5

自分がたばこを吸わなければ、他の人が吸っているたばこから出た煙を吸っても、たばこの害は受けません。



答えは中面を
チェック!



1の答え

法律上、20歳までは「たばこ」も「お酒」も禁止!

20歳前の方がたばこを吸ったり、お酒を飲んだりすることは、身体や心の成長に悪い影響を与えるため、法律で禁止されています。保護者は辞めさせない場合、罰金や懲役を受けることがあります。



2の答え

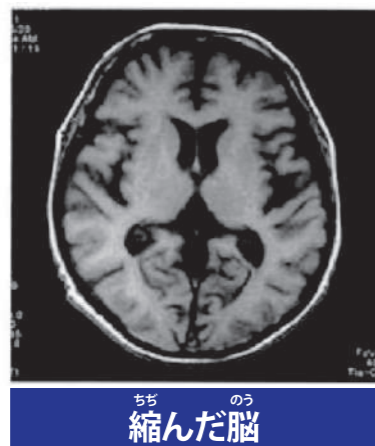
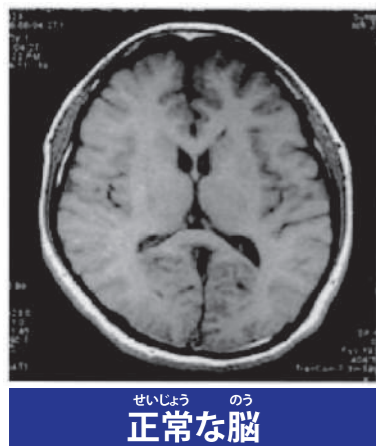
たばこを吸うと「運動の力」が落ちる! お酒を飲むと「覚える力」や「考える力」が落ちる!

たばこを吸うと肺の細胞が壊れるため、運動を続ける力が落ちます。

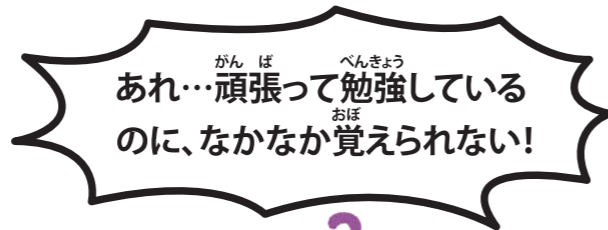


(出典:厚生労働省ホームページ)

大人の脳が完成する前にお酒を飲むと脳が縮むため、脳で考える力が弱くなります。



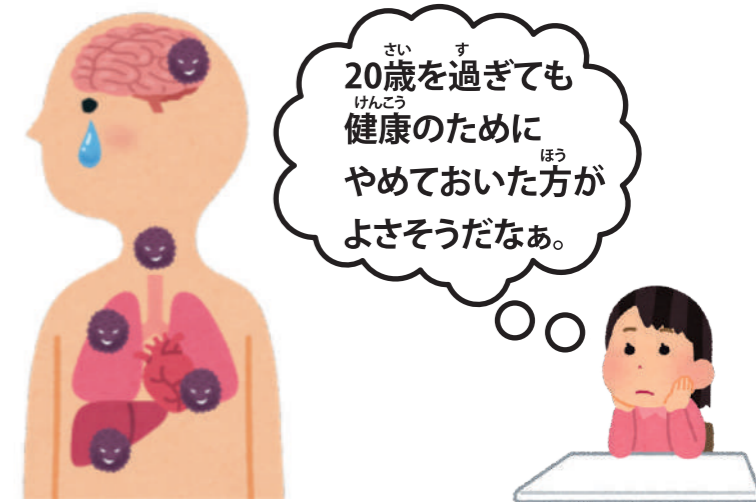
(出典:久里浜医療センター)



3の答え

大人でもいろいろな病気になりやすくなる!

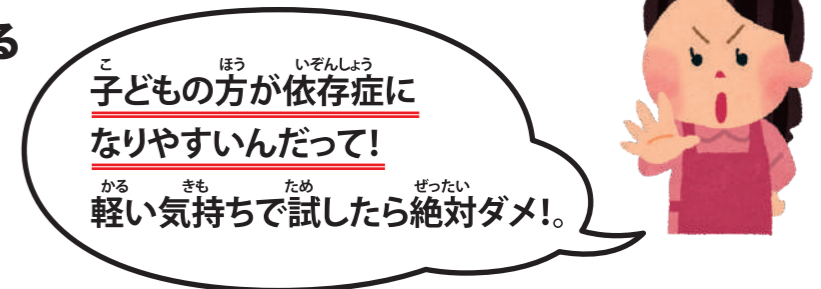
たばこを吸うことやお酒の飲みすぎが原因でなりやすい病気
・癌(口、のど、食道、肺、肝臓、大腸、乳房、子宮など)
・心臓の病気
・脳の病気



4の答え

「依存症」になる物質が含まれているため自分の意思でやめられなくなる!

※依存...やめたくてもやめられない状態のこと



5の答え

「受動喫煙」の方が多くの害を受けてしまう!

※受動喫煙...他人が吸っているたばこから出ている煙を吸ってしまうこと

たばこを直接吸うよりたばこの先から出ている煙を吸う方が約3倍~5倍の害を受けてしまう!

