

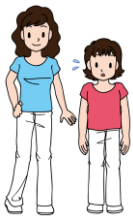
# お酒・たばこの害について知ろう

1~4年用

未成年がたばこを吸ったり、お酒を飲んだり、薬物乱用をすると体への害が特に大きいので、みなさんを守るために法律で禁止されています。

## どうしてお酒をのんではいけないの？

未成年のうちからお酒をのむと、体の成長がおくれたり、脳をつくらせている神経細胞をこわしてしまうから。

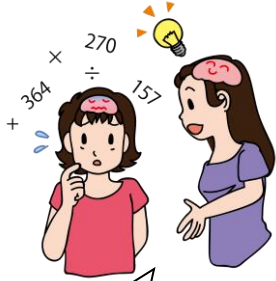


背があまりのびないなど体の成長がおくれるよ。

若いほど、お酒をやめるのがむずかしいよ。

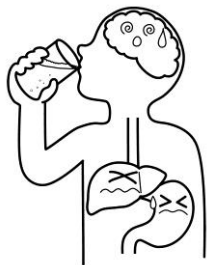


急にたくさん飲むと、脳がまひして死亡することがあるよ。



脳がちぢんで、正常に働かなくなるよ。

未成年がお酒を飲むと、脳や肝臓の病気になる人が多いよ。



## どうしてたばこを吸ってはいけないの？

未成年のうちからたばこを吸うと、大人になってから吸いはじめるよりも、やめるのが難しくなるから。また若いほど、がんなどの病気にかかりやすくなります。

吸う煙よりたばこから出る煙のほうが害があるよ。

記憶力がさがるとよ。

背があまりのびないなど体の成長がおくれるよ。



体を動かすと、すぐに息がきれて、苦しくなりやすいよ。



吸いはじめる年齢が若いほど、がんなどの病気にかかりやすいよ。

たばこには、ニコチンという体にわるいものが含まれているよ。強い依存性があるって、たばこがなかなか止められなくなるよ。



お酒、たばこは20歳から！！ 大人やともだちにすすめられても、「のまないよ」「吸わないよ」と、ことわる勇気をもとう

# お酒・たばこ・薬物の害について知ろう



5・6年用

あなたはいくつ分かるかな？

正しい知識で自分と周りの人の健康を守ろう！

## ◆お酒クイズ◆ 左の四角いマスに○か×をつけてね。

	成長期に飲むと脳の細胞を壊してしまう
	未成年の飲酒は法律で禁止されていない
	飲み始める年齢が早いほど、やめるのが難しい
	急にたくさん飲むと、最悪の場合死亡することがある



答え:○×○○

## ◆たばこクイズ◆ 左の四角いマスに○か×をつけてね。



	たばこは吸う煙(主流煙)より、たばこから立ち上る煙(副流煙)の方が有害である
	たばこは吸ってもすぐにやめられる
	たばこを吸い始める年齢が若いほど、がんなどの病気にかかりにくい
	たばこを吸うと、体の成長を遅らせたり、記憶力が低下したり、心肺機能も弱くなる

## ◆薬物クイズ◆ 左の四角いマスに○か×をつけてね。

答え:○××○

薬物乱用とは、脳に悪い影響を与える、危険ドラッグ、麻薬、覚せい剤やシンナーなど、使用が禁止されている薬物や化学物質などを不正に使うことです。

	一度使用しただけでは、捕まることはない
	たった一度の使用でも、死亡することがある
	止めようと思えばすぐに止められる
	心と体を壊し、幻覚や妄想がおき、犯罪につながる



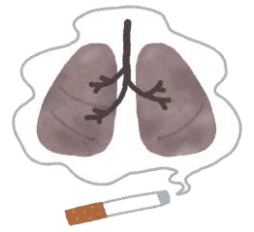
答え:×○×○

未成年がたばこを吸ったり、お酒を飲んだり、薬物乱用をすると体への害が特に大きいので、みなさんを守るために法律で禁止されています。

いつも

# \* にこにこ

やくがくこうぎょう  
薬学講座号



R4.11 沢地小保健室

おうちの人といっしょに読んでね

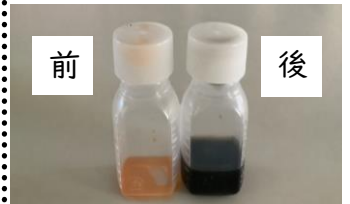


## 6年生に薬学講座がありました

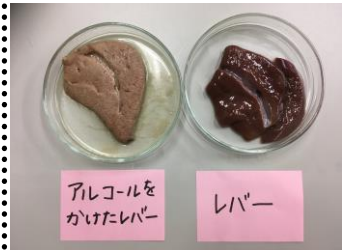
くすり ただ の かた やくぶつ アルコールの害について、  
みしまけいさつしよ かた がっこうやくざいし まな  
三島警察署 少年サポートセンターの方と学校薬剤師さんから学びました。

### <感想>

- (静岡県でも R3 に) 薬物乱用で 550 人の人が捕まっています。薬物はこわいと思いましたが、薬物に「誘われない生活」を心がけて過ごしたいと思いました。
- 薬物も持っているだけで犯罪とは知りませんでした。誘われないように気をつけます。
- 違法薬物は誘われたらアウト! ということで、日頃からよい生活を送らなきゃいけないという事にはビックリしました。
- 薬物はやめたくてもやめられないところがこわいところでした。
- 大切なのは「誘われないようにする」ということがわかりました。
- (違法薬物には) 未成年なのにタバコ・お酒をしている人がねらわれやすい。違法をしている人の周りの人が巻きこまれる。
- タバコを吸うと自分だけでなく、周りの人(半径7 m 以内)にも影響を与えてしまうことがわかった。
- 電子タバコも安全じゃないことにビックリしました。
- タバコはいつもおじいちゃんが吸っていて近い距離で話しているのに、換気扇で吸ってもらうか、離れて吸ってほしいと思います。
- お酒は子どものうちに飲んではいけない理由(体が分解できず肝臓が傷つくから)がわかった。



お茶で成分が変化した薬



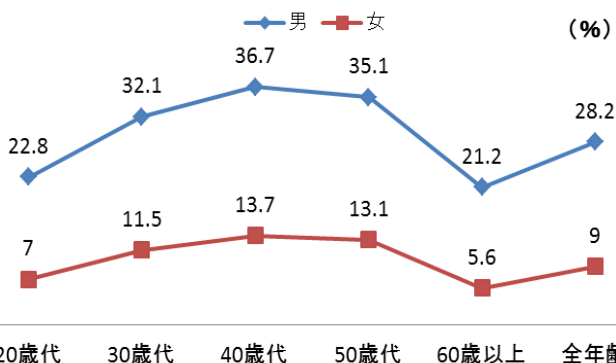
1年間タバコを毎日20本吸った人のタールの量



アルコールのパッチテスト



### 2017年性別・年代別喫煙率



参考文献: 日本専売公社、日本たばこ産業株式会社による調査

### 副流煙は7m先まで届きます

左のグラフは、たばこを吸っている人を年齢と性別で調べたものです。特に、40歳代はたばこを吸っている人が多くて心配です。日本は、海外に比べてたばこの値段が安く、吸っている人も多く、公共機関(みんなが使う場所)での喫煙があまり規制されていない国です。

子どもはとてたばこの影響を受けやすいです。たばこの煙に近づかないようにしましょう。

