


### 弱いものいじめのタバコ

はき気




頭がいたい




なみだ



せき








図説資料

「まわりの方がすわされるけむりの方が悪い」

前のページへ
次のページへ
ページジャンプ
戻る

9

### タバコの悪者トリオ

**ニコチン**

血かんをちぢめる。  
食べると死ぬ。

**タール**

体じゅうのガンのもとになる。

**一酸化炭素**  
(いっさんがたんそ)

酸素(さんそ)をうばう。  
呼吸(こきゅう)をとめる。


前のページへ
次のページへ
ページジャンプ
戻る

10

### タバコをすうと、体はどうなるの？

ニコチンのせいで血かんがちぢむ。

息が苦しくなる。




またまちがえたヨオ

もオへばったヨ タスケテエ

頭のはたらきが悪くなる！

さんそもえいよう分もとどかない。



図説資料

前のページへ
次のページへ
ページジャンプ
戻る

11

9.

タバコの煙には体に危険なものが何百種類も入っています  
(参考②タバコ煙の成分)。

自分でタバコを吸わなくても、タバコの煙に遭うと、目や鼻が痛くなる、  
涙が出る、せきが出る、頭が痛い、吐き気がする、息が苦しいなど、  
いろいろな害を受けます。

タバコの煙でよごれた空気を長い間吸っていると、ふだん健康な人でも、  
よく病気になります。

そして赤ちゃんや小さい子ども、体が弱っている人など、抵抗力の少ない人が、  
とくに害を受けるのです。(参考③主流煙と副流煙)。

タバコの煙は目に見えなくなっても、悪いガスは部屋の中に長く残って  
いるので、空気をすっかり入れ替えなければ、きれいになりません。

10.

タバコの煙には、体に害になるものがたくさん入っていますが、その中の  
代表的な悪者がニコチン、タール、一酸化炭素です。

- \* ニコチンは血管を縮めるので、体中に血液が十分届かなくなります。  
またタバコ1/2本をたべれば、赤ちゃんが死ぬほどの猛毒です。
- \* タールは肺がんを初め、体中のいろいろながんのもとになります。
- \* 一酸化炭素は車の排気ガスにも含まれています。  
一度にたくさんの一酸化炭素を吸うと、呼吸ができなくなり、  
死んでしまいます。

タバコのように少しずつ吸っても、一酸化炭素は血液の中の酸素を減らし、  
血管の中を傷つけ、心臓病や脳卒中の元になります。

11.

タバコを吸うと体はどうなるでしょう？

タバコのニコチンが血管をちぢめるので、体に必要な栄養や酸素が  
届かなくなります。

そうなると、勉強も運動も、うまくできるわけがありません。

タバコを吸うと、頭がすっきりするというのは勘違いで、実際には頭の  
働きがにぶくなるのです。(参考④ブロッキングテスト)

### タバコをすうとすぐにこんな変化が

タバコでよごれた歯と黒くなった歯ぐき

タバコでよごれた歯のうら

出典 (植岡 隆)

前のページへ
次のページへ
ページジャンプ
新わり

12

### タールはがんのもと

タバコをすわない人の肺(はい)

タバコをすっていた人の肺(はい)

前のページへ
次のページへ
ページジャンプ
新わり

13

### 病気だけでなく、こまること

お金がかかるし、家もよごれる。

歩きタバコは危ない。

前のページへ
次のページへ
ページジャンプ
新わり

14

12.

タバコを吸うと、体にこんな変化がおきます。

- \* 成長が邪魔される。頭の働きが悪くなる
- \* 歯がよごれ、口が臭くなる。歯ぐきの病気になる。
- \* 肌が荒れてきたなくなる。
- \* 唾や痰がたくさん出る。ぜんそくや気管支炎になりやすい
- \* 胃が痛くなったり、吐き気がする。
- \* 短い間にくせになり、止められなくなる。

吸い始めが早いほど、若いうちからがんや心臓病など、命に関わる病気になりやすいのです。

(参考⑤非喫煙者と較べた喫煙者の死亡率)

13.

煙の中のタールは、歯や肺を黒くするだけでなく、がんのもとをたくさん持っていて、肺がんやその他のがんを作ります。

がんは長い間かかって、気がつかない間に大きくなり、発病するのです。左はタバコを吸わない人の肺、真ん中はタバコを吸っていた人の肺、タールで黒くなっています。白いところはがんです。

14.

病気以外にタバコには困ることがたくさんあります。(生徒が考えて答える)

回答例

- ×お金がかかる。
- ×うちが汚れる。臭くなる。
- ×息が臭く、洋服や体が臭いので嫌われる。
- ×火事の元になる。
- ×街が汚れる。吸い殻がきたない。
- ×歩きタバコなど、他人にめいわくをかける。

それでもなぜたばこをすうの？

前のページへ 次のページへ ページジャンプ 終わり

15

外国のタバコの箱には

ブラジル      タイのタバコの包装      オーストラリアのタバコの包装

母親のタバコは赤ちゃんに害がある。      タバコはあなたの子どもに害をあたえる。      タバコには依存性(いぞんせい)がある。      タバコは人を殺す。

前のページへ 次のページへ ページジャンプ 終わり

16

自分の気持ちを伝えよう

ゆうわくに負ける。      お母さん、赤ちゃんがかわいそう！おねがい、やめて。

前のページへ 次のページへ ページジャンプ 終わり

17

15.

悪いことがたくさんあるのに、タバコを吸い続けるのはなぜでしょうか？  
タバコはいったんクセになると、止めたくてもやめられない、タバコがないとイライラする——我慢できない——これはニコチンのせいです。  
禁煙は本人の決心と家族のサポートが大切です。  
最近はお医者さんや薬局で、禁煙の相談に乗ってもらえるようになりました。

16.

タバコの害がはっきり認められたのは、約 40 年前からです。イギリス、アメリカ、カナダなど世界のたくさんの国で、政府が「タバコは体に大変悪い」と知らせたので、タバコを吸う人が急に減りました。  
左からブラジル、タイ、オーストラリアのタバコの箱です。政府が警告しています。  
(参考⑥⑦カナダ・ブラジルのタバコの箱)  
日本のタバコの箱には、どう書いてあるでしょう？

17.

あなたはタバコについて、どんな気持ちを持っていますか？

これは全国禁煙ポスターコンクールに入賞した小・中学生の作品です。  
紙芝居もあります。  
自分の気持ちをほかの人にきちんと伝えることは、大切なことです。  
そして相手の気持ちを知ることも。  
(参考⑧禁煙グッズ)

### タバコのないかんきょうづくり

子どものまわりは  
無煙に

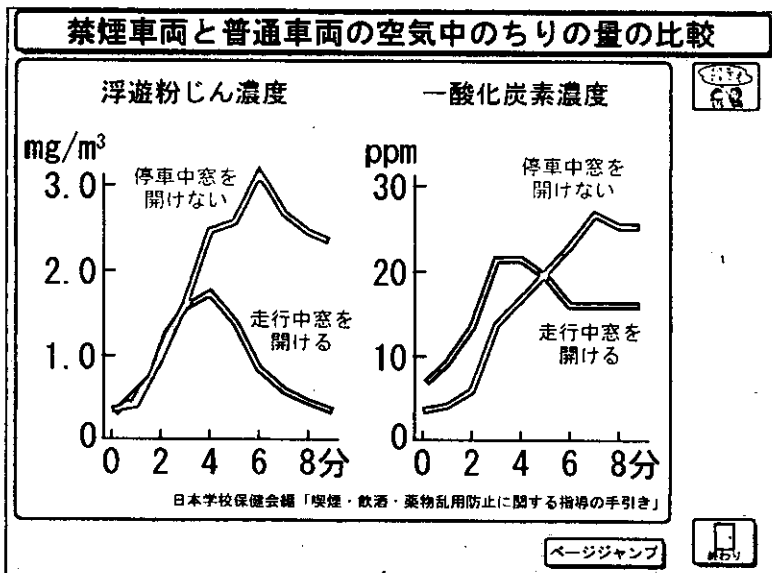
前のページへ
次のページへ
ページジャンプ
戻る

18

### 未来のあなたは？未来のちきゅうは？

前のページへ
次のページへ
ページジャンプ
戻る

19



①

18.

日本でも最近ではタバコを吸ってはいけない禁煙の場所が増えました。

どんな所にありますか？(生徒が答える)

飛行機、列車、病院、図書館、郵便局、学校…。

禁煙マークはあちらこちらにあります。

去年から「全面禁煙」の学校が増えてきました。

子どもたちのためにと、先生、PTAのお父さん、お母さんたちも協力しています。

19.

あなたは将来どんな夢を持っていますか？何がしたいですか？

世界にたった一人しかいない、大切なあなたです。人のまねでなく、自分が考えて、本当にいいと思ったことに向かって、がんばってほしいのです。

まず体が健康でないと、夢は実現できません。タバコについても、結果を考えて、しっかりした態度を持っていてください。

自分を大切に、周りの人を大切に、そして地球を大切に、毎日自分のできる何かを実行していきましょう。



### タバコ煙の成分

主流煙	有害物質名	副流煙
発がん物質 (ng/本)	ベンゾ(a)ピレン 68~136	
20~40	ジメチルニトロサミン 680~823	
5.7~43	メチルエチルニトロサミン 9.4~30	
0.4~5.9	ジエチルニトロサミン 8.2~73	
1.3~3.8	N-ニトロソノルニコチン 500~2750	
100~550	ニトロソピロリジン 204~387	
5.1~22	キナリン 18000	
1700	ヒドラジン 96	
32	2-ナフチルアミン 67	
1.7	オ-トルイジン 3000	
180		
10.2	タール(総称として) 34.5	
0.46	ニコチン 1.27	
0.16	アンモニア 7.4	
31.4	一酸化炭素 148	
63.5	二酸化炭素 79.5	
0.014	窒素酸化物 0.051	
0.228	フェノール類 0.603	

有害物質4000種、発がん物質200種類 淺野牧茂

②

### 主流煙と副流煙

自分で吸わなくても、呼吸すれば入ってくる！

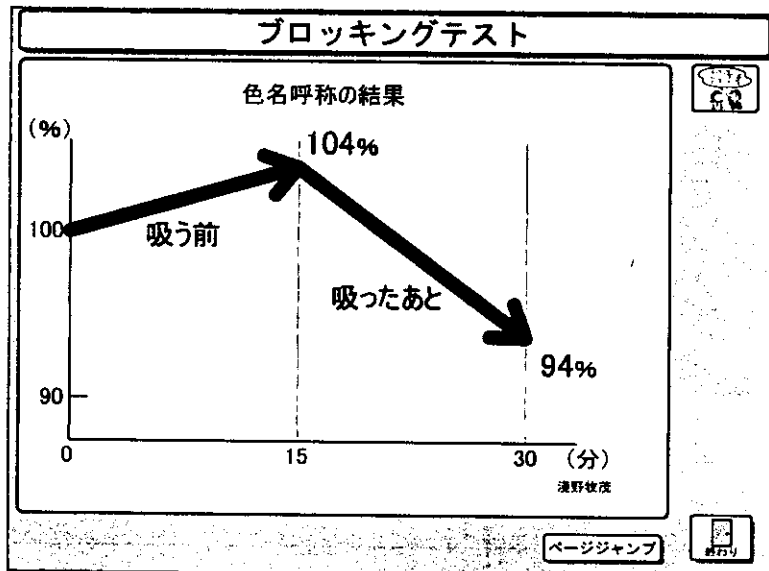
■主流煙と副流煙の比較  
(主流煙中の物質を1とした場合)

<p><b>副流煙</b></p> <p>アルカリ性で人に吸収されやすい 空気清浄機ではとり除けない</p>	<p><b>主流煙</b></p> <p>タバコを吸ったとき、 口の中に入ってくるけむり</p>
--	--

アンモニア 46.3倍	
一酸化炭素 4.7倍	
ニコチン 2.8倍	

米国内務省・教育・福祉省 1976年

③



④

### 非喫煙者とくらべた喫煙者の死亡率

クモ膜下出血1.8倍  
 口腔がん3倍  
 喉頭がん32.5倍  
 心筋梗塞1.7倍  
 肺気腫2.2倍  
 肺がん4.5倍  
 肝がん3.1倍  
 胃潰瘍1.9倍



- a. 呼吸に関する  
鼻・口・気管・肺の病気
- b. 循環に係る  
心血管・動脈・脳血管  
末梢血管の病気
- c. ホルモン分泌異常・  
男女の不妊、  
女性の骨粗しょう症  
などたくさんあります。

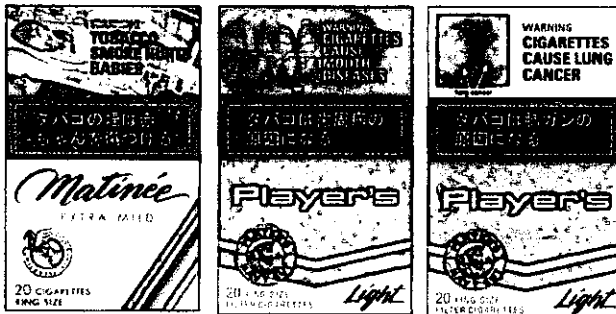
平山 雄 1988年

ページジャンプ



⑤

### カナダのタバコの箱



ページジャンプ



⑥

### ブラジルのタバコの箱



喫煙は心臓発作の  
原因になる。

妊娠中の喫煙は、未熟児、低体重児出産の原因となり、ぜんそくの発病を促進する。

子どもは大人の喫煙を見て吸い始める。

ページジャンプ

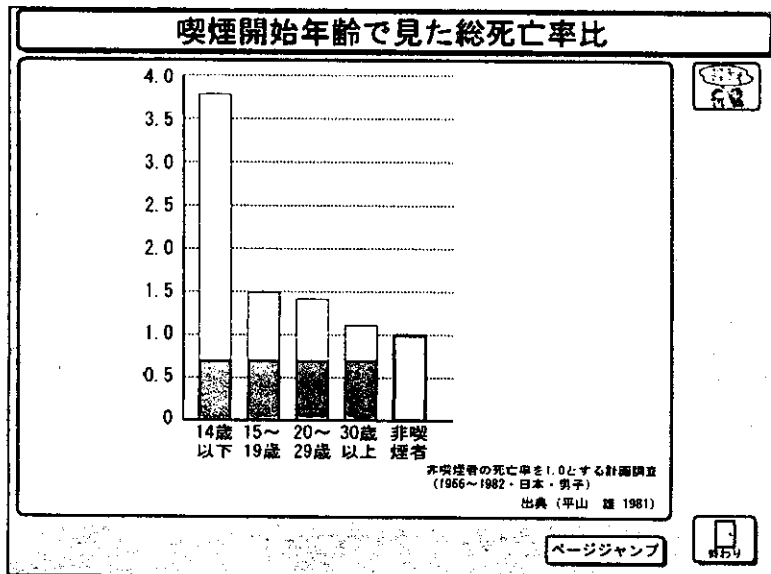


⑦

**きんえんグッズ**

ページジャンプ

⑧



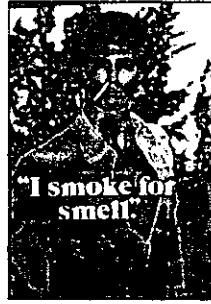
⑨

**外国の禁煙ポスター①**

ページジャンプ

⑩

外国の禁煙ポスター②



ページジャンプ



⑪



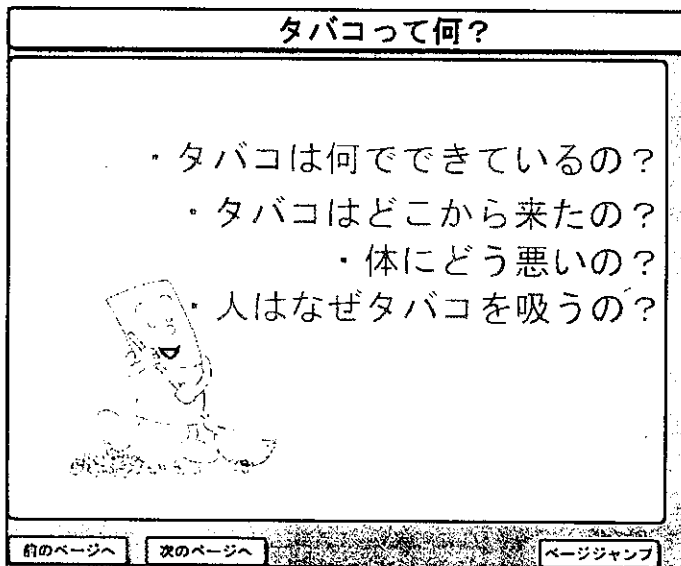
高学年用 CD



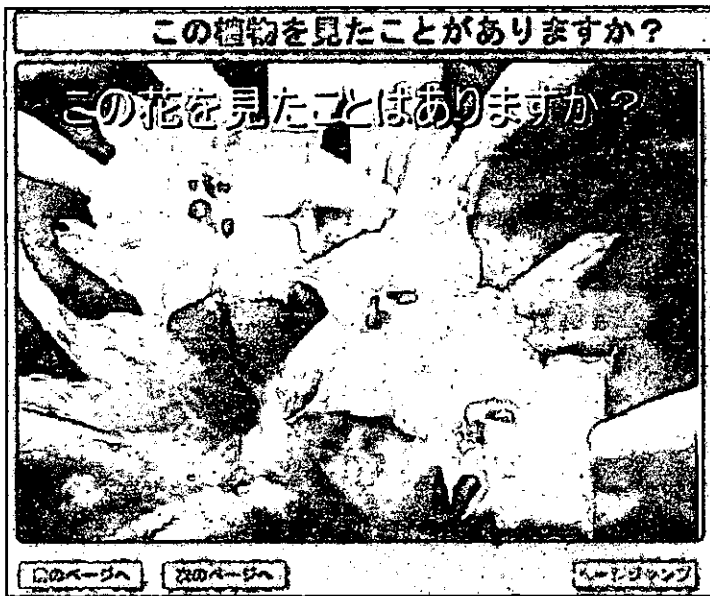
スタート



1



2



3

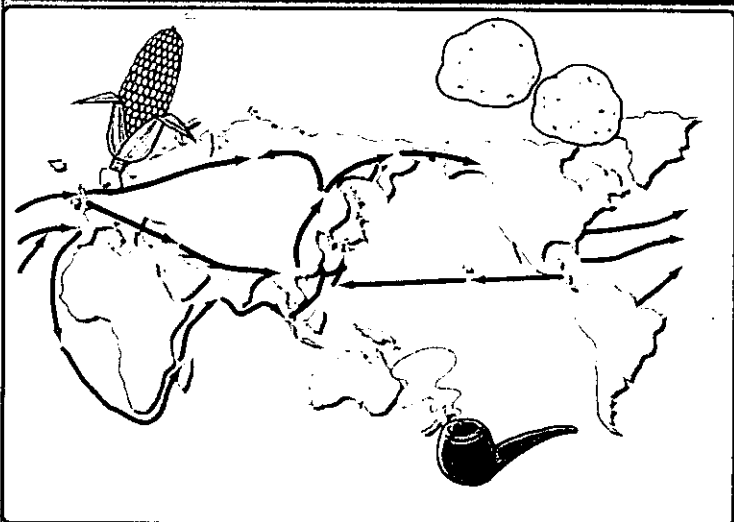


4



5

## タバコはどこから来たの？



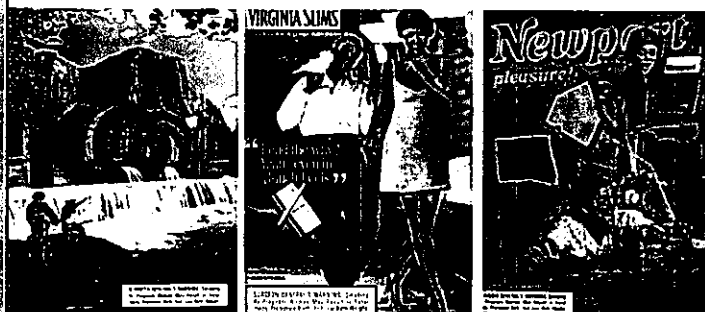
前のページへ

次のページへ

ページジャンプ

6

## タバコは世界中に売りこまれる



前のページへ

次のページへ

ページジャンプ

7

## タバコ正体は何？

もう毒・病みつき・血管がちぢむ

ニコチン

がんの元

タール

酸素（さんそ）不足にする。  
血管を傷（きず）つける

一酸化炭素（いっさんかたんそ）

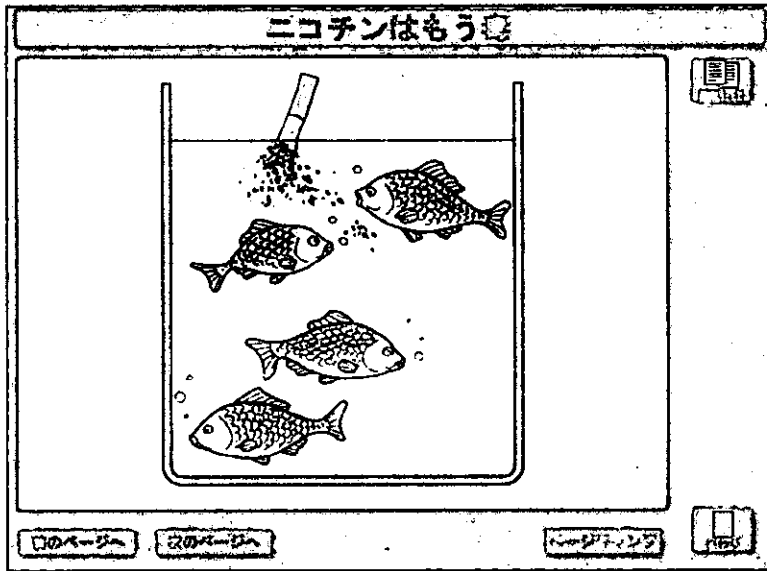
前のページへ

次のページへ

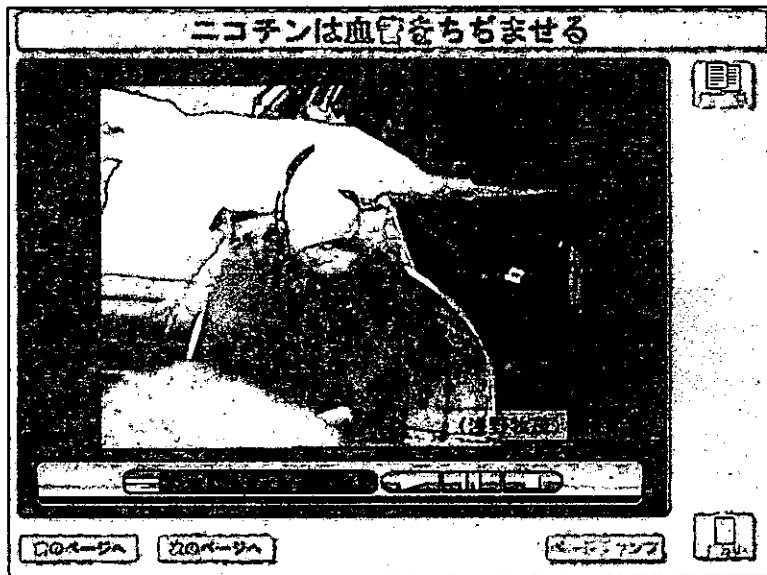
ページジャンプ



8



9



10



11



## タールはがんの元

クモ膜下出血1.8倍

口腔がん3倍

喉頭がん32.5倍

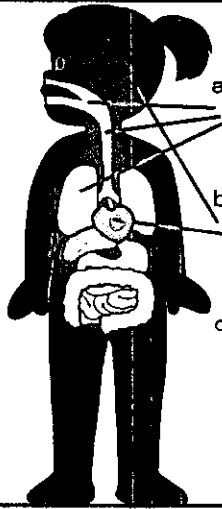
心筋梗塞1.7倍

肺気腫2.2倍

肺がん4.5倍

肝がん3.1倍

胃潰瘍1.9倍



a. 呼吸に関する  
鼻・口・気管・肺の病気

b. 循環に関係する  
心血管・動脈・脳血管  
末梢血管の病気

c. ホルモン分泌異常・  
男女の不妊、  
女性の骨粗しょう症  
などたくさんあります。

平山 雄 1988年

前のページへ

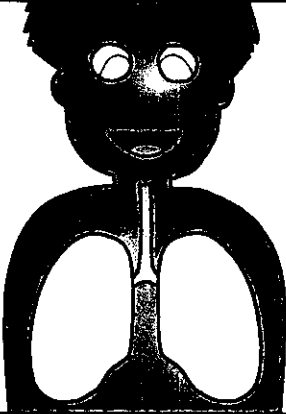
次のページへ

ページジャンプ

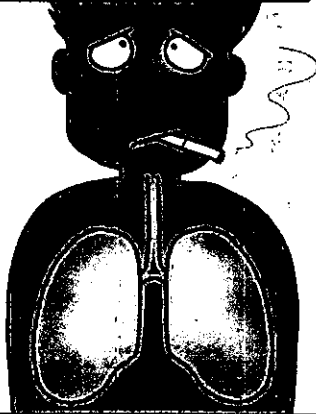
12

## タールは気管や肺をこわす

タバコを吸わない  
きれいな肺



タールで気管が  
壊れた肺



前のページへ

次のページへ

ページジャンプ

13

## タールはがんのもと



タバコを吸わ  
ない人の肺



タバコを吸っ  
ていた人の肺



ここから呼吸する

図説資料

前のページへ

次のページへ

ページジャンプ

戻る

14

一酸化炭素は体を酸欠にする

一酸化炭素 (いっさんかたんそ)    酸素 (さんそ)    ヘモグロビン

前のページへ    次のページへ    ページジャンプ    印刷

15

一酸化炭素は血管をつまらせる

血液がよく流れる正常な血管

コレステロールでつままった血管

前のページへ    次のページへ    ページジャンプ    印刷

16

タバコは自分の体に悪いだけ?

前のページへ    次のページへ    ページジャンプ    印刷

17

受動喫煙（じゅうどうきつえん）て何？

・タバコを自分で吸わなくても……

前のページへ 次のページへ ページジャンプ 戻る

18

赤ちゃんがいやがってる！

ニコチンが来ると、アタシ動けないの

ボク苦しいんだよお

前のページへ 次のページへ ページジャンプ 戻る

19

タバコの箱の注意書きは？

SMOKING CAUSES LUNG CANCER

警告 CIGARETTES CAUSE MOUTH DISEASES

FUMAR CAUSA INFARTO DO CORAÇÃO

Player's Light

20 cigarettes

喫煙は肺がんの原因となる

喫煙は口内のガンや歯周病の原因となる

喫煙は心臓病を起こす

前のページへ 次のページへ ページジャンプ 戻る

20

未成年でもかんたんに買える

21

広告がきそっているのは?

「タバコは勇気と独立のしるし」「さあ、きみもはかばへのきつぷをどうぞ」

22

きそわれたらどうする?

おれ、ちょっと急ぐんだ

私はお肌が大切だからノーサンキュー

ここはあんたの来る場所じゃないわよ。帰んな

だれが持ってきたの？先生にとどけなきゃ

23