

Heartful

43期生学年通信 No.16 ~2021.7.15 喫煙防止教育 号~

健康な未来を守るのは、あなた。

先週の金曜日、1年生全員で体育館に集まり、『喫煙防止教育』を行いました。薬局の先生に、タバコがどれだけ体に悪い影響を与えるのか、なぜ未成年はタバコを吸ってはいけないのか、タバコを吸っている人よりもその周りで煙を吸う人の方が悪い影響を受けることなど、タバコについてたくさん話をしてもらいました。今回の話を受けてのみんなの感想を紹介します。

たばこに、いろいろな有害物質が含まれていることは知っていたけれど、あれほど多くの病気を引き起こし、体に害を与えるものだと知らなかったのが、びっくりした。法律に違反して捕まるようなことはしたくないし、わざわざ有害なこともしたくないので、たばこは絶対に吸わない。マンションの両サイドの部屋の人がたばこを吸っていて、とても嫌だし、害があるので、夏は、窓を開けるのをなるべくひかえたり、エアコンをつけたり、ベランダ側ではない窓を開けたりして、煙を吸わないように、自分で工夫をしていきたい。

未成年者がタバコを吸ってしまうと、病気になりやすくなるのはもちろん、思考力や注意力がにぶくなり、事故や薬物などの事件に巻き込まれやすくなってしまふ。一つミスをしたからと言ってタバコを吸ってはダメだし、吸ってしまったら今後あるチャンスを逃すかもしれないから自分は絶対に吸わない。周りの人がやっていたら止めるのはもちろんだけど、隠れてやっている人がほとんどだから、やせるから吸っていると言っている人も含め、正しい情報を書いたポスターやチラシなどを作っていくことも大切である。正しい情報を知り、タバコが体にどんな影響を与えるかを知る。

たばこで人生が変わるなと思った。がんとかかなりたくないし、絶対吸いたくないと思った。あのCMはグロかったけど、だれかの体内がああなってるって考えたらこわい。その人が吸うだけでまわりにもめいわくがかかってしまうのになぜたばこは法律で禁止されないんだろう。覚せい剤は大人でもダメなのに。

タバコは、依存性が非常に強く、発がん性物質がたくさん含まれていて、未成年者だと抑制できなくなって最悪死んでしまうかもしれないため、絶対に未成年者はタバコを吸ってはいけないと思った。だからと言って成人したら吸ってもいいのかというと、それも違うと思う。成人しても体に悪いことには変わらないので、吸わないに越したことはないと思った。自分も絶対に喫煙はしないと決めたが、先輩にさぞわれたときに、アニメの人のようにきっぱりと断れるかはわからないし、むずかしいなと思った。また、未成年がタバコを吸っているのを見かけたら、きちんと警察に通報しようと思った。タバコは値段が高いし、体に悪いし、周りの人にも迷惑をかけるし、テメリットしかないでタバコなんてなくなってしまえばいいのにな、と思った。

タバコには「ニコチン タール 一酸化炭素」の3つの有害物質があったことがわかった。しかも、その人が吸ったとしても周りにも迷惑がかかるとわかった。だから、ほくは絶対に吸わない。動画で見たとき、気持ち悪かった。肺があんなによごれるのは、みたことなかった。さっきに戻るけど、妊娠中のお母さんの近くで誰かがタバコを吸ったら、そのお母さんだけでなく、赤ちゃんにも被害がおよぶと分かった。ウサギが煙を吸ったとき、血管がいきなり縮んだことがびっくりした。これからも日本がタバコについて考え、オーストラリアが出しているようなああいうCMをだしたり、こういうのはだめだと色々なことを伝えてほしい。また今吸っている人は、今からでもいいからやめてほしいと思う。

ニコチン・タール・一酸化炭素などの有害物質がたばこにはあって、1度吸っただけでもニコチンでやめられなくなる依存性がついてしまうのは本当に怖いなと思った。薬物などは身近な人でやっている人はいないけれど、たばこは吸っている人も多いので、たばこ自体が、子供だったとしても身近にあるものになるから子どもでも吸ってしまう人がいると分かった。未成年は吸ってはダメだと決まっているからこそ、気になってしまうところもあるし、成年していたとしても、ダメになってはいないけれど、体に害をもたらす、死へのリスクが上がる危ないものなんだったら、たばこ自体をダメにした方がいいのではないかなと思った。もし、誰かにたばこをすすめられたとしても、今回たばこはとて怖いものだと分かったのだから、しっかりたばこのどこが危ないのかの説明もして、断れるようにしたいなと思った。身内でタバコを吸っている人にもやめた方がいいと言っておきたいなと思った。もともとたばこは吸うつもりなんてなかったけれどたばこについて詳しく知って吸わない方がいいものだと分かれたので、たばこは吸わないでおこうという気持ちが大きくなった。

未成年者がたばこを吸うと、体に害が出て集中力や、記憶力がおとろえ、体力が低下するなど、成績に影響が出るということがあったり、そもそも国が20歳未満の人が吸うことを禁止しているので吸ってはいけないと思いました。たばこを吸うことで、ニコチンに含まれる依存性になりやすい物質が入っているので一回でもたばこを吸ってしまうと、**たばこがないと生きていけないという(自分的に)体に一番悪い害**だと思いました。自分も映像で見た人のように、**憧れの人や、好きな人がやっていたからと言って真似する(したい)と思う考えを捨てて**、これからタバコの悪影響を理解した上で健康に生きていきたいと思いました。

タバコには 70 種類以上の有害物質があり、その中でも、三大有害物質の「タール」「ニコチン」「一酸化炭素」がある。(中略)この三大有害物質は、たばこを吸うときに吸う煙よりも、たばこの先から燃えて出る煙の方が多。だから、喫煙をしている人の近くにいる人も、肺が黒くなり病気になりやすい。**私の父は、喫煙者なのでこのことを話すと、びっくりしていました。**でも「電子タバコやから大丈夫!」と言っていたので、やめてはくれませんでした…。でも、私は、喫煙することで将来どうなっていくかを知ったので喫煙はしないと心に決めました。

未成年者はたばこを吸うとこんなに大人より害が大きいことを初めて知りました。だから未成年者はたばこを禁止されているんだと思いました。周りの人たちにはたばこを吸おうとする人はもちろんいないと思いますが、もしもいたら、必ず注意して、今日学んだことを言って、見たアニメみたいになればいいです。1回だけ…という考えを持っていたら依存性のあるニコチンのせいでもう1回…となってしまうので一瞬でも吸いたいたいと思ってはいけないと思います。これらの話を聞いて、**自分は大人になってもたばこは吸いたくない**と思いました。

未成年者がたばこを吸うと、思考力、集中力が失われ、体力も低下するらしい。また、血液の流れが悪くなり、いろいろな病気にかかってしまう。(中略)このようなことを学び、たばこを吸っている、おばあちゃんやおじいちゃんなどに、「こんな悪影響を与えるんだよ」と教えてあげたい。そして、私もこれから、たばこを吸わない。吸うとしても、必ず 20 才になってから吸おうと思った。また、私がお母さんになったときは、**絶対に吸わない。ということを守って心にしめておこうと思った。**夏休み中も、ずっと健康でいられるように気をつけていきたいと改めて思う。

今回の喫煙防止教育を受け、「20歳になるまではタバコは絶対吸わない!!」とみんなが思っただろうし、「自分は20歳を過ぎてもタバコを吸わない!!」と心に誓った人もたくさんいるだろうと思います。大切なことは、その気持ちをずっと持ち続けることです。今みんなはこの授業を受けたばかりだから「20歳になるまでは絶対にタバコは吸ってはいけないんだ!」という気持ちが強くなっていると思いますが、気持ちは思い出さなければ薄れていくものです。

中学生の間にそんなことはなくても、みんなが高校生になっていろんなことが上手くいかなくてムシャクシャしてるタイミングで仲の良い先輩や友だちに「1本くらい大丈夫。すっきりするよ?」とタバコを差し出されても、先生たちは「中学校のとき喫煙防止教育でやったやん!吸ったらダメやで!!!」と守ってあげることではできません。断ることができるのは自分だけです。「1本くらい大丈夫かな」と思ってしまったとしても、思い出してください。オーストラリアのあのCMを。ウサギがタバコの煙を吸った瞬間に血管が縮んだあの映像を。「タバコは絶対吸わない!!」と心から思っただけの気持ちを。今回の授業を時々思い出して、未来の自分を守ってあげてください。

自分にプラスワン☆

みんなの感想を読む中で「体に悪いと分かっているのになぜタバコはなくならないんだろう」という意見をいくつか目にしました。タバコが体に悪影響を及ぼすことはもっと前から発見されていたのになくなっていないのは、何か理由があるはずです。疑問に思った人はもちろん、今これを読んで「たしかになんでなくならないんだろう?」と思った人も、ぜひ自分で調べてみてください。きっと新しい発見があるはずだし、その学びはみんなをもっと成長させてくれると思います。