

かけはし

44期生 No.11
2022年6月7日(火)

「健康な未来を決めるのは、あなた」

先週月曜日の6時間目に、豊中市薬剤師会会長の■■■■先生に来ていただき、喫煙が心身に及ぼす影響や、なぜ未成年者は法律で喫煙が禁止されているのかなど、色々なことを教えていただきました。みなさんは今回のお話を聞いて、どんなことを感じ、考えたのでしょうか……。

5月31日は世界保健機関(WHO)が定める「世界禁煙デー」

みなさんの「今日の授業を通して感じたこと」を紹介します。

- 未成年者がたばこを吸ってはいけない理由は、ニコチンや一酸化炭素中毒などいろいろあった。未成年者は法律で禁止されているけれど、成人者は禁止されていないだけで、起こる症状もがんのリスクもほぼ同じで、何のメリットもないタバコ。軽い気持ちで吸っただけで他のいろいろな病気になるリスクも高まる。タバコはとても怖いものだった。
- 私は、たばこは体に悪いということは知っていましたが、具体的に何が悪いのかをあまり知りませんでした。ですが、今日の授業を通して、何が悪いのかよくわかりました。例えば、肺がんです。たばこを吸うと細胞が腐り、肺が真っ黒になってしまうことがわかりました。肺が腐ると上手に呼吸ができなくなってしまうなど、たくさん問題が起こってしまいます。この問題を解決するには、オーストラリアのようにたばこの恐ろしさを語ったCMやたばこを吸うとどのような害があるのか書かれたパッケージにすればよいと思いました。
- 1度タバコを吸ってしまったら止めるのが難しくなる、などのデメリットを学べるいい機会になった。これからも、健康に学校生活を送り、タバコを吸っている人がいたらとめられるようになりたい。
- 未成年者の喫煙が法律で禁止されているのは、集中力や体力の低下だけではなく、若い頃から吸い始めると、たばこをやめたいと思ってもやめにくい重度の依存症になりやすいことがある。また、量が少なくても長い期間吸い続けると肺がんになりやすくなり、健康に悪い影響を与えるからだ。

• 未成年者がたばこを吸うのを法律で厳しくとめられているのは、大人よりも病気などになるリスクがあるからなんだと知りました。今回の動画にもあったように、先輩や友だちに「たばこしようよ。」と誘われても、絶対に断りたいです。そこであいまいな返事をするのは危ないので、きっぱりと言えるようにしたいです。たばこを吸って「すっきりした。」と思えるのは一瞬だけだと思います。私は体を動かすことが好きだし、勉強もがんばりたいし、病気にもなりたくないで、たばこはしたくないと思います。

• 今日の授業を通して、たばこを吸うと体に害があるということがよくわかりました。私たちのようなこれから成長していく時期に吸ってしまうと、大人になった時にがんになったり、妊娠の女性だとおなかの中の赤ちゃんにまで悪影響を及ぼし、最悪の場合、赤ちゃんがなくなってしまうこともあることを知り、私は絶対吸いたくないと思いました。自分が吸ってしまうと、吸った自分だけではなく周りの人たちの体にまで悪影響を及ぼしてしまうのはとてもいやだと思いました。

• たばこを吸ってはいけない理由がわかったので、自分が健康に過ごすためにもたばこを吸わないようにしたいと思います。自分が吸うだけで、家族や周りの人にも害をあたえてしまい、1度吸ってしまうとやめるのが難しいこともわかったので、自分もたばこは吸わないし、周りの人にも吸ってほしくないと思いました。

• 私は受動喫煙が一番ダメなことだと思いました。なぜならたばこを吸っている人だけでなく、まわりの人にも害がおよぶからです。たばこを吸っている人は自己責任だけれど、周りの人がたばこを吸っていないのに病気になったりしてしまうのは、とてもかわいそうだったからです。私は、たばこを吸ってもいいことがひとつもないし、逆に病気になったりするから、たばこを絶対に吸わないで、たばこのない人生をおくろうと思いました。

• 薬物乱用する人のほとんどがたばこを吸ったことのある人ばかりだったので、喫煙することが薬物乱用など他のことにもつながっていくことがあることを初めて知りました。未成年者がたばこを吸ってはいけない理由は法律で禁止されているからもあるけれど、何よりも大人とは体の作りが違ふし、発達途中なので悪影響を受けやすいからだと知りました。今後、誰かがたばこを吸っていたら、体に良くないということを教えてあげたいし、自分も絶対に喫煙をしないです。

中学生の時期は、大人になる準備をするための大切な時期です。将来の健康づくりのための正しい知識をもち、健康であるための行動をしっかりと身に付けておいてほしいと思い、今日のお話をみなさんに聞いてもらいました。今回、自分が感じたことを忘れず、日々を過ごしてください。

期末テストの時間割の発表！！

いよいよ期末テスト2週間前となりました。皆さん、テスト勉強は順調ですか？ 初めてのテストで緊張している人や不安な人もいます。「あの時、もっと勉強しておけばよかった…」と後悔しないようにしっかりと準備をしておきましょう！

	6月21日(火)	6月22日(水)	6月23日(木)
1限目	数学	社会	理科
2限目	国語	英語 (放送テストあり)	音楽 (放送テストあり)
3限目	技術・家庭 (45分)	保健体育 (40分)	総合
4限目			総合

※テスト範囲は6月14日(火)にお伝えします！