

ほけんだより

2021年12月

喫煙防止教室号

喫煙防止教室のふりかえり

1年生で喫煙防止教室を実施しました。①たばこの仕組みや害について ②たばこが与える周りへの影響 ③子どもが吸うと大人より危険！ ④自分の言葉で断ろう！という内容でした。たばこで黒くなった肺の写真、たばこを吸った人と吸っていない人の顔の比較写真を見たり、副流煙（たばこの先から出る煙）の実際に届く範囲をたばこの模型を使って体験したり、たばこに誘われた時にしっかりと断れるよう先生たちとロールプレイをして学びましたね。



たばこには、たくさんの有害物質が含まれていて、その中でも特に有害なのがニコチン、一酸化炭素、タールであり、成長期にある未成年は特に悪影響を強く受けます。また、たばこを一度吸ってしまうとニコチン依存症になり止められなくなってしまいます。



もし、たばこに誘われたらしっかりと断りましょう！断り方はたくさんあります。自分の言葉でどういうふうに断ればいいのか、考えておくと実際に誘われたときにスムーズに断ることができます。これからも、実際に誘われた時を仮定して練習してみてくださいね。

断る時のポイントは。。。

- 1 けんか腰にならない
- 2 必ず断る！
- 3 たばこの害を伝え、相手をやめさせる気持ちにさせる！

今後、タバコを吸おうと誘われた時や、タバコを吸える年齢になったときも、吸わない！という意志を強く持って、自分自身も周りの人も心身ともに健康な人生を送りましょう！！

アンケートの結果

Q あなたの周りでたばこを吸っている人のことをどう思いますか？

	授業前	授業後
煙を吸いたくないからやめてほしい	66人	109人
周りの人に迷惑かけなければ良い	58人	35人
しかたがない	0人	0人
別に気にならない・わからない	32人	12人

受動喫煙の恐ろしさを学び、決して他人ごとではないことがわかりましたね☆

Q 誘われた時あなたはどうしますか？

断る	133人
逃げる	9人
大人に言う	3人
分からない	6人
吸ってしまう	1人
その他	6人

Q 吸っている友達を見かけたらどうしますか？

見て見ぬふりをする	11人
にげる	7人
大人にいう	26人
分からない	22人
やめるように注意する	82人
その他	10人

授業を終えての感想を一部紹介します♪

○一番印象に残ったことは？

- ・たばこのことについての法律があると初めて知った
- ・たばこによってたくさんの死者がでてしまっていること
- ・たばこの煙が7Mも広がるのが一番印象に残りました
- ・私と同じ年齢から吸い始めて肺がんで亡くなった人の写真を見たこと
- ・電子たばこは、そんなにタバコと変わらないことにびっくりした
- ・たばこに入っている物質が、全て普通は体に入れないものばかりだったこと

○断る練習をして、どう感じましたか？

- ・いつでもできるようにしたいと思った
- ・台本通りに話せないものなんだと思った
- ・吸いたくないなら意思を強く持って断るの大事
- ・誘われたときはこれを思い出したらいいと思いました
- ・友達のことを考えるのも大事だし、自分の体のことも大事にして、きっぱり断ろうと思った
- ・怖い先輩に言われたら、強い意志がないと言えないかもと思った
- ・多分いざその場面になると台本通りに完璧にはできないと思うけど、ただ断り続けるだけでもいいのかと思うと少し安心しました。

