



タバコの煙から 大切な人を守ろう！

「望まない受動喫煙」をなくすため、平成30年に健康増進法の一部が改正となり、公共施設での禁煙が徹底されました。令和元年7月から段階的に施行され、学校や病院、行政機関の敷地内は禁煙となりました。令和2年4月には全面施行となり、施設や店舗などでの喫煙ルールが変わります。

タバコの害

タバコには200種類以上の有害物質が含まれ、タバコを吸ったときに入る煙を主流煙、タバコの先端から出る煙を副流煙と言います。実は副流煙の方が有害物質が多いことは知っていますか？
主流煙を1とした場合、一酸化炭素は4・7倍、ニコチンは2・8倍、タールは3・4倍も副流煙に含まれています。

とても怖い副流煙の害

赤ちゃんや子どもが煙を吸って

しまうと、気管支喘息や気管支炎などにかかりやすくなります。

また、妊婦さんの喫煙・受動喫煙は、赤ちゃんの体重が増えないなど、成長にも影響を与えます。

自分は喫煙しなくても、副流煙を吸い続ける

ことで、肺がんの死亡率が高くなるとの報告もあります。



正しい分煙を！

換気扇の下、空気清浄機の近くで吸ってもタバコの煙は流れていくので「分煙」とはいえません。扉が閉まる部屋などで吸うようにし、正しい分煙を心がけましょう！



白糠小学校で未成年者喫煙 防止講座を開催

11月27日、白糠小学校で町が主催する「未成年者喫煙防止講座」を開催し、同校の5年生が参加しました。

町保健師による講座では、たばこの煙に含まれる有害物質やそれにより引き起こされる身体への影響をクイズなどを交えながら学んだほか「スモッキング・ガイ」という教材を使い、たばこを吸ったときに肺の色がどのように変化するかを確認する実験を行いました。最後に「お父さんやお母さん、周りの人に今日学んだことを教えてあげてください」と呼びかけると、声をそろえて大きな声で返事をしていました。



禁煙のススメ

禁煙を始めると、人によって個人差はありますが、多少なりとも体調の変化が表れます。体に起こる科学的な事実を知っていれば、変化をプラスに受け止めることができます。禁煙を考えている人はぜひ参考にしてください。



～慣れたころにやってくる～
1本だけおぼけの恐ろしさ

禁煙1カ月くらいに出てくる「1本だけおぼけ」。「1本だけなら…」とタバコを吸ってしまうと、また依存状態になってしまいます！

1本だけなら…

