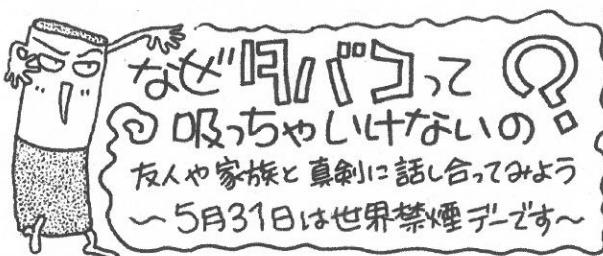


# ほけんだより

真和志中学校  
保健室  
5月号



生活のリズムをつくろう！



タバコの煙には4000種以上の化学物質が含まれ、有害物質は200種以上、発がん物質は約40種あることがわかっています。

タバコに含まれる主な有害物質	
ニコチン	ゴキブリ殺虫剤の成分
アンモニア	悪臭のもと、し尿
ホルムアルデヒド	シックハウスの原因
トルエン	シンナーの主成分
ベンゼン	消毒殺虫剤の主成分
フェノール	ガソリンの主成分
シアノ化水素	殺鼠剤
カドミウム	電池、イタイイタイ病
一酸化水素	車の排気ガス
ダイオキシン	ゴミ焼却煙

成長期にある未成年者から大人以上にタバコの害をうけやすいため、がんや心臓病などの深刻な病気が生じやすく、死亡率も高くなります。また、タバコを始める年齢が早いほどニコチン依存になりやすく、やめたいと思っても簡単にはやめられなくなってしまいます。タバコは大人以上に、未成年者にとって“百害あって一利なし”なのです。

## タバコの臭いがしたらもう被害にあっている！

タバコを吸った人が移動すると煙が体にまとわりついて移動し、有害物質を拡散させます。服や髪の毛、カーテン、家具、壁などからタバコの臭いを感じた時には、有害物質を体内に吸い込み、受動喫煙の被害にあっているのです。さらに、受動喫煙には、三次喫煙（サードハンド・スマーキー）もあります。喫煙によって発生したタバコの煙は、家具や壁紙、カーテン等に付着した後、徐々に空気中に浮遊します。タバコの煙がない環境でも、タバコの臭いがわずかでも残っていると、タバコを吸わない人は、受動喫煙と同様に、タバコの有害物質にさらされることになります。

## 誘われても、ことわる勇気を！！

「いま吸わない」だけではなく、「ずっと吸わない」を心がけよう！

