



# ほけんだより

令和5年7月4日  
弥栄中学校保健室  
<1年保護者様>

## 1年『たばこの害』の学習を実施しました

学校薬剤師の山中健史先生をお招きし、「たばこの害」の学習を実施しました。

たばこの煙の中の三大有害物質①タール②ニコチン③一酸化炭素の害を詳しく学び、様々な臓器に影響して健康を害することがわかりました。

また、受動喫煙についても学び、たばこを吸わない人への影響も知ることができました。

心身ともに成長期にある中学生にとって、たばこは悪影響でしかありません。誘われても断ると強い気持ちを持ち、今後も健康を維持することを願って、ご家庭でも話題にして頂ければと思います。



### \*\*\*感想\*\*\*

自分の家庭はタバコを吸わないので、そもそも興味が無かったけど、今日のお話を聞いて体や他の人にも害が有るという事がわかりました。  
家族や自分の体を守るためにこれからも気をつけたいです。

これまで何回か小学校で勉強してきたけど、改めてたばこが体にすごく悪いということがわかりました。また、大人や先輩たちや友達に「一回だけ」と言われても、「無理」や「興味ない」ときっぱり断ることが良いということもわかりました。なので、誘われたらしっかり断りたいです。

改めて、タバコの悪さや悪影響について勉強をして、やっぱり、いいことなんてないんだなと思いました。周りに興味を持っている人がいたら、学んだことを伝えていきたいです。伝えることで、自分だけじゃなくて、他のみんなの命を守れると思います。  
少しでも多く健康に過ごせるように、自分もみんなも気をつけていきたいです。

タバコにそもそも良いイメージを、持っていないくて、なおさら周りの人や自分にも影響があると知って、これに金を使うなら、美味しい料理を食べたいです。

たばこは身体に害だし、スッキリするかもしれないけど、そのスッキリは一時的なものだからと、まずたばこについて興味が無いから、たばこはやりたく無いです。

たばこは、体にとっても大きな害があり、心と体の健康に関わることを知りました。一番びっくりしたのは、麻薬などよりも、ニコチンの方が害があることです。最初は麻薬の方がやめられなくなったり、害があつたりすると思っていたので、それだけたばこは危険なものだと改めて感じました。将来健康に過ごすために、たばこは絶対に吸いたくないと思いました。

今回の学習で、タバコを吸い続けると起こる害やお金や体などに影響がたくさん起こると改めてわかりました。このことで僕が思ったことは、何でメリットがないタバコを吸うのかということです。自分は、これからタバコを吸って人に迷惑をかけたくないし、自分の人生を守りたいと思いました。

今日タバコについての話を聞いて、本当に体に悪いし、お金もかかる。結局タバコって吸って何が良いん？って思いました。自分の家族は、タバコを吸ってて、ガンになって何十万かけた手術をしました。本当にお金をかけて吸って、病気になって、また病院代とか払って、本当に損してると思います。タバコを吸っている人がいたら、注意したいです。