

くもりでも晴れの日の
80%くらいの強さ

タバコ… ホントに吸いたい??

5月31日は「世界禁煙デー」です。日本では未成年者の喫煙が法律で禁じられているのは、みなさんもお存じのとおりです。しかし、それでもタバコを吸ってしまう人がいることも事実です。では、どうして吸ってしまうのでしょうか。



でも…たくさんのデメリットがあることを、まず知っておいてほしいのです。

- ▲がん、心筋梗塞、動脈硬化などの病気の原因になる
- ▲周りの人の健康にも害がある
- ▲お金がかかる（タバコ代や病気の治療費など）



さらに、喫煙を始めた時期が早いほど、がんになるリスクやニコチンへの依存度が高くなるといわれています。また、カッコよく見えるのは広告でそのようなイメージを作っているから、吸うとやせるのは食欲がなくなったり、胃腸を悪くすることが原因です。こうした知識があれば、友だちにすすめられても断りやすいのではないのでしょうか。「いま吸わない」だけでなく、成人後も「ずっと吸わない」ことを心がけてほしいと思います。



キーワードでおぼえよう! タバコについて



1. 5月31日は()禁煙デー。みなさんたちの年代はもちろんですが、大人にとっても、タバコは大きな社会問題なのです。
2. タバコに含まれている有害物質には、ニコチン、タール、()などがあります。その数は、およそ()種類!
3. タバコは、喫煙する人が吸う()よりも、タバコの先から立ちのぼる()のほうに有害物質が多く含まれています。
4. ちょっとした()からタバコを吸い始めてしまう人がたくさんいます。軽い気持ちでも、絶対に手を出さないで!
5. 「タバコを吸うとかんたんに()」といわれますが、実は体に悪い影響が出ているだけ。イメージにだまされないようにしましょう。

太る 50 酸素 好奇心 世界 主流煙 500 副流煙 日本 親切心
アジア やせる 200 二酸化炭素 探究心 眠くなる 一酸化炭素