

大切な自分のからだのために

～ たばこの害編 ～

たばこの煙に含まれる有害物質

三大有害物質の他に200種類以上の有害物質を含みます。

また、喫煙者が吸う煙よりも他の人が吸っているたばこから出る煙の方が有害物質を多く含んでいます。そのため、自分がたばこを吸わなくても、他人のたばこの煙を吸う受動喫煙でも健康に深刻な影響を受けます。



ニコチン

血管を収縮させて、心臓や血管の病気にかかりやすくなります。強い依存症をもたらします。

三大有害物質



タール

肺を汚し、がんになりやすくします。

一酸化炭素

血液中の酸素の運搬を妨害し、身体が酸欠状態になります。



加熱式タバコってなに？

たばこの葉などを電氣的に加熱し、ニコチンを吸入するたばこ製品です。加熱式たばこにもニコチン等の有害物質が含まれるため、20歳未満の使用は法律で禁止されています。



受動喫煙の健康への影響を知ろう！
全国統一けむい問模試



↑ QRコードを読み込むと「けむい問模試」にチャレンジできます

喫煙による体への影響を知っていますか？

- 脳の血流減少
- 知的活動能力の低下
- まぶたの腫れ
- 肌の老化
- 肺がん
- 肺気腫や気管支拡張症などの慢性呼吸器疾患
- 胃・十二指腸潰瘍
- 味覚・嗅覚の低下
- 歯周病
- 口臭、食欲低下
- 肩や首のこり
- 喉頭がん、せき・たん、息切れなど
- 食道がん
- 冠動脈硬化による狭心症や心筋梗塞
- 心臓の負担増加（血圧上昇・心拍数増加）

健康だけでなく、
学習・運動・美容にも
悪い影響

文部科学省、かけがえのない自分、かけがえのない健康（令和2年度版）【中学生版】より一部改変

成長期である10代の体は大人よりもたばこの煙の有害物質が影響しやすいです。そのため、喫煙開始年齢が早いほど、がんや心血管疾患などのたばこに関する病気になりやすいです。そして、若いうちに吸い始めるほど、ニコチン依存度の高い人が多くなります。

20歳未満の喫煙・飲酒は法律で禁止されています。
大人は、子どものいる所では絶対にたばこを吸わないこと。
たばこの煙から大切な子どもを守りましょう。