

いつもより短い夏休みも終わり2学期が始まりました。厳しい暑さが続いているが体調管理はしっかりできていますか?コロナ感染症予防のためのマスク着用も息苦しく暑さが増します。人と十分な距離が保てる時は適宜マスクをはずしても大丈夫です。水分補給も含め、熱中症予防に努めましょう。

こんなときビズする?

心と体を壊してしまうキケンな誘惑。はじめは「1回だけ」と軽い気持ちでも…。やめられなくなったり、みなさんの将来をめちゃくちゃにしてしまうのです。

たばこ編

放課後、公園で同じクラスの友だちグループに会ったら…

友だちならつきあえよ
みんな吸ってるしなあ。1本くらいなら…

×絶対ダメ!

- ・身長の伸びがわるくなる
- ・運動能力や学力が落ちる
- ・吸いはじめる年齢が早いほど、がんで死する危険が高い!

お酒編

友だちの家で宿題をしていると…

どんな味か試しに飲んでみようよ
飲み過ぎなきゃいいよね。少しだけなら…

×絶対ダメ!

- ・脳や骨がうまく成長できなくなる
- ・性ホルモンのバランスが崩れる
- ・大人よりもアルコール依存症になりやすい!

危険ドラッグ編

卒業した部活の先輩に久しぶりに再会。先輩の懶いだし、部活の悩み相談をしていると…

これを使えば悩みもすっきりするよ

×絶対ダメ!

- ・「合法ドラッグ」と呼ばれていても違法
- ・体への影響は麻薬や覚醒剤と同じくらいキケン
- ・お香やアロマオイル、バスソルトと同じく商品化していることも!

大事なのは、
「はっきり、きっぱり断る」こと!

こんな言葉で NO!

1本でもやめられなくなるからいらない
何が入っているか分からないのでいりません
興味ないからいらないよ

体によくないから、やめよう
部活を大切にしてるからやらない
用事を思い出したから帰る!
など

話を変える、
その場を離れるのも
方法のひとつ

タバコやお酒はとても身近な存在であり、簡単に手に入ります。また、テレビのCMではビールやチューハイなどのアルコール飲料をとてもおいしそうに飲むシーンが流され、見ていると興味を惹かれますよね。しかし未成年者の飲酒・喫煙は法律で禁止されています。それはなぜでしょうか?考えてみたことはありますか?今月はタバコについて考えてみましょう!

加熱式タバコ・紙巻きタバコの害



(指導: 国立医療科学院生活環境研究部衛生環境管理研究領域特命上席就任研究官 稲葉洋平 先生)
火を使わない加熱式タバコは、紙巻きタバコに比べて体への悪影響が少ないイメージがありますが、本当にそうなのでしょうか。主流煙を調べると、加熱式タバコにも多くの有害物質が含まれていることがわかつてきました。

タバコ商品には**魅惑性・依存性・有害性**の3つの特徴があり、タバコに興味をもって吸い始めると、ニコチンの影響でやめられなくなり、有害物質により体にさまざまな悪影響があります。

① 魅惑性

タバコは、商品として魅力的なものにするためにさまざまな工夫がされています。最近では加熱式タバコが普及してきていますが、本体は若者にとってシンプルで魅力的なデザインに作られています。また、メンソールなどのさまざまなフレーバーのタバコがあり、タバコそのものも若者を惹きつけるように考えられています。

② 依存性

タバコに含まれる**ニコチン**は、依存性がある化学物質です。ニコチンの作用は非常に強く、ヘロインやコカインよりも**依存の危険度が高い**と言われています。タバコを吸い始めるとやめられなくなるのは、このニコチンの影響です。ニコチンは喫煙後5~8分ほどで血中ニコチン濃度が最高になり、1~2時間で半減します。体内でニコチンが切れるとイライラして、またタバコを吸いたくなります。再び喫煙することで次第にニコチン依存症になっていきます。喫煙によって脳がすっきりするということではなく、喫煙によりニコチン欠乏状態が解消され、脳が気持ちいいと錯覚しているだけなのです。

③ 有害性

タバコは、喫煙者が口から吸う主流煙と、タバコの先端から発生する副流煙があります。紙巻きタバコの場合、主流煙に含まれる**化学物質は約 5300 種類、発がん性物質は約 70 種類**にもなります。

<タバコの煙に含まれる三大有害物質>

① **ニコチン** : 依存症を引き起こす。血管を収縮させ血液の流れを悪くする。

② **タール** : 発がん性物質を含んでいる。

③ **一酸化炭素** : 体を酸欠状態にするため、動脈硬化や心臓病をおこしやすい。

これらの有害物質を体内に取り込むことで、身長が伸びなくなる、学習能力や運動能力が落ちる、肌が荒れる、口臭がひどくなる等々、**成長期の青少年は成人に比べ身体へ悪影響を及ぼす危険度が高くなります**。自分自身と大切な人のためにもタバコは吸わないことです！

