



し った
知っておきたい！伝えたい！

たばこのホント

~キミのカラダの未来~

01



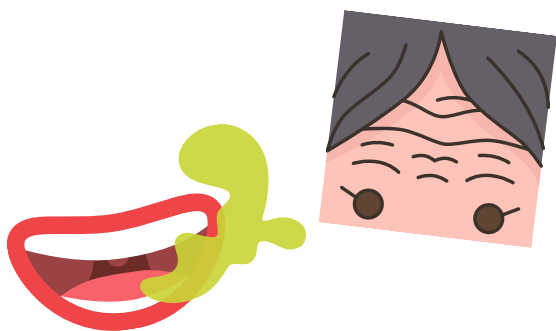
なかみ
たばこの中身は
どく
「毒のパレード」？

02



かねっしき
加熱式たばこも
みず
水たばこも×

03



は きいろ
歯も黄色に
はだ
肌もぼろぼろ

04



まわ ひと
周りの人にも
わる えいきょう
悪い影響が...

1 たばこの中身は「毒のパレード」？

たばこの煙には、なんと**5000種類以上**の**化学物質**が含まれていて、そのうち**約70種類**は「**がん**」の原因になるものです。**加熱式たばこ**にも**水たばこ**（シーシャ）にも同じ**化学物質**が含まれています。

ニコチン：「**やめたくても、やめられない！**」という**依存症**にさせる。

タール：ベタベタした**黒い液体**。**肺を真っ黒に汚して**、**がん**になりやすくする。

一酸化炭素：体の中の**酸素**を**邪魔するガス**。スポーツをしても**すぐ息切れ**するようになる。

2 吸うとどうなる？ カラダからのSOS

「**大人になれば大丈夫**」なんて**大間違い！**

子どものうちに**吸い始めると**、**ダメージはもっと深刻に！！**

・**体力がガクンと落ちる**：階段をのぼるだけで**ゼーゼー**。

部活で活躍したいなら、**絶対NG！**

・**見た目にも影響**：歯が**黄色く**なったり、**口の臭い**がきつくなったり...。さらに、**肌がボロボロ**になることも。



3 周りの人にも悪い影響が...



自分が**吸わなくても**、**誰かが吸っている煙**を**吸い込む**だけで、**健康を害する**のが「**受動喫煙**」。**家族や友達、ペット**

まで病気にしてしまう**可能性**が...

・「**外で吸えばOK**」と思われがちだけど、**服や髪**について**成分**だけでも**悪影響**があることがわかっています。

・たばこの害について**周りの人**に**伝えて**みましょう。



4 もし誘われたら？

友達や先輩に「**一本どう？**」なんて**誘われる日**が来るかもしれない。

そんなときは**はっきり断ろう！**

「**スポーツ**やってるから、**肺を壊したくない**んだ」（**理由**を伝える）

「**親にバレるとめちゃう**から**無理！**」（**誰か**のせいにする）

たばこを吸わないと決断することは、

「**自分を大切に**する」ことにつながります。