

し 知っておきたい!伝えたい!

つた

NO SMOKING

たばこのホント

みらい

~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



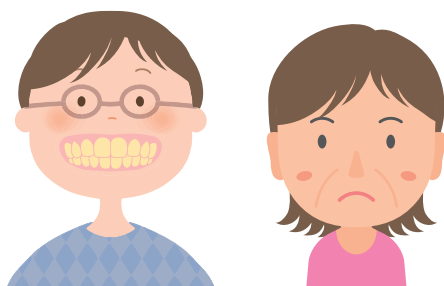
かねつしき

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

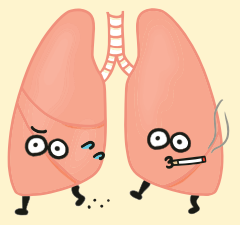
周りの人にも

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**けど、**服や髪**についての**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**ちゃくちや怒られるから**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。