

# こどもとたばこ

## たばこでこどもを苦しめないでください！！

たばこの煙は煙を吸わされているこどもたちにも深刻な悪影響を与えます。たばこの煙を吸った瞬間、全身の血管は収縮し、脳をはじめとする全身の臓器は酸欠状態となります。ニコチン・タール以外にも一酸化炭素・シアン化水素・アンモニアなどの有害化学物質と鉛や発ガン物質を多量に含んでいます。また、女性が喫煙すると卵巣が傷害されて女性ホルモンの分泌が減少するため月経不順や不妊の原因にもなり、皮膚の老化(シワ)も進みます。

### こどもがたばこの煙を吸うと・・・

- ・乳幼児突然死症候群のリスクを高めます。
- ・喘息、中耳炎、肺炎になりやすくなります。
- ・心肺機能が低下し、身長伸びも悪くなります。
- ・知能発達に影響が出る恐れがあります。
- ・発ガン率が高くなり、脳卒中や心筋梗塞のリスクが高くなります。

### 妊娠しているお母さんがたばこの煙を吸うと・・・

- ・流産・早産・未熟児のリスクが高くなります。
- ・乳幼児突然死症候群のリスクが高くなります。
- ・知能発達に影響があり、ADHD(注意欠陥多動障害)やキレる子供になるリスクが高まります。

### 親がたばこを吸っていると

- ・こどもが将来喫煙するようになる率が高まります。
- (こどもにたばこを吸って欲しいですか?)

### 未成年の喫煙は

- ・中学一年生の喫煙経験率は約20%にもなっています。
- ・早期にニコチン依存(薬物依存)が強固にできてしまいます。
- ・たばこはマリファナや覚せい剤使用の呼び水となります。
- ・こどもの喫煙を制止しなかった保護者は法律で罰せられます。(未成年者喫煙禁止法)

### 分煙について

別の部屋、換気扇の下、トイレなど住居内での喫煙では受動喫煙を防げません。空気清浄機も効果はありません。(たばこの臭いがする=受動喫煙です！)最低限戸外での喫煙をお願いします。そして深呼吸をしてから入室してください。自家用車の中では吸わないでください。やはり禁煙がベストです。それが親としての責任でもあると思います。

## こどもたちに無煙環境をプレゼントしましょう！！

ニコチンガムやパッチ・内服薬で比較的楽に禁煙する方法もあります。禁煙してみようと思われる方は遠慮なくご相談ください。



別冊発行 (岡山県高松市、高松城西高等学校デザイン科2年、愛媛県ドクター)



福上大貴 (愛媛県西予市、中宿小学校6年、愛媛県ドクター)

