

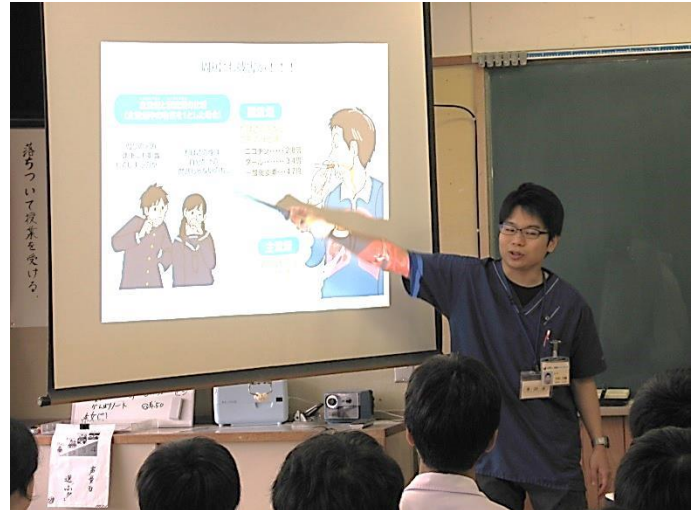
たばこの害を知ろう 1年生喫煙防止教室

令和元年6月19日

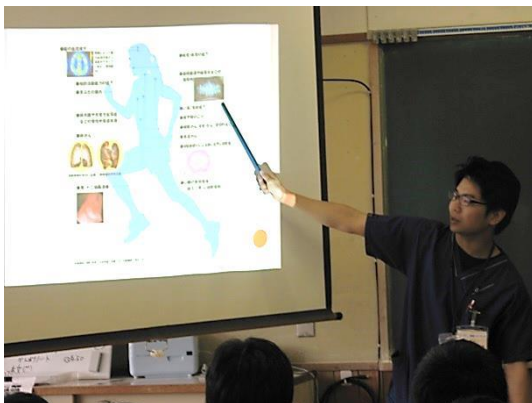
A組・B組合同で、湯郷ファミリークリニックから講師を招いて、「喫煙防止教室」を行いました。

今日の内容

たばこの身体への影響
たばこの依存性（麻薬）
たばこ肺を体験してみよう
たばこの断り方
受動喫煙とは？
たばこの社会的損失



たばこを吸わない人と吸っていた人の肺の写真を比較し、たばこに含まれる様々な成分が体内に蓄積されている様子や、たばこを吸っている人の割合の変化などを、説明していただきました。



たばこを吸うことで、どれだけ呼吸に負担がかかるか、疑似体験もしました。



その場でダッシュ（45秒）後の呼吸は、苦しい。
これがずっと続くと考えると・・・

喫煙に誘われた時はどうしますか、という問いかけにも、「体に悪いから、ときっぱり断る」との発言がありました。

最後に、今日の授業で学んだことを忘れず、健康に過ごせるようにします、とお礼の言葉をのべました。