

6年防煙教室

23日(金)5時間目、6年生が防煙教室として喫煙防止教育を受けました。講師は、加古川医師会の禁煙ひろめ隊、水野正之先生です。

まず、タバコの説明を聞きました。スライドを使いながらのお話でした。タバコを吸うと寿命が短くなる以上に、健康寿命がさらに短くなる。逆に言うと不健康な期間が長くなる。タバコが原因での死者は約10万人で死亡原因の第1位。喫煙によるがんで死亡する危険度、肺がんで7倍、喉頭がんに至っては32.5倍になる。死亡しなくても歯周病等他の病気の原因にもなっている。妊娠中の母親が喫煙を続けると、生まれてくる赤ちゃんの体重が軽くなる。タバコには数百種類の有害物質が含まれているが、その中でも三大有害物質はタール、ニコチン、一酸化炭素だということ等でした。続けて、ビデオを見ながらの説明を聞きました。タバコには中毒性があり、タバコを吸う人の脳内にはニコチン専用の受け皿ができる。受け皿ができるとタバコを心地よいものと捉えてしまう。2週間ほど喫煙をやめると受け皿にふたができるが、1本でもタバコを吸うとふたが壊され、受け皿が元通りに働く。2024年の喫煙率は、14.8%で、ずうっと減少傾向にあるが、禁煙者が増えていっているのではなく、喫煙者が亡くなるから喫煙率が下がっているという恐ろしい説明もありました。水野先生が、たくさんのスライドの中から1枚だけ子どもたちに紹介するとしたら「一旦吸い始めたタバコを止めることは大変難しいが、初めからタバコは『絶対吸わない』と決めることは簡単!!!」のスライドと言われました。その通りだと思います。後半は、薬物の話を少し聞いて終わりとなりました。富田先生が終わりのあいさつで、私は今までタバコを吸ったことがありませんと話していました。校長の私も吸ったことがありません。今日の学習を通して、まだ、タバコを吸っていない子どもたちがタバコを吸うことなく健康に過ごしてほしいと願っています。

