

20歳未満の 喫煙 NO!

授業
2

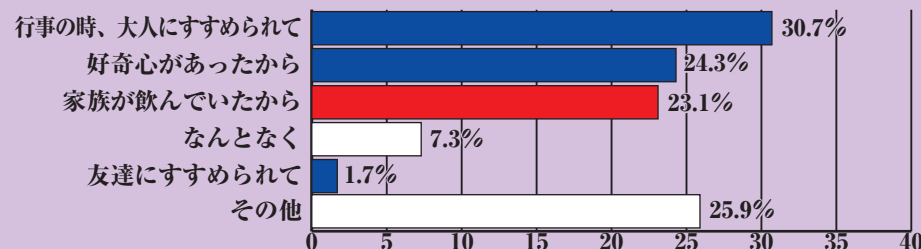
20歳未満の喫煙は
法律で禁止されています



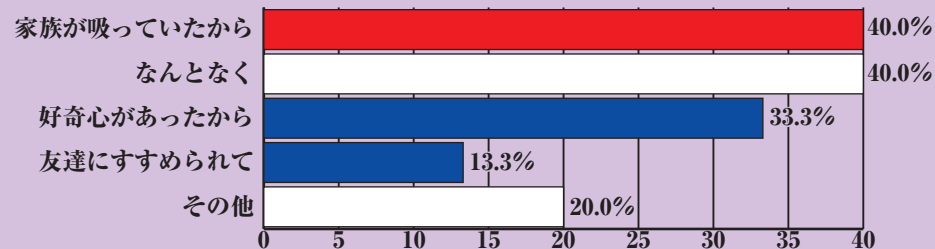
保護者の皆様へ

調査によると、中高生が飲酒や喫煙を始めたきっかけの多くは、**好奇心や周囲の人に勧められたこと**のようです(下図)。さらに、**家族の影響を受けて始めた生徒**も少なくありません。

〈飲酒のきっかけ〉



〈喫煙のきっかけ〉



〈市立中学・高等学校生徒に対する飲酒・喫煙に関するアンケート調査結果(抜粋) 令和2年9月広島市調査〉

また、保護者の喫煙により、こどもの呼吸器症状(咳やたんなど)や気管支炎、中耳炎などの病気のリスクが増したり、注意力が低下するなど、こどもに及ぶ様々な健康被害が報告されています。

大人がこどもに与える影響をご理解いただき、こどもの喫煙を防ぎ、受動喫煙からこどもを守る配慮をお願いします。

健康福祉局保健部健康推進課
広島市中区国泰寺町一丁目6-34
TEL 082-504-2290
FAX 082-504-2258

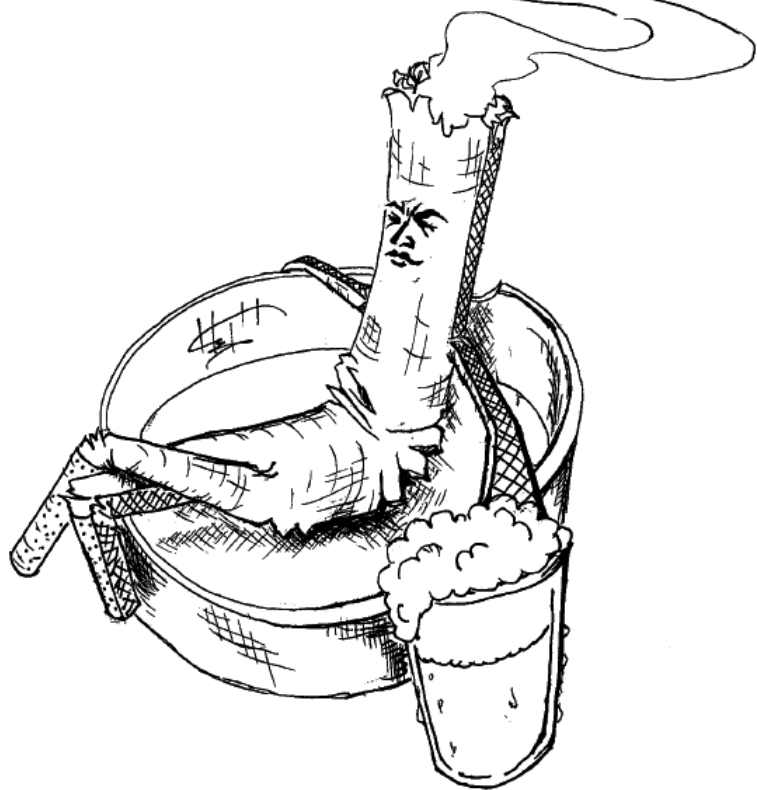
教育委員会学校教育部健康教育課
広島市中区国泰寺町一丁目4-21
TEL 082-504-2491
FAX 082-504-2328

協力：広島市未成年者の禁酒・禁煙環境づくり事業実行委員会
(活動期間：平成17年10月～令和4年3月)

令和5年3月作成

20歳未満の 飲酒喫煙**NO!!**

たった1枚で学ぶ、
2つの授業。



20歳未満の 飲酒**NO!**

授業
1



20歳未満の飲酒は
法律で禁止されています

飲酒、なぜいけないの？

あなたの成長をさまたげる

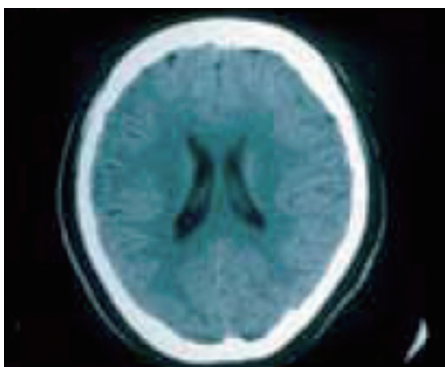
20歳未満の人がお酒を飲むと、体や精神の発達に悪影響を及ぼし、健やかな成長をさまたげます。

！大量飲酒によって脳が縮む！

アルコールは脳の神経細胞を減らし、脳の大きさを縮める危険性があります。大人より20歳未満の人のほうが大きな影響を受けます。脳が縮むと、認知障害を引き起こす可能性があります。

脳のCT写真

正常な脳



アルコール依存症患者の脳



正常な脳はしっかり詰まっていますが、アルコール依存症患者の脳は、正常な脳に比べて隙間が大きく、脳が縮んでいることが分かります。

●出典／「かけがえのない自分、かけがえのない健康」 文部科学省

！大量飲酒によって肝臓が障害を受ける！

肝臓は、アルコールによって最も障害を受けやすい臓器です。

お酒を飲みすぎると、肝炎や肝硬変など、命に関わる重い病気にかかってしまいます。

アルコール依存症になる危険がある

アルコールをたくさん飲む習慣によって、アルコール無しでは生活できない「アルコール依存症」になります。ひどくなると、うつ病や不眠症になったり、暴言や暴力をふるうこともあります。

アルコールを飲み始めた年齢が若い人ほどアルコール依存症になりやすいことがわかっています。



急性アルコール中毒で死に至ることも

若者はアルコールの分解能力が未発達であるため、血中のアルコール濃度が下がりにくく、急性アルコール中毒のリスクが高いとされています。

また、イッキ飲みなどの危険な飲み方をして、急性アルコール中毒になるケースが多くあります。無謀な飲酒は死に至ることもあり、非常に危険です。

イッキ飲み

血中アルコール濃度 急上昇

脳の呼吸中枢が麻痺

死

昏睡状態

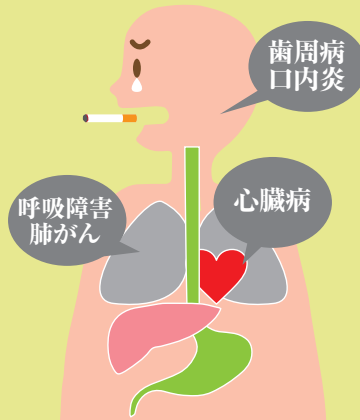


喫煙、なぜいけないの？

がん・心臓病の原因

タバコの煙には、約5300種類の化学物質が含まれ、その中にはニコチンや一酸化炭素、タールなど、200種類以上の有害物質があり、がんや心臓病などの病気の原因となります。

また、タバコに含まれるニコチンには強い依存性があるため、喫煙を続けていると、なかなかやめられなくなってしまいます。



！ 大人よりも影響を受けやすい！

成長期である20歳未満の人の喫煙は、健康への影響が大きく、大人より病気にかかりやすくなります。

受動喫煙が死を招く

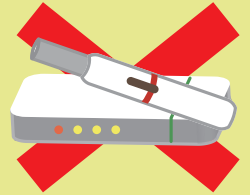
他人が吸っているタバコの煙を吸い込むことを、「受動喫煙」といいます。

他人の煙はフィルターを通さないため、有害物質も多く、健康に悪影響を及ぼします。日本では、年間15,000人が受動喫煙によって亡くなっているというデータがあります。



！ 加熱式タバコもタバコ的一种！

加熱式タバコも「タバコ」の一種なので、20歳未満の人が吸うことは、法律で禁止されています。また、加熱式タバコの煙にはタバコと同じ有害物質が含まれているので、吸わないようにしましょう。



美容の大敵

タバコを吸うと血行が悪くなり、肌や歯などのトラブルが起こります。



！ タバコに関する法律が変わりました！

2020年4月から法律が変わり、利用者の多い施設のほとんどが原則屋内禁煙になりました。喫煙できるスペースには、20歳未満の人は入ることができません。

※ アルバイトで働く場合も同じです。



喫煙可能場所への
20歳未満立入禁止

20歳になってもタバコを吸わないようにしましょう。

タバコは喫煙者だけでなく、周囲の人にも悪影響があります。自分だけでなく、身近な人を守るため、今も、20歳になっても吸わないようにしましょう。