



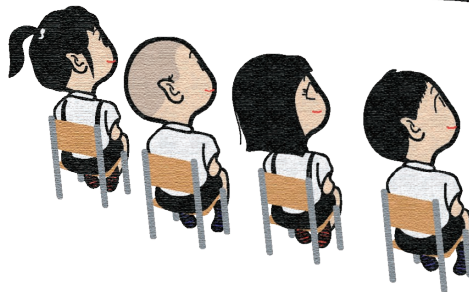
広島市
The City of Hiroshima

けんこう
健康なからだをつくるために

タバコって、 なに？

小学生用

- 20歳までタバコ^{きんし}禁止！ ▶ 1
- 運動能力^{のうりょく}が落ちる！ ▶ 2
- タバコ依存症^{いぞんしょう} ▶ 3
- 病気の原因^{げんいん}になる！ ▶ 4
- 受動喫煙^{じゅうどうきつえん} ▶ 5



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

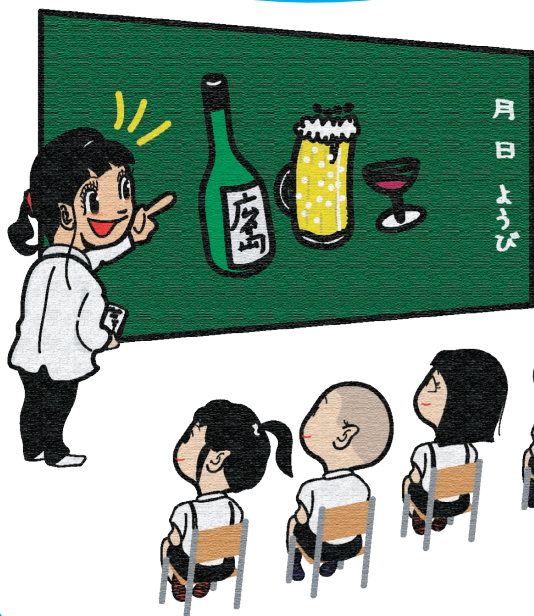
協力：広島市未成年者の禁酒・禁煙環境づくり事業実行委員会
(活動期間：平成17年10月～令和4年3月)

令和6年3月作成

けんこう
健康なからだをつくるために

お酒って、 なに？

小学生用



- 20歳までお酒禁止！ ▶ 1
- 脳の力が弱る！ ▶ 2
- 急性アルコール中毒 ▶ 3
- 色々な病気になる！ ▶ 4
- アルコール依存症 ▶ 5

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6年3月作成

酒の害 1

20歳までお酒^{きんし}禁止!

20歳未満の人がお酒を飲むことは、
ほうりつ^{きんし}法律で禁止されており、本人の親や、^{わた}渡
したり売った相手は^{ばっきん}罰金をはらわなくては
いけません。



酒の害 2

のう 脳^{のう}の力が弱る!

お酒の中のアルコールは、^{のう}脳をマヒさ
せます。これが「酔う^よ」ということです。

お酒に酔^ようと、注意したり考える力が
弱くなり、事故^{じこ}やけんか^{げんいん}の原因になります。

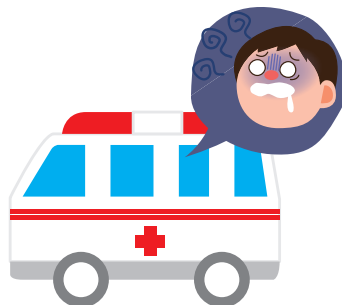


酒の害 3

きゅうせい 急性^{きゅうせい}アルコール中毒

大量のお酒を一気に飲んでしまうと、
こきゅう^{しんぞう}呼吸や心臓の動きがとまり、命を失うこと
もあります。

これを「急性^{きゅうせい}アルコール中毒」といい、
飲みすぎれば誰^{だれ}もがなる可能性^{かのうせい}があります。



酒の害 4

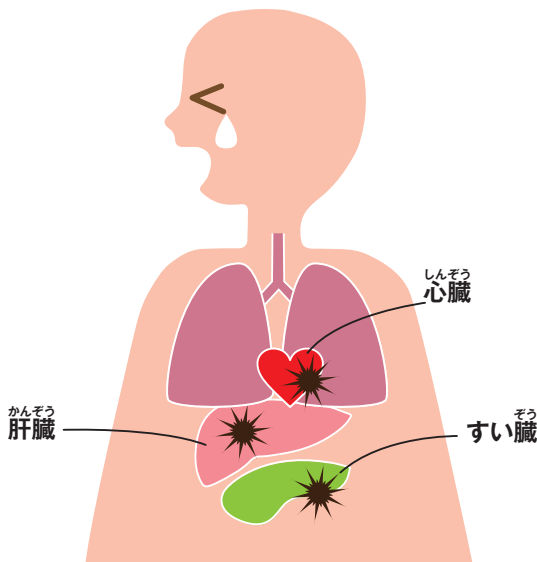
色々な病気になる!

こどもの体は、アルコールの^{えいきょう}影響を強く受けます。

飲みすぎたり飲み続けると、いろいろな病気になります。

おもな病気

- ^{しんぞう}心臓の病気
- ^{かんぞう}肝臓の病気
- ^{ぞう}すい臓の病気
- 心の病気
(アルコール^{いぞんしょう}依存症)



酒の害 5

アルコール依存症^{いぞんしょう}

アルコールを毎日たくさん飲み続けると、アルコール無しでは生活できない「アルコール^{いぞんしょう}依存症」になります。

ひどくなると、^{ねむ}眠れなくなったり、^{ぼうりよく}暴力をふるう・ないものが見えたり聞こえたりするなど、^{いじょう}異常な行動を繰り返すようになります。



ことわる方法

Q. 「家の中なら、飲んでもええよね？」

A.

- ・お酒を飲むと、酔っぱらって事故やけんかにつながるので、飲みません。
- ・こどもは、アルコールの影響を強く受けるから、飲みません。



Q. 「友達と一緒に」

A.

- ・タバコは、
があるから



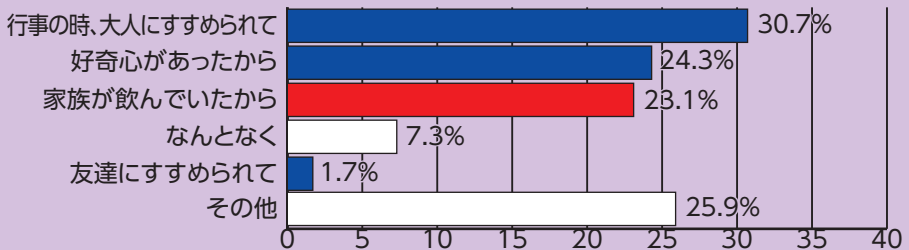
保護者の

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、**家族の影響を受けて始めた生徒**も少なくありません。

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）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

〈飲酒のきっかけ〉



〈市立中学・高等学校生徒に対する飲酒・喫煙に関する〉

法を考えよう!

「ならえんじゃない?」

からだに悪い影響
を、吸いません。



Q. 「1回だけなら、大丈夫じゃろ?」

A.

・一度吸うと、また吸いたくなる
と聞いているから、吸いません。



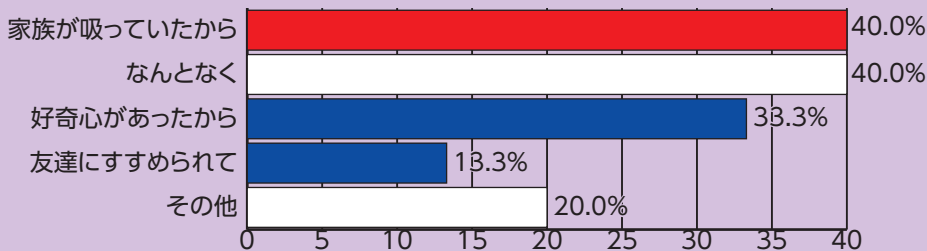
の皆様へ

好奇心や周囲の人に勧められたことのようにです(下図)。さらに、

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
す。

防ぎ、受動喫煙から子どもを守る配慮をお願いします。

〈喫煙のきっかけ〉



タバコ害 1

20歳までタバコ^{きんし}禁止!

20歳未満の人がタバコを吸^すうことは、
ほうりつ^{きんし}法律で禁止されており、本人の親や、渡^{わた}
したり売った相手は罰金^{ばっきん}をはらわなくては
はいけません。



タバコ害 2

運動能力^{のうりょく}が落ちる!

タバコを吸^すうと、運動能力^{のうりょく}
(特に運動を続^{つづ}ける力)が落ちます。
また、肌^{はだ}あれや口^{くち}の臭^{にお}い、歯ぐき^{げいん}
の病^{びょう}気の原因にもなります。



タバコ害 3

タバコ^{いぞんしょう}依存症

タバコは、吸^すい始めるとなかなか
やめられません。これはタバコの中の
「ニコチン」が脳^{のう}に刺^し激^{げき}を^{あた}えるから
です。タバコがなくなるとイライラし
たり不安になったりします。



タバコ害 4

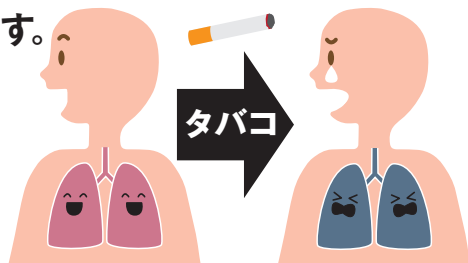
げんいん 病気の原因になる!

タバコの煙には、約5300種類の化学物質がふくまれ、
その中には200種類以上の有害物質があります。

タバコを吸うといろいろな病気になり、命を縮めることが
わかっています。若くから吸い続けると、タバコの害を長く
受け、病気にかかりやすくなります。

代表的な病気

- ・全身のがん
- ・心臓の病気
- ・脳の病気
- ・肺の病気



タバコ害 5

自分が吸わなくても じゅうどうきつえん 病気になる = 受動喫煙

自分が吸わなくても、周りでタバコ
を吸う人がいると、その煙を吸って
病気になり、死亡する危険があるこ
とが、科学的に証明されています。



20歳になってもタバコを吸わない ようにしましょう。

タバコは自分だけでなく周りの人の健康にも悪い影響が
あります。自分だけでなく、大切な人を守るため、
今も、20歳になっても、タバコを吸わないようにしましょう。