



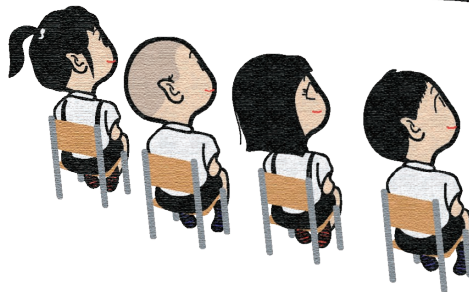
広島市  
The City of Hiroshima

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

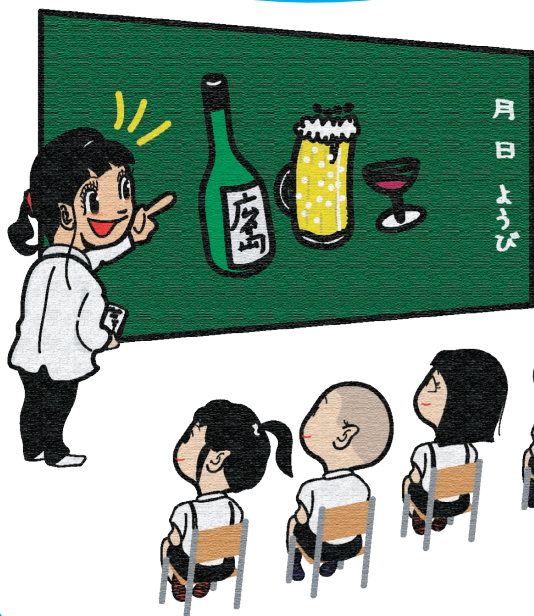
協力：広島市未成年者の禁酒・禁煙環境づくり事業実行委員会  
(活動期間:平成17年10月～令和4年3月)

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<sup>きんし</sup>禁止!

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



## 酒の害 2

# のう 脳<sup>のう</sup>の力が弱る!

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

お酒に酔<sup>よ</sup>うと、注意したり考える力が  
弱くなり、事故<sup>じこ</sup>やけんかの原因<sup>げんいん</sup>になります。

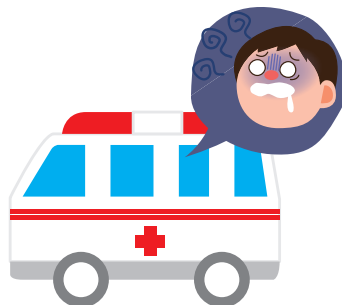


## 酒の害 3

# きゅうせい 急性<sup>きゅうせい</sup>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<sup>しんぞう</sup>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<sup>きゅうせい</sup>アルコール中毒」といい、  
飲みすぎれば誰<sup>だれ</sup>もがなる可能性<sup>かのうせい</sup>があります。



## 酒の害 4

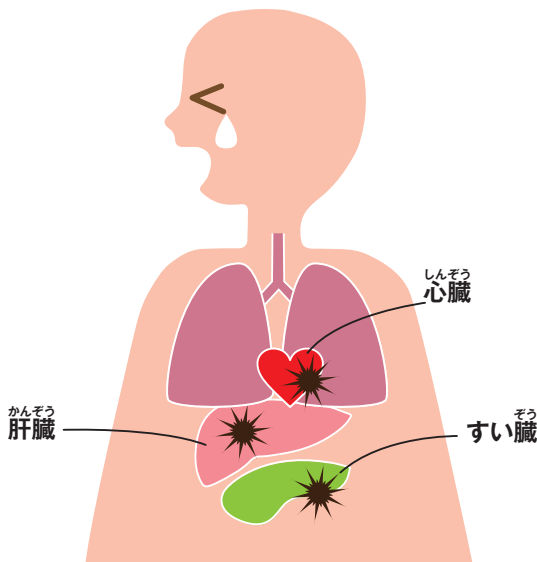
# 色々な病気になる!

こどもの体は、アルコールの<sup>えいきょう</sup>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

- <sup>しんぞう</sup>心臓の病気
- <sup>かんぞう</sup>肝臓の病気
- <sup>ぞう</sup>すい臓の病気
- 心の病気  
(<sup>いぞんしょう</sup>アルコール依存症)



## 酒の害 5

# アルコール依存症<sup>いぞんしょう</sup>

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「<sup>いぞんしょう</sup>アルコール依存症」になります。

ひどくなると、<sup>ねむ</sup>眠れなくなったり、<sup>ぼうりよく</sup>暴力をふるう・ないものが見えたり聞こえたりするなど、<sup>いじょう</sup>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



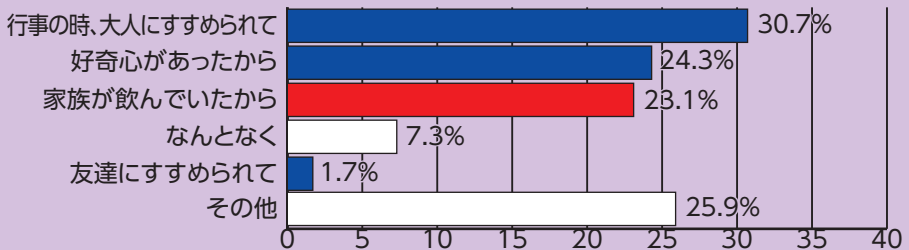
## 保護者の

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。



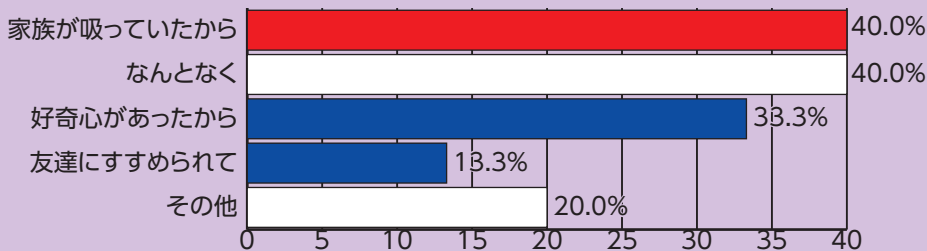
## の皆様へ

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<sup>きんし</sup>禁止!

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



## タバコ害 2

# 運動能力<sup>のうりょく</sup>が落ちる!

タバコを<sup>す</sup>吸うと、運動能力<sup>のうりょく</sup>  
(特に運動を<sup>つづ</sup>続ける力)が落ちます。  
また、肌<sup>はだ</sup>あれや口<sup>くち</sup>の臭い、歯ぐき<sup>にお</sup>  
の病<sup>げい</sup>気の原因にもなります。



## タバコ害 3

# タバコ<sup>いぞんしょう</sup>依存症

タバコは、<sup>す</sup>吸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<sup>のう</sup>脳に<sup>しげき</sup>刺激を<sup>あた</sup>与えるから  
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

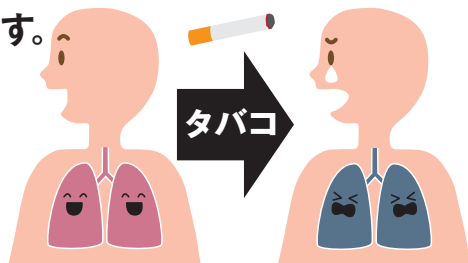
## げんいん 病気の原因になる!

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。