

ヘルスプラン推進会議（休養・心の健康・飲酒・喫煙編）

平成 26 年度の活動は「喫煙」についてです。市内小学校 5、6 年生を対象に劇仕立てで、子どもたちにわかりやすく学べるように工夫をこらして出前講座を実施しています。

講座の目的

たばこの害の知識を得て、生涯喫煙することのない健康生活を送るとともに副流煙からも自らを守る。

第 1 弾 常磐小学校 5、6 年生を対象に 10 月 2 日に講演

第 2 弾 大野原小学校 6 年生を対象に 11 月 13 日に講演

禁煙教室の内容

ミミズの実験

COPD（慢性閉塞性肺疾患）
の疑似体験

たばこの
クイズ

禁煙の体験談発表

妖怪ウォッチ第 1 体操

子どもたちのいきいきした表情や活発な意見交換が行われました。
講演の後の子供たちの感想の一部を紹介します。

常磐小学校の講演の様子



常磐小学校 6 年生

たばこはもともと体に悪い物だと思っていたけど、有害物質が約 250 種類も入っているのは、初めて聞いてとてもびっくりしました。楽しい劇でたばこの悪い所を教えてもらって、たばこの怖さがよくわかりました。ミミズを使った実験では、ミミズがキュッと細くなって、人間の血管でも同じようなことがおこっていることを知って、とてもたばこが怖くなりました。



常磐小学校 5 年生

わたしは、たばこについてあまり知りませんでした。でも、この禁煙教室でたばこを吸うと、体の調子が悪くなったりすると分かりました。ストローをくわえて鼻をつまんで一分間はかったときに、とても後からえらくなってたばこを吸い続けるとこうなるんだなと思いました。お家の人にもこういうふうになるんだよと説明してあげたいです。

大野原小学校の講演の様子



大野原小学校 6年生

私の家ではお父さんがたばこを吸っています。お父さんは1日に15本吸うそうです。喫煙防止教室で寿命は一本5分減るということで、お父さんは一日約75分も短くなっていると思うと、驚きました。想像しただけでコワイです。そして私たち家族にも影響がでていると思うとゾッとします。ミミズの実験はそれがもし私たちだったとしたら……。あとストローの実験では、息苦しさで一分もがまんでできませんでした。たばこは命にかかわるから絶対に吸いません。お父さんにもこのことを伝えて、家族のためにもやめてもらいたいです。

大野原小学校 6年生

僕は、喫煙防止教室で、たばこは改めて体に害のあるものだということが分かってよかったです。ミミズの実験では、ミミズがすごく苦しそうでした。僕はあのような苦しみはしたくないので絶対に将来たばこは吸いません。それに僕はぜんそくを持っているので、たばこを吸うと肺がすぐ弱るので、たばこを吸っている人の近くにはあまりいかないようにしたいです。今たばこを吸っている人は今すぐやめてほしいです。



ヘルスプランメンバーの感想

子供たちの前で直接タバコの害についてお話しでき、何より子供たちの感想・反応をその場で見ることができて、やっている方も楽しめました。普段の仕事とは違う形で子供と接する機会はあまりないので新鮮でした。

小学生の頃にタバコの有害を教えるのはとても大事だと思いました。また真剣に聞いてくれて感動しました。なんでも良し悪しは小学校時代に教えることが一番です。

引き続き27年度も出前講座へ伺いますので、ご希望の小学校はぜひお申し込みください。出前講座「休養・心の健康」「飲酒」の劇も現在製作中ですので、お楽しみに！！