

# 元気印のかんおんじ21 第2次ヘルスプランの推進

## ヘルスプラン推進会議

休養・心の健康・飲酒・喫煙等

健康増進課保健係 ☎ 23 - 3964

今月は、平成26年秋に活動した「喫煙防止教室」を紹介します。市内の小学校5、6年生を対象に「妖怪ウォッチの喫煙防止大辞典」を劇仕立てにし、子どもたちが分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ました。平成26年10月2日には常磐小学校5、6年生を対象に、平成26年11月13日には大野原小学校の6年生を対象に実施した各教室を紹介します。

### 喫煙防止教室の内容



「たばこ」のクイズ、ミミズの実験、禁煙体験談の内容、COPD（慢性閉塞性肺疾患）の疑似体験などを行い、子どもの頃から「たばこ」についての正しい知識を身に付けてもらうことを目的に活動しています。

教室では、子どもたちの「たばこ」に関する活発な意見交換が行われました。教室の様子と子どもたちの感想の一部を、左のページで紹介します。



▲「喫煙防止教室」の劇メンバーの皆さん

この講座に参加した子どもたちは将来「たばこを吸わない」と信じています。



### 平成27年度出前講座

今年度も引き続き出前講座を実施します。「休養・心の健康・飲酒」の出前講座も現在製作中です。お楽しみに！

他のグループ「栄養・食生活、食育」や「運動・身体活動」、「歯の健康」、「生活習慣病の予防」も出前講座を計画しています。

希望の小学校は、下記へ問い合わせてください。

問い合わせ先：健康増進課保健係  
☎ 23 - 3964

### たばこのクイズ??

Q1：男性の喫煙率が一番高い国はどこ？  
A：フランス B：アメリカ C：日本

Q2：日本でたばこが原因で死亡した人の数は1年間で何人？  
A：約1万人 B：約6万人 C：約13万人

Q3：空気清浄器を使うと、受動喫煙を防止できるの？  
A：防止できる B：防止できない

## 各学校での教室の様子と感想

### 常磐小学校

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分かりました。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。私たちの健康のために教室を開いてくださり、ありがとうございました。（6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1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。（5年生）

### 大野原小学校

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。教室で寿命は1本で5分減るといふ説明があり、お父さんは1日約75分も短くなっていると思うと、驚きました。想像しただけで怖いです。そして私たち家族にも影響が出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1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。（6年生）



僕は、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。（6年生）