

11
月

保健だより

柏崎市立第一中学校 保健室

11月の保健目標

たばこ・薬物の害について知ろう



体と心を守るために知ってほしいこと

最近ではSNSや動画サイトなどを通じて、「リラックスできる」「ストレスが減る」などと、たばこや大麻を軽く情報が扱えるような情報が出回っています。

でもそれらは、あなたの健康を守ってくれるものではありません。「カッコいい」「人気がある」ように見せて、人を闇の世界へ引きずり込もうとする危険な誘惑です。

あなたの「興味」「まじめさ」「人の良さ」が、悪い人に利用されてしまうこともあるのです。

たばこについて



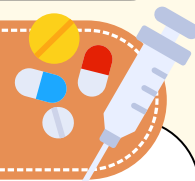
たばこにはどんな害がある？

たばこの煙の中には、約7,000種類の化学物質が含まれています。そのうち約200種類が有害物質、約70種類が発がん物質といわれています。

たばこの3大有害物質

ニコチン	強い依存性をもつ。脳に「たばこを吸いたい!」という指令を出し、やめづらくなる。
タール	発がん性物質を多く含み、肺がん・喉頭がんなどの原因になる。
一酸化炭素	血液中の酸素を奪い、体が酸欠状態になるため、息切れや集中力低下にもつながる。

薬物について



薬物にはどんな害があるの？

「薬物」とは、“法律で使うことを禁止されているもの（大麻・覚せい剤・危険ドラッグなど）”のことを指します。一度でも使うと、脳の神経細胞にダメージを与え、感情・記憶・判断力が乱れます。

薬物がもたらす主な影響

- 眠れない・イライラする・幻覚が見える・誰かに見られている気がするなど、心が不安定になる。
- 「一度くらいなら大丈夫」と思っても、脳が“もっとほしい”と命令を出して中毒になる。
- 学校生活が続けられなくなったり、家族や友達との関係が壊れたりしてしまうこともある。

大人になってからの害も知っておこう

🚭 たばこの長期的な害

- がん（肺・喉・口・膀胱など）のリスクが上がる。
- 心臓病・脳卒中・慢性閉塞性肺疾患（COPD）などのリスクが上がる。
- 妊娠中の喫煙は、赤ちゃんの発育に悪影響が出てしまう。



💊 薬物の長期的な害

- 脳や神経がダメージを受け、集中力・記憶力が低下する。
- 感情のコントロールができず、仕事や家庭生活が続けられなくなる。
- 一度の使用でも、将来の進学・就職・信用に大きな影響を与える。



たばこの害は“吸う人だけ”の問題ではありません。

- 周りの人が吸った煙（受動喫煙）で、肺や心臓の病気にかかるリスクが上がります。特に子どもや赤ちゃんは、呼吸回数が多く、より多くの害を受けやすいです。
- 家の中に残る煙の成分（壁やカーテンに付着）が再び空気中に出る「三次喫煙」も問題です。

こんな時はどうする？

もし勧められたら？

中学生でも、「吸ってみる？」「気分が上がるよ」「1回だけなら平気」などと誘われことがあります。上手な断り方3ステップを紹介します。



はっきり断る！

「いない」「やらない」と
短く強く言おう。



その場を離れる！

言いにくいときは、その場
をサッと離れる勇気を。



信頼できる人に相談する！

先生・家族・友達など、あなたの
味方はたくさんいます。

保健室からのメッセージ

- 未成年がたばこを扱うことは、法律で禁止されています。
- 薬物は大人・子ども関係なく、1度でも使用すれば「乱用」となり法律で厳しく処罰されます。
- それらはあなたの体・心・夢を一瞬にして奪うものです。
- 自分の体と心を守ることは、まわりの人を守ることもつながります。強く「ノー」と言える勇気を持ちましょう。「断る勇気」は、自分を大切にできる力でもあります。