



# たきかわCS通信



滝川市教育委員会 教育総務課 令和2年2月12日発行

— 第 27 号 —

## ～ 学校支援地域本部事業紹介 ～

## 【実践例紹介】

江陵中学校 1年生 保健体育授業

滝川市 保健福祉部 健康づくり課予防推進係

たばこの花です。



滝川市保健センター

保健師 荒町 あゆみさん  
 佐藤 由佳さん  
 谷藤 光さん  
 前野 里彩さん



前野里彩です。

佐藤由佳です。

谷藤光です。



滝川市保健師の皆さん

タバコについての正しい知識をしっかりと学んだ



## 喫煙防止教室

今回は、学校・家庭・地域が一体となって子どもたちを育めるよう「地域とともにある学校づくりを進める「コミュニティ・スクール」の実践例をご紹介します。



滝川市立江陵中学校

12月18日(水)、滝川市立江陵中学校の1年生は、滝川市保健福祉部健康づくり課予防推進係に所属の保健師 荒町あゆみさん、前野里彩さん、佐藤由佳さん、谷藤 光さんを講師としてお迎えし、下記の内容について、各クラスごとに講義を受講しました。

最後は、自分がたばこを吸うか吸わないかという選択をします。「百害あって一利なし」といわれる喫煙について正しい理解をするためには、保健体育の授業だけではなく、あらゆる機会を活用することが必要です。

タバコについての正しい知識を学ぶ「喫煙防止教室」

たばこと中学生



### ブレインストーミング

- ①できるだけたくさん、思いつことを自由に上げましょう。
- ②出されたことに対して、「まちがってる」「おかしい」とは言っちゃいけません。
- ③何個出たかを競おう！



河村克也校長・丹那暢仁教頭

喫煙防止教室は、荒町あゆみ保健師の説得力のある口調と、わかりやすい資料を使って進められました。(※代表として保健師荒町先生の授業を拝見させていただきました。)

まず、「ブレインストーミング」で、グループごとに話し合う場面から授業は始まりました。

「たばこを吸うと、ココがヤバい!!」というテーマで話し合ってもらいます。



荒町あゆみ保健師

生徒の皆さんからは「髪の毛、肺、寿命、口、財布、視力、病気、空気、のど……。」など、たくさんの発表があり、さらに、この授業への関心・意欲が高まりました。

いよいよ、荒町先生によるたばこについてのお話です。パワーポイントを使い、次から次へと映し出される情報に、生徒たちは食い入るように見つめていました。



真剣に聞く生徒たち

## 荒町先生の資料より抜粋

### たばこは何でできているの？

**ニコチン** → 血管を収縮させ血液の流れを悪くする。依存性が高い。

**タール** → 数十種類の発がん性物質が含まれている。

**一酸化炭素** → 体を酸欠状態にする。動脈硬化、心筋梗塞リスク↑

**ヒ素** → 農薬(毒物)

**ガドミウム** → イタイタイ病

**シアン化合物** → ネズミ殺し剤

**ベンゼン** → ガソリン成分

**トルエン** → シンナー成分

**ホルマリン** → 死体処理剤

### たばこの煙の影響

#### 呼吸器

肺や気管支へのダメージ！  
COPD・ぜんそくなどの呼吸器疾患になりやすい

#### 血管

ニコチンの作用で血管が収縮し、心臓に負担がかかる。動脈硬化の原因。高血圧・心臓病・脳卒中が起こりやすい

#### 学業・仕事

脳の神経伝達物質や血流量が減り、勉強や仕事の効率さが下がる。ニコチンでアイライプすること...

#### 胃腸

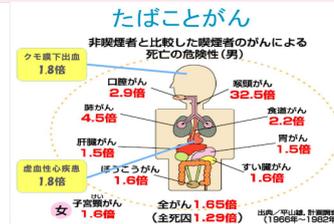
たばこを吸うと胃腸の粘膜への血流が悪くなる上、胃酸も分泌されるので胃潰瘍・十二指腸潰瘍になりやすい

#### がん

ほとんど全てのがんとの関連性がわかっている(肺がんだけじゃない！)

#### 歯・髪の毛・肌

ニコチンや一酸化炭素の影響で毛細血管が収縮し血行が悪くなるため、外見の老化が進みやすい。



### たばこを吸う前の血管



### タバコを吸った1秒後



血管が収縮し見えない

### 肺の生活習慣病...COPD

COPD(慢性閉塞性肺疾患)

呼吸が上手く出来なくなる  
→進行すると、在宅酸素療法へ...

風邪のような症状

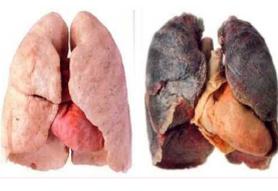
↓

酷い息切れ

↓

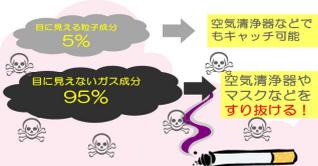
普通の歩行や会話でも息切れ

40歳以上の喫煙者でこの症状が強い人は注意！



右側は喫煙者の肺

### たばこの煙



### サードHANDSモーク？

- ・タバコの煙は  
屋内の壁、じゅうたん、家具など表面につくついて何か月も残る！
- ・空気のちり・じゅうたんや衣服から、吸い込んでしまう可能性が高い。
- ・赤ちゃんや子どもたちは、じゅうたんに近い！

### 自分の気持ちを伝えてみよう！

### アイメッセージ

私は、○○という気持ちなんだ  
私は、○○したい  
私は、○○したくないんだ



たばこは、がんや生活習慣病のリスクを高めますよ。



電子たばこは、紙巻たばこと一緒なんですよ。



喫煙開始年齢が早いほど依存症も死亡率も高くなります。

この授業を通して、「たばこの危険性」「たばこは体に悪いだけではなく、他の人にも迷惑がかかる」という新しい発見」「受動喫煙により様々な病気を発症するリスクが高まる」「たばこの煙の方が多くの有害物質を含む」「健康面だけではなく、外見にも影響する」「煙の95%は目に見えず空気清浄機やマスクを通り抜ける」「壁や絨毯などに何か月も残り吸い続けている」「喫煙者と非喫煙者のがんになる確率の差」など、多くの知識を学んだことが生徒の皆さんのアンケート結果からわかりました。

その後、生徒の皆さんは、未成年でたばこを誘われた時に、しっかりと意思表示ができるよう「I(アイ)メッセージ」の伝え方を教えていただきました。

「今回の喫煙防止教室で学んだことを未来に生かせるよう頑張ります」「たばこを吸うように誘われても、自分の意見をきちんと言うようにします」という心強い感想が生徒の皆さんからたくさんありました。保健師4名の皆さん、心に響く、大変実り多き講義を本当にありがとうございました！



Iメッセージを伝える練習

受動喫煙と未成年者の喫煙を防ぐためにも、子どもたちの前では吸わない配慮を！



健康のために、小学生から大人まで、ぜひ、受講していただきたい講義内容でした！

