

10分でできる“薬物の害”授業セット 1巻

タバコはキケン!

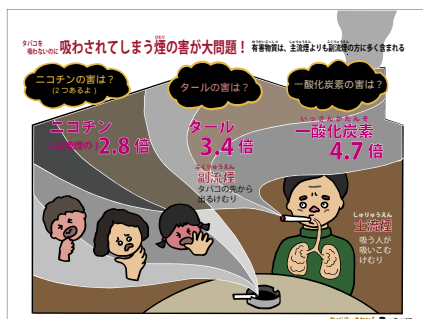
◆指導対象
小学校中・高学年
特別支援学校・学級

監修/東京福祉大学教授 栗原 久
制作・文/北沢杏子
企画・イラスト/長谷川瑞吉

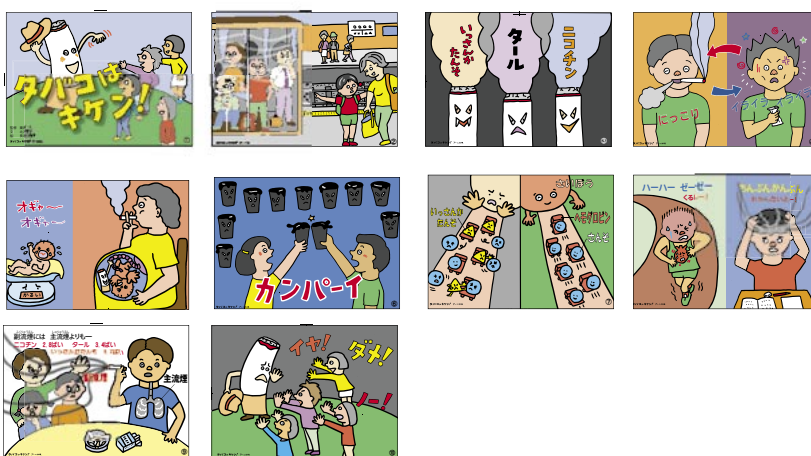
アーニ出版
〒158-0097 東京都世田谷区用賀 3-5-6
Tel. 03-3708-7321 Fax. 03-3708-7325
ホームページ <http://www.ahni.co.jp>

このセットに入っているもの

①大型図版「吸わされてしまう煙の害が大問題!」
(65 × 91.4cm) 1枚



②紙しばい「タバコはキケン!」10枚組 (25.7 × 36.4cm) …裏面に解説つき



③マグネット付パーツ 4種



④ワークシート 1枚 (A4 サイズ / コピー用)



⑤指導用解説パンフ

⑥参考資料

10分でできる“薬物の害”授業セット
『タバコはキケン!』を制作して

北沢杏子



タバコの害について、もっとも強調したいのは受動喫煙——吸わされるタバコの煙の害についてです。受動喫煙が原因で肺がんや虚血性心疾患他で死亡する人は、世界中で年間 60 万人と、世界保健機関 (WHO) の研究チームが発表しています (60 万人のうち、5 歳未満の子どもが 16 万 5000 人を占める)。

日本の場合、年間の死亡は推計 6800 人で、タバコの煙にさらされる場所を職場と家庭に分けると、職場が約 3600 人と多かった。男女別では、非喫煙者の割合が高く、家庭で副流煙にさらされるのは女性 (妻) と子どもで、4600 人 (厚生労働省・研究班)。まずは、自分で環境を選べない職場や家庭での環境対策を急ぐべきでしょう。

そんなこともあって、この紙芝居は冒頭で、喫煙コーナーに閉じ込め

られた喫煙者たちの姿を印象づける工夫がしてあります。

10代の子どもたちが、タバコに手をだすきっかけは、「かっこいい」「痩せるよ」と誘われたり、「吸わなきゃ仲間はずれにするぞ」とおどされたり……。だから小学生のうちに、まだ喫煙体験がないうちに、しっかりと主流煙と副流煙の害について教える必要があります。そして、吸うも吸わないも自分自身がチョイスするのだということも。

北沢杏子 (きたざわきょうこ)

1965 年から性教育を中心とする研究、著述、海外取材、講演、評論活動を展開。全国の小、中、高校、大学の要請による公開授業やゼミを行なうと共に、210 余点の性教育・エイズ教育・乱用薬物防止・性暴力被害防止などの教育教材を制作し、文部大臣賞、教育映像祭最優秀賞・人権賞などを受賞している。

著書に「親と先生のための Q & A シリーズ全 3 巻」「薬物いや! シリーズ全 3 巻」(アーニ出版) 他多数。

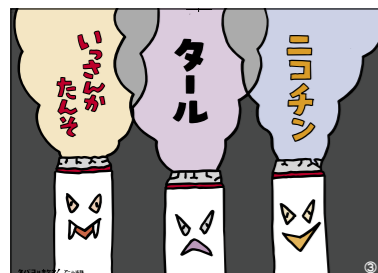
アーニ出版共同代表、「性を語る会」代表、医学ジャーナリスト協会会員、国連人口基金・国際協力機構 (JICA) のリプロヘルス IEC 事業専門家派遣員他。



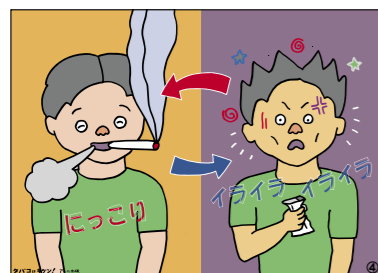
- ① みんなはもう、タバコは体に悪いって知ってるよね？ けれど……、
 かっこいいぜ！（タバコが誘う声で）
 やせるよ！（タバコが誘う声で）
 きぶんがすっきりするよ。（タバコが誘う声で）
 ……なんてさそわれると、「ちょっと吸ってみようかな」と、思っちゃうかもしれないね。



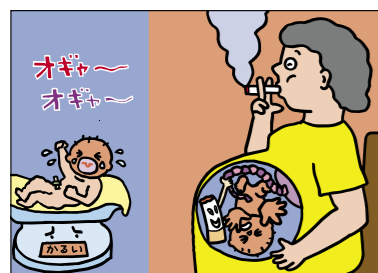
- ② ここは新幹線の駅のホーム——あの囲いの中の人たち、何をしているんだろう？
 タバコを吸う人は、この場所でしか吸ってはいけない規則になっているんだよ。
 というのも、タバコは吸う本人はもちろん、その煙を吸わされるまわりの人にも害だとわかったからなんだ。
 で、いま、世界中でこんなふうに、公共の場での「禁煙」のきまりがひろがっているんだよ。



- ③ では、タバコの害について説明しよう。
 タバコには200種類以上のもの、体に害を及ぼす物質がはいっててね、なかでも、（絵を指さしながら）
 ニコチン タール 一酸化炭素
 この三つは三大有害物質といわれている。



- ④ **ニコチンの害**
 まず、ニコチンの害について——
 みんなのまわりにも、「やめたいけれど、やめられない」という人がいるだろう？
 それはタバコの中のニコチンがいつも、体の中に流れていないと……イライラとしてきてね、
 吸うと「あー、うまい」とにっこり。
 （前の紙しばいを引いたり戻したりしながら）
 イライラ、にっこり、イライラ、にっこり。こんなふうに、ニコチンがタバコの「やみつき（依存症）」にしてしまうんだよ。



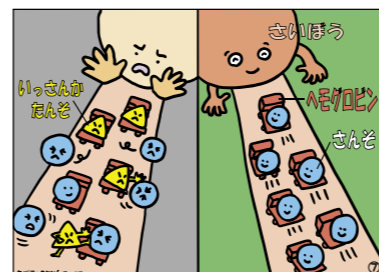
- ⑤ **ニコチンの害**
 このお母さんをみて！
 お母さんが吸っているタバコの中のニコチンが、おなかのあかちゃんの「へそのおの血管」を、ぎゅっとしめつけているのがわかるかな？
 ニコチンは、「やみつき」になるだけでなく、からだ中の毛細血管を収縮させるんだ。
 だから、へそのおの血管が収縮して、栄養や酸素が十分送れなくなり、体重の軽いあかちゃんが生まれてくるんだよ。

低体重児

一般に喫煙者の子どもは非喫煙者の子どもと比べて出生体重が150～200グラム軽く、低出生体重児の出生率が2倍になるという報告がある。また、身長や頭囲の成長が遅れるともいわれている。



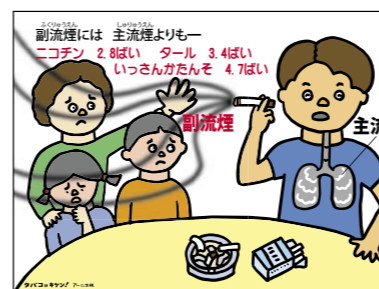
- ⑥ **タールの害**
 おやおや、「カンパニー」だって。
 なんだろう？ コップに入っている黒いものは？ 黒ビールかな？
 いや、これは、タバコの中に含まれているタール。
 1日にタバコ20本をすう人は、1年間でコップ一杯分のタールが体の中に取りこまれるんだ。
 だったら、5年では？ 10年では？ 20年では？ 30年では？ 計算してみよう。
 長い年月、取りこまれたタールは、肺がんや、のどのがんやいろんな病気の原因になるんだよ。



- ⑦ **一酸化炭素の害**
 呼吸で肺に吸いこんだ空気中の酸素を、体の細胞のすみずみまで運んでくれるのは、血液中のヘモグロビンというトラックなんだ。
 （前の紙しばいを全部引いて）
 ところが、タバコの中の一酸化炭素は、250倍の力で酸素をおしのけて、そのトラックを乗っ取ってしまう。
 すると、どうなるか？
 そう、「一酸化炭素ヘモグロビン」がのさばって、血液中の酸素が少なくなってしまうんだよ。



- ⑧ **一酸化炭素の害**
 えっ、このごろ記憶力が落ちたような気がする、だって？
 頭の中をあけてみたら……、
 ほら、タバコの煙の中の一酸化炭素のせいで、脳が酸欠状態だからだよ。
 （前の紙しばいを全部引いて）
 スポーツをするときって、酸素がたくさん必要だから、心臓はどんどん打って、体中に血液を送る。ところが、送られてきた血液は、一酸化炭素ヘモグロビンばかり。くるしいー！（心臓を指さして）
 もう、これ以上働けないよお、心臓病になっちゃうよお。
 これって、ぜんぶ、タバコの煙の中の一酸化炭素のせいなんだよ。



- ⑨ **受動喫煙の害**
 「副流煙」って知ってるかい？
 この絵のように、お父さんが吸いこむタバコの煙を主流煙。タバコを口から離して指にはさんでいるとき、タバコの前から出る煙、つまり、家族のみんなが吸わされる煙を副流煙というんだ。
 副流煙の煙の中には、ニコチンが主流煙の2.8倍、タールが3.4倍、一酸化炭素が4.7倍もふくまれているんだよ。
 「えっ、やばい！」（児童の声）
 そう、吸いたくなくても、むりやり吸わされるタバコの煙——副流煙が原因で病気になって死亡する人は、世界中で1年間に60万人、日本だけでも1年間に6,800人もいるんだって。

受動喫煙で60万人死亡

他人のタバコの煙を周囲の人が吸い込む受動喫煙による死亡者数は、世界全体で毎年60万人に達するとの推計を、世界保健機関（WHO）の研究チームが、英医学誌ランセットに発表した。うち16万5000人を子どもが占めるとみている。WHOはこれまで、タバコが原因で死亡する喫煙者は年間500万人と推計しており、受動喫煙を加えると570万人の死亡原因となっているとチームは結論付けた。



- ⑩ さあ、タバコの害がわかったかな？ まわりの人にも害を及ぼす副流煙の害もわかったよね！
 それでも吸ってみたいかい？
 イヤッ、（児童の声で）
 ダメッ、（児童の声で）
 ノー！（児童の声で）
 そう、みんなは絶対に吸わないよね！

タバコを吸わなくても、吸う人のまわりにはタバコの先から立ちのぼる煙を吸わされてしまう——これを受動喫煙じゅうどうきつえんといいます。タバコの煙にはニコチン、タール、一酸化炭素など200種類以上の有害物質が含まれていますが、主流煙よりも副流煙の方が、より多く含まれています。

◆主流煙

タバコを吸う人が吸いこむ煙。

◆副流煙

タバコの先から立ちのぼる煙。目や鼻、のどを強く刺激する。

マグネット付パーツ①



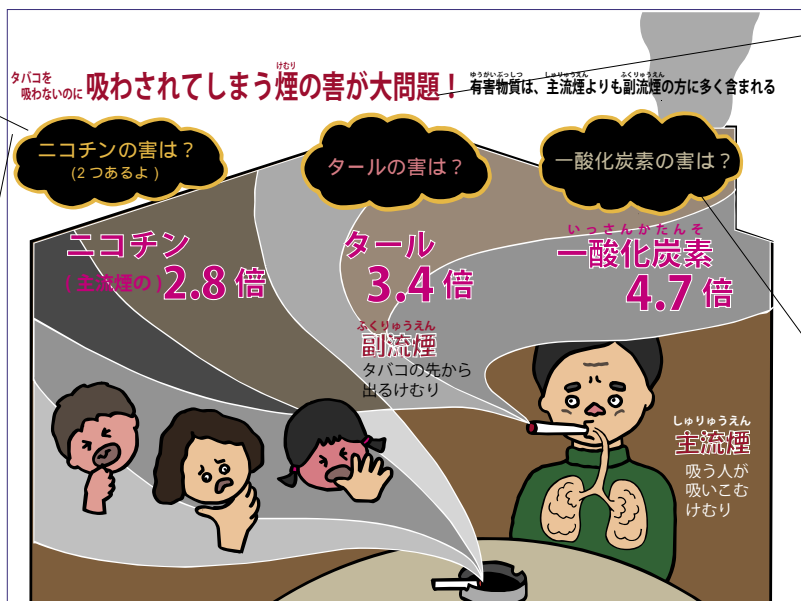
ニコチンは血管を収縮させるので、血液の循環が悪くなる。心臓に負担がかかる。

おなかの中にあかちゃん、低体重児が生まれてくる。

マグネット付パーツ②



ニコチンには「依存をもたらし作用」がある。そのため、やめたくてもやめられなくなり、「依存症」になってしまう。



マグネット付パーツ③



タールはタバコの煙にふくまれる発がん性物質の代表的なもの。からだ中のあらゆるところに、がんを発生させる。

マグネット付パーツ④



一酸化炭素は、酸素を細胞に運んでいるヘモグロビンと250倍もの強さでくっついてしまう。その結果、体内に送り込まれる酸素が少なくなってしまう。勉強やスポーツにとっても悪い。

◆有害物質は副流煙の方に多い

ニコチン	2.8倍
タール	3.4倍
一酸化炭素	4.7倍
ベンツピレン	3.4倍
窒素酸化物	3.6倍
アンモニア	46.3倍

授業の最後にワークシートに記入してもらい、それをもとに誘いを断わるロールプレイをしてみよう。



ロールプレイは、誘う人と誘われる人に分かれ、いろいろなケースを想像して行なう。上手に断わった人には拍手を送ろう。

紙しばい⑩を手にもつ



最後に大きな声で「ダメ!」「イヤ!」「ノー!」と叫んで授業を終える。