



かしわ

こ し ん ぶ ん

柏ノースモツ子新聞

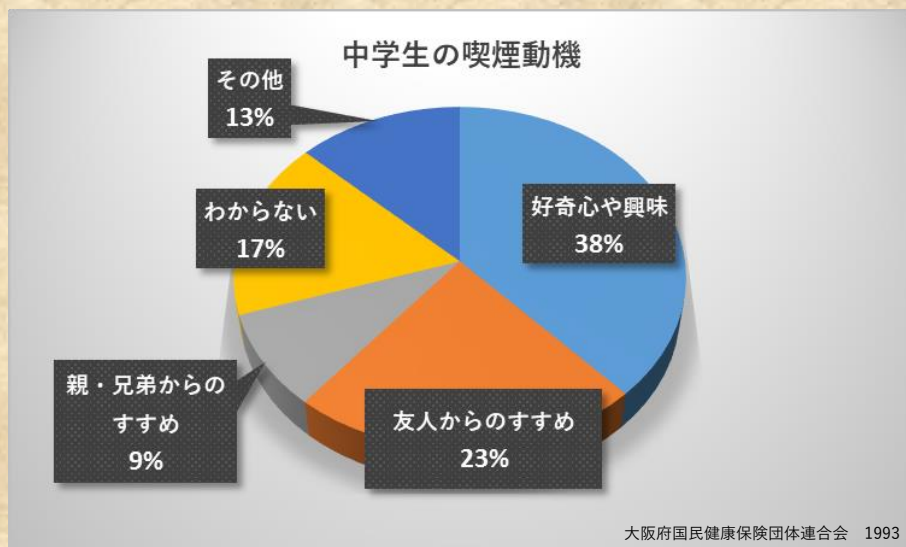
勇気をもって言ってみよう！

「吸いたくない！！」



たばこを吸い始めるきっかけの多くは…好奇心や友人のススメ

もし、たばこを
すすめられたら、
「吸いたくない」と
言えることが
大切なんだね。



きみはキッパリ断れますか！？

こんなふうには誘われたらどうする？

「一度くらい吸っても大丈夫だよ。」
 「吸ってみてイヤならやめればいいじゃん。」
 「ストレス解消に吸わない？」
 「みんな吸ってるよ。友達なら吸いなよ。」
 「誰も見てないから吸っても平気だよ。」

歯がヤニで汚れるからイヤ！！

ぜんそく持ちだから吸わない。

病気になったらイヤだからやめとく。

NO

肌が荒れるからイヤ！

自分は吸わないと決めている。



きっぱりと断るのが難しい時は… ◎たばこの話が出たら、話題を変えよう！

◎たばこの話が出そうになったら、その場から離れよう！

加熱式たばこ・電子たばこってなに？ 紙たばこに比べて体にいいの？



加熱式たばこ：火をつける代わりに、電気でたばこの葉を熱して煙を発生させ、吸うもの

電子たばこ：たばこの葉を使用せず、専用カートリッジ内の液体を加熱して蒸気を発生させ、吸うもの

加熱式たばこ

ニコチンが含まれているので、「**依存性**」があります。
また、発がん性物質が含まれており、**肺がん**になるリスクが高くなります。



電子たばこ

加熱する液体に複数の香料及び食品添加物として使用されている成分が含まれています。
ニコチンは含まれていませんが、健康被害に悪影響を及ぼすと考えられています。

アメリカでは、電子たばこによるものと疑われる健康被害（呼吸困難、嘔吐、発熱等）が報告されており、全ての電子たばこの使用を控えることを推奨しています。



「健康被害が少ないと証明されたとは言えない」

国内外の研究機関の検査により、PM2.5は紙たばこと同等であり、そのほかの物質も加熱式たばこ、電子たばこともに微量の金属粒子や発がん物質などが発生することがわかっています。