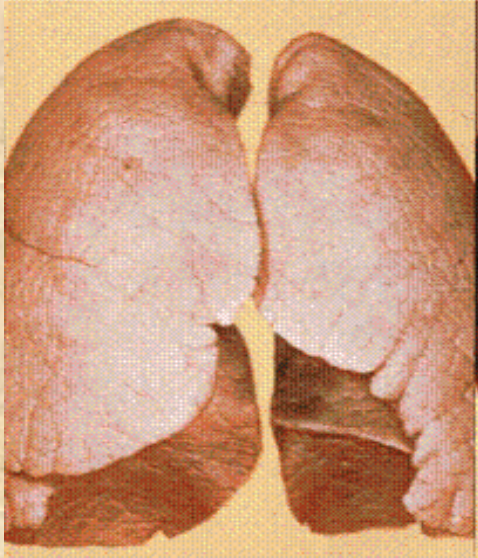




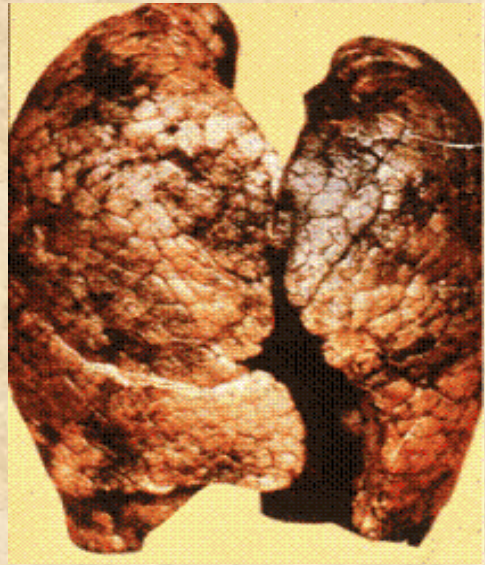
# 柏ノースモツ子新聞

## 「健康」を悪くするたばこ

す 吸わない人の健康な肺



す 吸う人の汚れた肺



## たばこを吸うと…速く走ることができない

たばこを吸っていると、肺にうまく酸素が運べないので、運動をすると苦しくなります。

1日に吸うたばこの本数と12分間でがんばって走れる距離

たばこを吸わない

2,580m



10~20本吸う

2,430m



30本以上吸う 2,300m

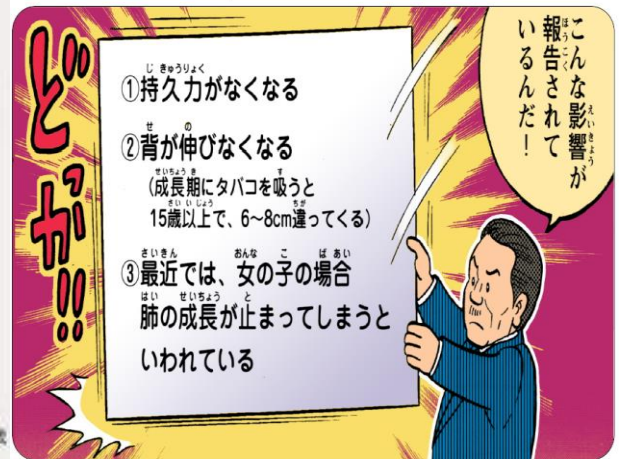
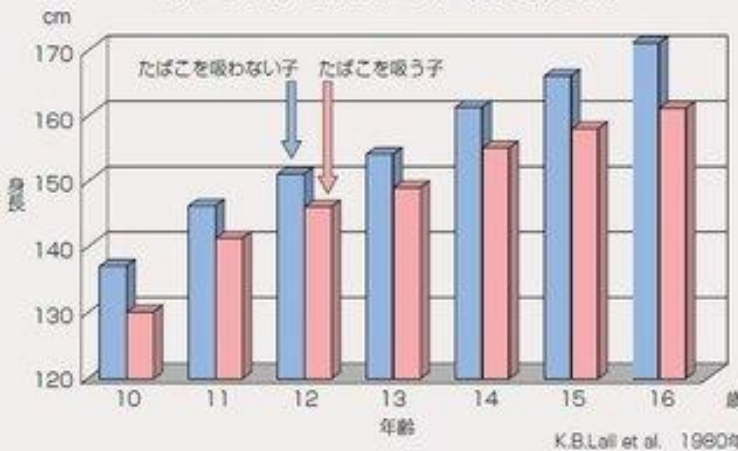


運動すると、すぐに苦しくなって走れないのはイヤだなあ...



# たばこを吸うと、身長が伸びなくなる

吸わない子と吸う子の平均身長(男子)



「タバコってなんだ? - 真実を知ろう -」 (平間敬文書) より

たばこを吸うと、体中に酸素が行きわたらなくなります。その影響を受けた成長ホルモンが十分に分泌されないため、身長の伸びが悪くなります。

## あなたはどちらですか? 「主流煙」と「副流煙」

○「主流煙」はたばこを吸う人が吸う煙、「副流煙」はたばこの先から出る煙のことです。主流煙より副流煙の方が有害物質が多く含まれています。

○自分がたばこを吸わなくても、他人の煙を吸うと、心臓病や脳卒中、肺がん、子どものぜんそくなど、健康に影響を受けます。



### 保護者の方へ

子どものためにも、禁煙してみませんか? ぜひ、禁煙外来や禁煙支援薬局で相談してみてください。詳しくは右記QRコードへ!

柏市HP「タバコ対策」→

