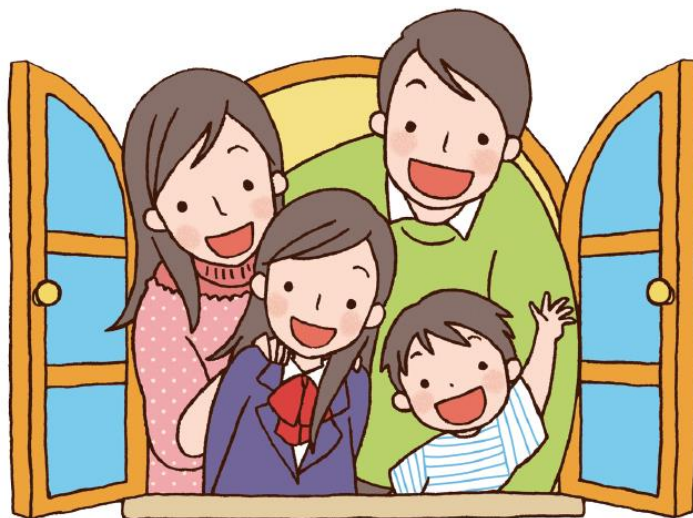


しょうかくせい  
小学生のあなたへ

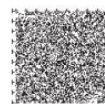
けんこう かうだ  
いつまでも健康な体でいよう

さけ やくぶつらんよう がい  
(たばこ・お酒・薬物乱用の害)

じぶん たいせつ  
～自分を大切にね～

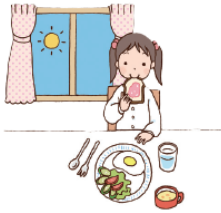


とうきょうとにしたまほけんじょ  
東京都西多摩保健所



## パート1 健康に大切なことは

あなたの健康に大切なことってどんなことですか？ 思いつくことをあげてみてください。  
 早起きをする。食べ物の好き嫌いをしない。外で遊ぶ。ゲームをやり過ぎない。テレビを見過ぎない。夜ふかしをしないなど、いくつか思いついたのではないのでしょうか。  
 健康な生活を送るためには、**食事・栄養、運動・遊び、睡眠・休養**の調和のとれた生活を続けることが大切です。



下の表に健康に大切なことをいくつかあげてみました。他にもあると思います。友達、保護者の方、先生と一緒に考えてみてください。

|                 |
|-----------------|
| 朝食をしっかりとる       |
| 食べ物の好き嫌いをしない    |
| 朝昼晩と決まった時間に食事する |
| テレビやゲームは時間を決める  |
| 外でよく遊ぶ          |
| 夜ふかしをしない        |
| 早起きをする          |

自分で考えた「健康に大切なこと」を記入してみよう！

---



---



---



---

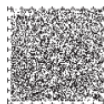


---

## パート2 健康を大きく損なうことは

あなたが、健康を損なった（病気やケガをした）とき、苦しんだり、友達と遊べなかったり、病院に行ったりと、つらい経験をしたことがあると思います。

睡眠不足、偏った食事、いき過ぎたダイエットなど健康を損なう原因は、いろいろありますが、もっと深刻なこととして、【たばこ】、【お酒】、【薬物乱用】の害が考えられます。



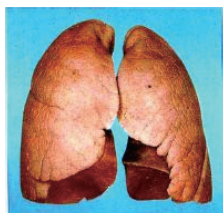
健康を損なう（病気やケガなど）とつらいですね！

パート3 たばこ、お酒、薬物乱用の害とは

たばこの害 ★どうしてたばこを吸ってはいけないの？

未成年者がたばこを吸うと取り返しのつかない影響があります。

たばこの煙には、人間の体に悪い影響を与えるニコチン、タール、一酸化炭素などの有害な物質が200種類以上含まれています。

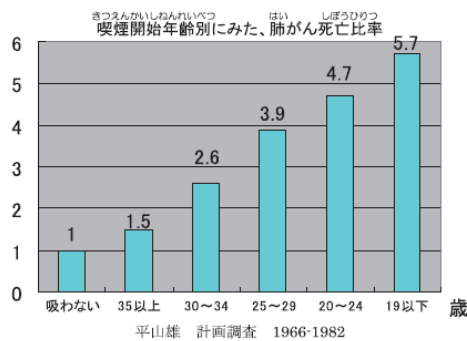


正常者の肺

写真提供：平間敬文  
子どもたちにたばこの真実を  
かもがわ出版 2002年



喫煙者の肺



たばこを吸っている人の肺は有害物質のタールがたまって、こんな真っ黒な肺になります！

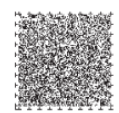
たばこを吸い始める年齢が早いほど、がんなどの病気にかかりやすくなります。  
また、大人になってから吸い始めるよりもやめるのがむずかしくなります。

19歳以下で、たばこを吸い始めた場合、肺がんで死ぬ率が吸わない人の5.7倍になります。

たばこに含まれるニコチンはとても強い依存性があり、たばこを吸うことが自分ではやめられなくなります。【依存性】

たばこの煙は、吸っている人だけではなく、周りの人の健康にも影響を与え、がんなどの病気にかかりやすくなります。【受動喫煙】

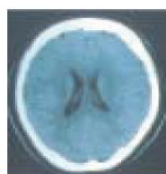
たばこはビタミンCを壊すことが知られています。そのため、肌荒れを起こしたり、しわができません。【肌荒れ】



お酒の害

★どうしてお酒を飲んではいけないの？

未成年者のうちからお酒を飲むと体の成長を遅らせたり、脳をつくっている神経細胞を壊してしまいます。



正常者の脳

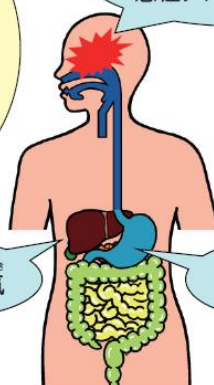


アルコール依存者の脳

写真提供 久里浜医療センター

お酒を長く飲み続けると脳が縮み、正常に働かなくなります。

脳障害  
急性アルコール中毒



肝臓の病気

胃の病気



依存症になる

お酒を飲み始める年齢が早いほど、やめることがむずかしくなります。

未成年者が飲酒すると、脳や肝臓の病気になる割合が高くなります。



イッキ飲みで死亡する人もいるので、とても危険です。



お酒のマークがある

急にたくさん飲むと、脳がまひして死亡することがあります。

最近のアルコール飲料の容器は、ジュースと似たデザインのものがあります。気をつけましょう。

未成年者が、たばこを吸ったり、お酒を飲むと体への害が特に大きいのでみなさんを守るために法律で禁止されています。

