

# 中学生向け 防煙教材 マニュアル



## はじめに

---

たばこによる健康被害を減らすための課題としては①防煙（喫煙を開始・習慣化させないこと）の徹底、②分煙の推進、③禁煙支援の充実があります。

北多摩西部保健医療圏においては、平成14年度から3年間、「妊婦の喫煙をゼロにする」ことを目標に妊婦の禁煙・受動喫煙防止対策に取り組み、市と共に喫煙・禁煙防止のための方策を開発してきました。

また、平成18年度からは、上記三つの課題を含む総合的なたばこ対策の展開を図るため、生涯を通じた地域ぐるみの健康づくりを推進することを目標に「地域ぐるみのたばこによる健康影響防止対策－防煙・分煙・禁煙支援の総合的な推進－」を展開してきました。その事業目標のひとつである「学校保健との協働による子どもの防煙の徹底と受動喫煙防止」では、各市教育委員会に対するヒヤリング調査の結果、各学校現場で活用できる防煙教材の要望が強かったことから、教材（リーフレットとスライド教材）を作成するに至りました。

本マニュアルは、今回作成した防煙教材を学校を中心に有効活用して頂くためのものです。本マニュアルの特長は、これまで保健所が実施してきた防煙教育のノウハウを基に、中学校教諭と保健所職員の協同作品である防煙教材が、日々の授業の中で円滑に活用されるよう工夫されている点にあります。授業の目的や対象者によって、先生方がスライドを選択し授業を展開できるような構成（基礎知識編・実験編）にしています。

また、その内容についても、中学生を中心とした未成年者を対象として作成していますが、中学生にとどまらず広く様々な対象者に活用できるものと考えます。

たばこ対策は多くの人による幅広い理解と支援により効果が上がるとされています。たばこ対策に関わる多くの人々が、本マニュアルを活用し、「未成年者の喫煙をゼロにする」を目標に効果的な支援をしていくことを願っています。

最後に、本マニュアルの作成にあたりご協力いただいた関係各位に感謝申し上げますとともに、引き続きご支援いただきますようお願い申し上げます。

平成20年12月

多摩立川保健所長 **赤穂 保**

---

---

# 目次

はじめに

①	マニュアルの特長と使い方	1
②	防煙教育の必要性	3
③	中学生向け防煙教材	5
	＜基礎知識編＞	5
	・ たばこってなに？	6
	・ たばこは自分だけでなく、周囲の人も傷つけます	17
	・ 若いうちにたばこを吸うと	22
	・ 女性と喫煙	27
	・ 妊娠・出産・育児とたばこ	30
	＜実験編＞	35
	・ たばこがビタミンCを破壊する？	36
	・ たばこが身体の成長を阻害する？	38
④	ライフスキル教育を活用しよう	41
⑤	指導案の例	45
	<b>資料</b>	67
①	ワークシートの例	68
②	防煙教育に関するQ & A	69
③	たばこに関する法律など	70
④	中学生向けリーフレット	76
	参考文献・資料	82
	たばこ教材プロジェクトチームメンバー	83