

千倉っこ プロジェクト

Chikura Child to Community Project

千倉の子供たちから 周りの大人へと…

子供たちにタバコの害をお伝えしました。

子供たちが親である皆さまに伝えたいことがあります。

子供たちの声を、一生懸命に聴いて下さい。

【喫煙防止授業・受動喫煙ゼロを目指して】

(タバコを吸うからやめられない。タバコを吸わないのが一番)

Child to Parent 編

- ・タバコ1本吸うと()分 命が短くなります。
 - ・タバコ1箱すうと100分=1時間40分 命が短くなります。
 - ・タバコ1箱1ヶ月吸うと50時間=約二日 命が短くなります。
 - ・タバコ1箱1年間吸うと600時間=25日 命が短くなります。

 - ・インフルエンザの予防には、マスクの着用、手洗い、うがいが大切です。⇒検索「マスクの重要性」
 - ・タバコは、昔は大人への入り口、カッコいい？嗜好品。
 - ・タバコは、今は「毒」タバコを吸う人は「ニコチン依存症」という病気で止められない。
 - ・タバコの三大有害物質 ニコチン、タール、一酸化炭素
 - ・スモッグのひどい北京よりもひどいのは 車の中でのタバコ
 - ・タバコを吸う人は、ガンになりやすい、脳卒中になりやすい、病気になるやすい、認知症になりやすい！
 - ・主流煙より毒性が強いのは副流煙！です。
 - ・受動喫煙の最大の被害者は家族です。
 - ・受動喫煙ゼロを目指し、屋根のついているところ、人が集まるところでは禁煙！
 - ・三次喫煙：タバコに含まれる毒がカーテン、カーペット、衣類などに付着して健康被害を与えます。
 - ・外でタバコを吸っても6時間はタールなどの有害物質を吐き続けます。換気扇の下、ベランダでも…
 - ・タバコを吸って良いことは何もありません。時間とお金の無駄使い！命を灰へ！薬物乱用の入り口です！
 - ・一日一箱を吸うと500円×30日=1万5千円/月⇒18万円/年 海外旅行できるよ！
 - ・禁煙外来は3ヶ月、タバコ代(4万5千円)と同じ。禁煙するとタバコ代がかからず、健康に！家族も！
- タバコを吸っている人へ「家族のためにタバコを止めませんか」禁煙外来：松永醫院、七浦診療所