

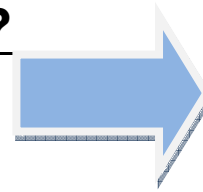


# これってホント？ たばこクイズ★

第①問 たばこは1本だけなら吸ってもすぐにやめられる？

第②問 たばこを吸うと、やせてキレイになれる？

第③問 たばこを吸うと、集中できて学力がアップする？



## 習慣になりやすく、やめにくい！

「1本だけ…」と興味半分で吸ってしまったたばこ。



たばこに含まれる『ニコチン』には依存性があり、たばこを吸わないとイライラしたり、体がだるくなって吸わずにはいられなくなってしまいます。

特にみんなのような成長期は、依存症になりやすい！

## 一時的にやせるが、身体はボロボロ…

食欲が減ることで、一時的にやせる人もいるけど、健康的にはやせられません。それどころか、煙の刺激で肌が乾燥して荒れてしまい…将来しみ・しわが増える原因に！ また、髪の毛も酸素不足でパサパサに！成長ホルモンがしっかり出なくなり、身長が伸びないなど成長に悪影響が出るだけでなく、大人になってからがんや心臓病になりやすくなります。



双子のカーティとケリー。喫煙者のカーティはどちらか……もう分かるよね。

## すっきりした気分は一時だけ…。集中力や記憶力が下がって学力低下。運動能力にも悪影響！

『ニコチン』の作用により、一時的にすっきりした気分。でも、脳の細胞が勘違いをしているだけで、長続きはしません。

逆に脳が酸欠状態になり、記憶力・考える力・集中力が下がって、徐々に学力が低下します。肺や心臓にも十分酸素が届かなくなり、息切れ・心臓がドキドキ(動悸)して、運動能力も下がります。

## 友だちや先輩から誘われたら・・・？

たばこを吸い始めたきっかけで一番多いのは、「友だちや先輩に誘われたから」。あなたがもし誘われたら・・・ハッキリ断れますか？どう断りますか？上手な断り方を友だちや家族と話し合ってみましょう。

誰も見てないから平気だよ・・・みんな吸ってるよ！・・・  
友だちなら吸いなよ・・・1本くらい平気だよ・・・何も問題ないよ・・・



約束しよう！  
たばこは絶対吸いません