

“お子様がよい環境で育つため、周囲の無煙化にご協力をお願いします”

本日、お子様は学校でタバコについての勉強をしました。
そして、「絶対大きくなってタバコを吸わない」と考えてくれたようです。

あなたの大切なお子様や周りの人のためにも、無煙化にご協力をお願いします。

タバコをやめにくい原因

禁煙の効用

まず、タバコがやめにくい原因について勉強しました。

では、禁煙したらどんないいことがあるのでしょうか？

ご存じかもしれませんが、タバコをやめにくくしている原因の一つは、タバコに含まれる「ニコチン」の依存です。

禁煙しようとした時に、ニコチンが切れてくると、

1. イライラして落ち着かない
2. 頭痛がする
3. 体がだるい、眠い

などの症状が出るため、タバコがとても吸いたくなり、禁煙できないことが多いのです。

今は、これらの症状を和らげるお薬がありますので、以前と比べれば、楽に禁煙できます。

お金が貯まる

- ・1日1箱で年間約10万円
- ・家族で温泉旅行に行けます

時間ができる

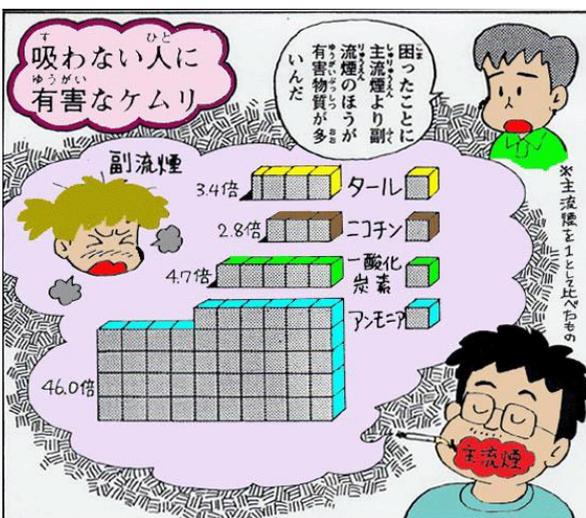
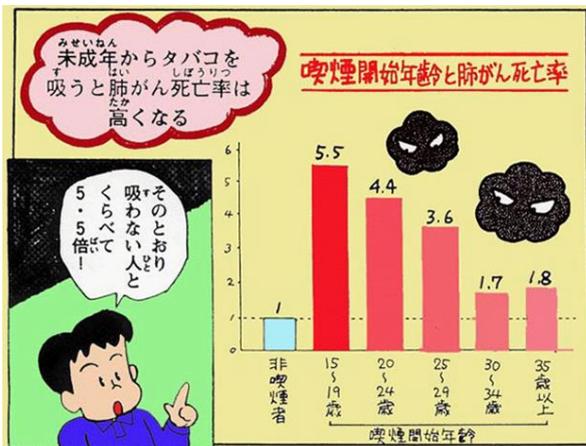
- ・1本3分として、1日1時間
- ・お子さんと遊ぶ時間が増えます

健康になる

- ・病気になる確率が減ります
- ・お母さんは今よりもっときれいになります

最後に

子どもたちは、「お父さん、お母さん、元気で長生きしてね!」と思っています。禁煙はその第一歩です。



しずかちゃんのことわりかた

1. 「ごめんなさい、わるいけど」・・・思いやり
2. 「タバコは体に悪いから」・・・理由
3. 「私はずっと吸わない」・・・きっぱりことわる
4. 「君も心配だからやめよう!」・・・友情を確認

なぜ吸いたくないのかきっぱり言おう!
なんでもいいよ! 君のことばで!