

さあやってみよう学校での防煙教室

大野内科医院院長  
大滝正通

健康を阻害する喫煙は社会の重大問題と医師を中心に啓発してきて、国でも重い腰を上げ、ようやく少しずつではあるが喫煙が規制されてきている。改正健康増進法がやっと制定されたが欧米では考えられない不完全な喫煙制限である。一度喫煙してしまった喫煙者に喫煙の害を説明して禁煙に導くことはなかなか困難である。喫煙すると気持ちが良いからとか、ストレスが解消するとか、ニコチン依存症の症状を呈していて、麻薬と同等の依存症から脱却することはよほど理性が優位に立たないと困難である。

学校で生徒に関わる職種は多数ある。主役はもちろん教員。健康にかかわる職種は養護教諭。ほかに内科医師、耳鼻科医師、眼科医師、歯科医師、薬剤師などが陰から支えている。校医は学校から言われたことだけすればほゞ問題がない。しかし一歩前へ出て禁煙、防煙の仕事してみてもはどうだろうか。防煙教室をやりましょう！と。

学校では学校保健委員会が関係職種を集めて、年1、2回開催される。学校側で用意した健康調査資料をそれぞれ担当の教員が説明して、何かご意見はということまで終了する。ほゞ毎回大した問題は出てこない。それぞれの職種は他の職種の立場を気にかけている。こんな提案をして怒られるのでないか、迷惑をかけるのでないか・・・でも生徒の健康に関することは積極的に提案してみよう。「先生、防煙教室をやりましょう」、どの先生がどの先生に声をかけても問題ない。まず養護教諭に提案して動いてもらうのがスムーズ。私の関与した小学校では30年前、私が教員の禁煙、敷地内禁煙を提案した。そして「タバコは毒ガス」のカードを入学時検診のときから毎年生徒全員に配布している。特に反対する声もなく、父兄からの苦情もなかった。

そのうちに教員からの提案で、カード配布だけでなく未成年者の喫煙が増える中学生になる前に6年生に1時限の「防煙教室をやりましょう」ということになり、以後30年継続することになった。

防煙教室の中身はすぐ決まった。私が一方的にしゃべる授業はだめ。生徒の保健委員によるタバコの害について調べての発表。養護教諭による家庭での喫煙状況の調査、集計。喫煙の害についてのビデオ「マチコと大五郎のNo Smoking Life is Best」禁煙専門家のネコと無知な

犬との関西弁による掛け合いがすばらしく、30年前から変わらず使っている。そして私の登場。要点をしぼったスライドは10枚ほど。最後にクラス担任と養護教諭の3人によるロールプレイ。「たばこはどうして体に悪いの？」のパンフの配布。後日感想文の提出。

生徒は素直で、喫煙の害をしっかりと受け止めてくれる。将来ともタバコは吸わないと書いてくれるひとも多い。「タバコは毒ガス」のカードを父母、叔母にあげたけどやめられない、こんなに悪いタバコなのにやめられないのはニコチン依存症のためなんだと理解できる生徒もいる。将来は絶対タバコを吸わないと。

12歳だった生徒はもう今は42才になって社会の中堅として働いているはず。喫煙者は少ないのではないかと期待している。

〇〇小学校のみなさんへ

# タバコは毒ガス



タバコの煙には、からだによくないものがたくさん入っています。ガンをおこしたり、からだの中の血管を壊したり、肺のはたらきをさまたげたりします。はだががさがさになったり、身長がのびるのをさまたげたり、悪いことばかりです。タバコのけむりの中に入っているニコチンは麻薬と同じで、一度吸うとからだの中に強く記憶されて、そのあと何回も吸いたくなり、のがれられなくなる作用を持っています。この作用によりニコチン依存症になります。こうなってしまうとタバコをやめたいと思ってもやめることができません。いつまでもタバコを吸い続けてしまうのです。ニコチン依存症にならないように、はじめてからタバコを吸わないことが大切です。

校医  
大野内科医院院長 大滝正通



たばこか健康か一健康を選ぼう



たばこを吸うことで、体温が下がると初めて知りました。毎年もらっていた赤い紙に、大きく「たばこは毒ガス」と書いてあったので、毎年、たばこも吸っている。おはに、わたしは吸って、全然やめないので、なんでなのかなと思っていました。でも、今回の防煙教室で、理由が分かりました。いそいでしようと知り、これからはあらためて思いました。