

# 高校生向け防煙教育講座 たばこの“恐ろしさ” を知りましょう

東京都福祉保健局ホームページ内  
“とうきょう健康ステーション”にて  
【未成年向け】禁煙教育副教材  
「健康な未来を決めるのは誰？  
～たばこの“恐ろしさ”を知りましょう～」  
【高校生版】のリーフレットを公開中！



## 主な内容

- たばこってどんなもの？  
(たばこの成分や体への影響)
- 一度吸うとやめられないたばこ、「なぜ？」  
(たばこに含まれるニコチンの依存性)
- なぜ若いうちからたばこを吸ってはいけないの？  
(成長期に特に身体に悪影響がある根拠)
- 他人が吸ったたばこの煙でも害があるって本当？
- 誘われても、たばこは断ろう  
(喫煙の誘いの具体的な断り方)
- その他、たばこに関するQ&Aなど

8ページ程度のリーフレットです。  
お気軽にご覧ください！

