

禁煙教室への参加ありがとう。

禁煙の輪！

5月13日に実施された禁煙教室。  
 各コーナーをまわって、スタンプラリーの答を見つけたり、からだの中の一酸化炭素を測定してもらったり、タバコマンへの答えを考えたり・・・いつもとはちょっとちがった参加型の教室でした。  
 「先生の話」「肺の標本、タール等の展示物」「映像、タバコのCM」が良かった、印象に残っているという声が多かったです。



(感想)

- \* 絶対吸わないほうがいい。
- \* タバコで死にたくない。
- \* 話長い。でも勉強になったからよかったと思う。
- \* 歯医者さん仕事頑張って！ヒントくれてありがとう。
- \* タバコが体にあんなに悪いとは思わなかった。禁煙しようと思った。とか言うて、やっぱり吸いたい・・・

5月31日、世界禁煙DAY



あ かるくやめよう

い っきにやめよう

う ごいてやめよう

え んをむすんでやめよう

お きあがりこぼしでやめよう

タバコをやめるとこんなに良いことが!

- ◎酸素欠乏から解放され、体力アップ。
- ◎血の流れが良くなり、お肌つやつや。
- ◎タールが抜けて、せき・たんも出ない。
- ◎お金がたまる。
- ◎時間に余裕ができる。
- ◎さわやかな息でモテる。

タバコをやめるタイミング

誕生日、月はじめ、元旦、試験が終わった日、新学期

- ◎体を動かす ストレッチやウォーキングをする
- ◎口を動かす ミネラルウォーターを飲む。

ニコチンによる脳の改造はメチャクチャ強力です。友だちどうして助け合ったり、励ましあったり、あの手この手でがんばりましょう!

「途中でうまくいったのに。」「あ～あ、吸っちゃった。」  
 ノープロブレム!これは必ず通る道。チャレンジしていることが大切です。吸ってしまったことは失敗ではありません。成功へのプロセスです。この経験を次に生かそう!

ゆるぎなき卒煙生活のために

- ◎今日一日だけと思う。小さめの目標をたてるのがコツ。
- ◎ストレスをためない。勉強・クラブもほどほどに。
- ◎食事はずみで、よく噛んで食べる。
- ◎体調を確認してみる。きっと元気になっていたり良くなっているはず。
- ◎友達に「君もやめよう」とすすめる。一緒にやめる。

