

たばことアルコールと薬物 たばこの害について知り、禁煙に取り組みましょう！
お酒の適量を守り、上手にお酒とつきあいましょう！
あらゆる薬物乱用をなくしましょう！

- ・妊婦・未成年者をたばこの害から守りましょう
- ・生活習慣病のリスクを高める飲酒量を減らしましょう
- ・薬物に手を出さない・出させないようにしましょう



◎禁煙外来・相談などを利用し、禁煙に取り組みましょう。

◎たばこを吸うときは、指定された場所以外で吸わないなど、受動喫煙の害が及ばないように気を付けましょう。

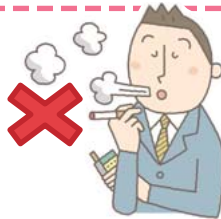
◎妊婦の人は、妊娠を機に禁酒・禁煙しましょう。また、妊婦の周りの人、および未成年の子どもがいる家庭では禁煙、分煙をしましょう。

◎休肝日をつくりましょう。

◎アルコールの一气飲みはせず、周りの人にもさせないようにしましょう。

◎妊婦や子どものいる家庭では、たばこ、アルコールの害について家族で話し合い、大人が子どもへ正しく、繰り返し教えましょう。

タールが肺にべったり溜まっている!!



たばこを吸っている人の肺

たばこを吸わない人の肺



写真提供：平間敬文、子どもたちにたばこの真実を、かもがわ出版、2002年

こころの健康 こころの健康を大切に、充実した生活を送りましょう！

- ・ストレスと上手につきあい、十分な睡眠・休養をとりましょう
- ・こころの相談窓口を利用しましょう
- ・ゲートキーパー養成講座に参加しましょう



◎悩み事や不安は一人で抱えず、家族や友人などに相談しましょう。

◎仕事・学校と休養のバランスを上手にとりましょう。

◎自分にあったストレス対処法を身につけましょう。

◎生活の中に、自分の楽しみや生きがいを持ち続けましょう。

