

◆問題 タバコを吸うと……

問題1：身長伸びが悪くなる。

答え1：○

(図②) 16歳の時点で10 cm も違いが出ます。ニコチンやタールといった有害物質や一酸化炭素の影響で、成長ホルモンが分泌されにくくなり、成長の妨げとなります。

問題2：体力・運動能力が落ちる。

答え2：○

(図③) タバコを吸っていないときでも、常に酸欠状態になるので、運動するとすぐに息切れを起こします。

問題3：学習能力が落ちる。

答え3：○

(図④) タバコを吸う前後に同じテストをした結果、タバコを吸った後に作業量が10%近く下がりました。一酸化炭素によって脳の働きが低下してしまいます。

問題4：肌が荒れる。

答え4：○

肌の美しさを保つビタミンCがタバコ1本吸うごとにレモン半個分失われます。さらに、血行が悪くなって、肌荒れ、シワが増えます。口が臭くなったり、歯が黄ばんだり、歯周病にもかかりやすくなります。

問題5：少ない本数なら、いつでもやめられる。

答え5：×

(図⑤) 特に未成年は、少ない本数でも習慣化されます。タバコを吸う人の約40%が10代からの喫煙によるものです。