

5月31日(水)～6月6日(火)は禁煙週間です

受動喫煙の危険性

たばこの煙には喫煙者が吸い込む主流煙とたばこの先から出る副流煙があります

副流煙には主流煙の**数倍～数十倍**の有害物質が含まれています

タール：3.4倍

アンモニア：46倍



家のベランダや玄関外で吸っていても、煙は侵入します



たばこを吸わない人が、煙を吸うこと(受動喫煙)で…

乳幼児・児童への影響



- ・ **中耳炎**になりやすい
- ・ **喘息**を起こしやすい
- ・ **乳幼児突然死症候群**のリスクがあがる

大人への影響



- ・ 肺がんのリスク **1.3倍**
- ・ 心疾患のリスク **1.2倍**
- ・ 脳卒中のリスク **1.3倍**

あなたと大切な人の健康のために

禁煙チャレンジしましょう

吸いたくなる気持ちが出てきたら

- ①大きくゆっくり深呼吸をする
- ②歯を磨く
- ③冷たい水や熱いお茶を飲む
- ④歩く
- ⑤禁煙したい理由を思い出す

