

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

