

タバコは百害あって一利なし

—タバコの誘惑を避ける—

東北文化学園専門学校 保健室 2021年 10月発行 Ver. 9



タバコの誘惑を避けましょう(環境改善法)

何度となく心の中におそってくるのが「1本だけならいいかな」という誘惑です。「1本だけおぼけ」と呼ばれるこの誘惑に負けて1本吸ってしまうと、継続して吸いたくなくなります。決して、「その1本」に手を出さないで、この誘惑から逃れて下さい。やがて必ずこの「1本だけおぼけ」は力衰え、姿を隠すようになります。

- ・ タバコ、ライター、灰皿を用意しない。
- ・ タバコが吸いたくなる場所を避ける(喫煙コーナー、宴会、飲み屋、喫茶店、パチンコ、タバコの自動販売機など)
- ・ 喫煙者に近づかない。
- ・ 夏休みなどの長期休みに軽い気持ちで始めない。
- ・ 家族や学校で「吸わない宣言」をする。 など

新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の重症化にも、喫煙は大きく影響しているといわれています。

タバコは吸わない方がいい!!

もし、すでに喫煙している方がいたら…早めの禁煙をお勧めいたします。

禁煙方法はいろいろあります。

保健室でいつでも相談対応いたします。

禁煙相談希望の方は2号館1階 専門学校保健室に来てくださいね。