

# 『けんとくんとニコチン大魔王』

① 【表紙】 タイトル



ナレーター	「けんとくんとニコチン大魔王」はじまり、はじまり～！  ◆相模原市に住んでいる“さがみ けんと君”は サッカーが大好きな小学校6年生。 今日はお友達と近くの公民館まつりにやってきました。
けんと	◆あ、これから何か始まるみたいだよー。行ってみようよー。

② 公民館まつり



ナレーター	◆けんと君たちがかけつけると、相模原市の健康づくり普及員さんが 紙芝居を始めるところでした。
-------	---

③ 普及員



普及員	◆みなさん！こんにちは！ 今日は、タバコの害について 皆さんと一緒に考えていきたいと 思いますので、宜しくお願いしま～す。（＊パチパチパチ ）
ナレーター	◆けんと君はタバコを吸っているお父さんのことを思い出していました。
けんと	お父さんはタバコを吸うとリラックスすると言ってたから 少しは良いこともあるんじゃないのかなぁ・・・？！
ナレーター	けんと君は、これから始まる紙芝居に興味津々です。

④ 受動喫煙



普及員	◆タバコには3種類の煙がありますが、皆さんは知っていますか～？ ◆1つ目は主流煙と言って、タバコを吸った人の体の中に入る煙のことです。 ◆2つ目は呼出煙と言って、タバコを吸った人が吐いた煙のことです。 ◆3つ目は副流煙と言って、タバコの先から出ている煙のことを言います。 ◆そして、呼出煙と副流煙を吸ってしまうことを ◆「受動喫煙」と言います。 聞いたこと、ありますか～？
けんと	◆受動喫煙？はじめて聞くなぁ…。よくわかんないや～。
普及員	◆ちょっと難しい言葉ですが、自分がタバコを吸わなくても、タバコを 吸っている人のそばにいて呼出煙と副流煙を吸わされてしまうことを 「受動喫煙」と言います。とても重要な言葉なので、覚えてくださいね！
けんと	◆ふーん、じゃあ、お父さんのとなりに居たら、僕も お母さんも知らないうちに煙を吸ってることになるなぁ…

⑤煙の害について



普及員	◆実は、タバコを吸わない皆さんも、知らず知らずに吸ってしまっている ◆タバコの先から出ている煙の副流煙の方が、主流煙よりも 体に悪いものが多く含まれています。
-----	---

⑥受動喫煙の害 1



普及員	◆自分はタバコをすわなくても、タバコを吸っている人の煙で 私達も害を受けてしまいます。これを「受動喫煙」と言います。  ◆赤ちゃん、子ども、妊婦さん、そして大人やお年寄りまで 誰もが同じように害を受けてしまいます。 妊婦さんのお腹の中の赤ちゃんが育ちにくなったり
-----	--

⑦受動喫煙の害2



普及員	◆成長期の皆さんの発達にも影響します。 ◆スポーツしていても息が苦しくなってしまうたり
-----	--

⑧受動喫煙の害 3



普及員	◆タバコの煙は、ぜんそくや肺の病気の原因にもなります。 怖いですね。
-----	---------------------------------------

⑨受動喫煙の害 4



普及員	◆自分は吸ってないのに、こんなに害があるなんて、タバコの煙は 悪いヤツですねー。 赤ちゃんなどは、自分で煙を避けられないので 周りの人が守ってあげなくてはなりません。
けん	◆えーっ！ 僕のお母さん、今、お腹に赤ちゃんがいるんだよなあ… 守ってあげなくちゃ！
普及員	とくに『三大有害物質』と言って『タール、一酸化炭素 ニコチン』は主流煙よりも副流煙の方が害が多いので 少し勉強してみましょう。

## ⑩タールの害



普及員

◆タールは

タバコの葉っぱを燃やすと出てくる茶色いベタベタしたものです。肺を汚し、肺の病気にかかりやすくしてしまいます。

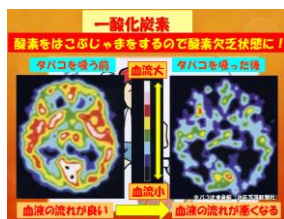
◆タールが肺にたまると

◆肺は…このように真っ黒になってしまいます。

◆タバコをやめたいと思っても、タバコは依存性が強いのでなかなかやめられなくなり、どんどんタールがたまってしまいます。さらに、肺がんや心臓病などの病気にもかかりやすくなります。

もとの綺麗な肺に戻るには、吸っていた年数分やその倍の年数がかかると言われてています。

## ⑪一酸化炭素の害



普及員

◆一酸化炭素は

体の中に入ると血液が酸素を運ぶのを邪魔するので酸素が足りない状態になります。

普段、一酸化炭素が体に入っても、私たちは気付きませんが

◆運動をした時に、すぐわかります。

ちょっとの運動でも息が苦しくなってしまいます。◆

◆これは、タバコを吸う前の脳の血流（血液の流れ）の写真です。ピンクや黄色が多いので、血液の流れが良いことが分かりますね。では、タバコを吸うと、血液の流れはどうなるでしょうか？

◆黒や青になっているのが分かりますか？

これは、血液の流れが悪くなったということです。

## ⑫ニコチンの害



普及員

◆次は一番怖い「ニコチン」の害についてお話します。タバコを吸うと

◆体の中に入ったニコチンは、たった7秒で脳に刺激を与えます。

しばらくして、ニコチンが血液中に足りなくなると

◆ニコチン大魔王がイライラさせて“ニコチンをくれ〜”とささやきます。そこで大魔王の言いなりになってタバコを吸うと、イライラはおさまりリラックスしたような気になります。でもこれは、ニコチン大魔王にだまされているだけで、本当にリラックスしている訳ではありません。ニコチン大魔王にだまされて、タバコがやめられなくなってしまうことを「依存症」と言い、これは病気の1つなのです。

けん

◆じゃあ、タバコがやめられないのはニコチン大魔王のせいなんだ！

僕のお父さんは、ニコチン大魔王にだまされているんだ〜！

どうしよう…どうしよう。早く帰って、今日の話を教えてあげなきゃ！

### ⑬家族シーン1



ナレーター	<p>◆その日の夜、けんと君は早速、お父さんとお母さんに公民館まつりで聞いてきた「タバコの害」の話をしました。</p> <p>◆タバコの煙には多くの有害物質が含まれていて吸っていない人も被害にあってしまう受動喫煙の話や</p> <p>◆妊婦さんや赤ちゃんをタバコの煙から守らなければならないこと。</p> <p>◆さらに、ニコチン大魔王によってタバコがやめられなくなることなどどんなに恐ろしいことなのか…一生懸命、いっぱい、お話をしました。</p>
-------	--

### ⑭家族シーン2



お父さん	<p>◆けんと！お父さんはビックリしたよ。 ずいぶんタバコについて勉強したんだね！</p>
けんと	うん！僕、大好きなお父さんに長生きしてもらいたいんだ！
お父さん	<p>タバコが体に悪いのは分かっていたけど、やめられなかったのは</p> <p>◆ニコチン大魔王の仕業だったのかぁ…。</p> <p>よし！お父さん、本気でタバコをやめるって決めたぞ！</p> <p>けんと、ありがとな！</p>
けんと	<p>やった～！僕、なんだかワクワクしてきた！</p> <p>ニコチン大魔王に負けないように、全力でお父さんを応援するからね!!</p>
ナレーター	<p>こうして、けんと君一家の禁煙生活がスタートしましたが</p> <p>けんと君は時々、ニコチン大魔王と闘う夢を見ました・・・</p>

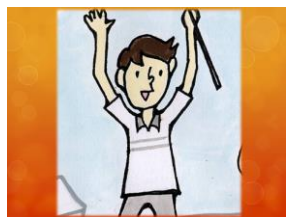
### ⑮ニコチン大魔王



大魔王	◆ゼハハハハ・・・我慢しないでタバコを吸っちゃいな～、ゼハハハハ
けんと	えいっ！やー！お父さんに近づくな～!!
大魔王	1本ぐらい、1本ぐらい吸っちゃいな～、ゼハハハハ
けんと	ニコチン大魔王！お前なんか、だまされないぞ～！
ナレーター	<p>タバコは1回でも吸ってしまうと、ニコチン大魔王につかまってしまい抜け出すのがとても大変なんです…</p> <p>それでも、けんと君とお父さんは、力を合わせて頑張りました。</p> <p>さてさて、けんと君と家族はその後、どうなったのでしょうか？</p>



⑩お父さん禁煙成功



ナレーター	◆あれから半年が経ちがたちました。 けんと君のお父さんは・・・ きっぱりとタバコをやめることが出来ました。 今日は自治会の秋のスポーツ大会です。
-------	---

⑪スポーツ大会



ナレーター	◆けんと君のお父さんは、100メートル走で1位になりました！
お父さん	けんと～！お母さ～ん！1位とったぞ～！
けんと	お父さん、カッコいいよ！

⑫幸せ家族



ナレーター	◆タバコをやめたら良いこといっぱい。 無事に元気な赤ちゃんも産まれて、けんと君はお兄ちゃんになりました。 お父さんは体力がアップして、益々自慢のお父さんになりました。 そして、タバコ代が浮いたので、その浮いたお金で、けんと君は新しいサッカーボールを買ってもらったのです！
けんと	お父さん、みんなのためにタバコをやめてくれて、ありがとう！ 新しいボールまで買ってもらえてラッキー！ 次はスニーカーが欲しいな～、エヘヘ…
ナレーター	こうして、けんと君の家族はニコチン大魔王に勝って いつまでも健康で幸せに暮らしましたとさ。

⑬おしまい



ナレーター	「けんとくんとニコチン大魔王」は、これでおしまい！ めでたし、めでたし。
-------	---