

小学校で 喫煙防止教室を実施して

杉山 精一 Seiichi SUGIYAMA, DDS

歯科医師 Private Practice

医療法人社団清泉会杉山歯科医院
千葉県八千代市村上団地 1-53
Sugiyama Dental Clinic
1-53, Murakamidanchi, Yachiyo, Chiba
276-0027, Japan

Attempt To Smoking Prevention Classrooms At Elementary School

Most of smokers have their first taste of smoking when they were in the junior high school. Accordingly, the right knowledge on the health hazard caused by smoking has to be educated repeatedly in the school. "Organization to think about problem over smoking, Chiba" (TMKC: represented by Kazunori Nakakuki in 2006 and Mitsuoko Otani in 2007) was entrusted of the delivery classroom business for smoking prevention by Positive Health Supporting Section, Health Welfare division, Chiba Prefecture and had the smoking prevention classrooms at the local schools. I had smoking prevention classrooms for 758 school pupils at 8 schools. For the pupils of upper grade (4th to 6th grade), many pictures and videos were used to commentate on the harmful effect of smoking. The questionnaire survey was conducted before and after the classrooms to assess the change in the conscious mind of the pupils. For the pupils of lower grade (1st to 3rd grade), the harmful effect of smoking was told with illustrated picture cards and the explanation followed. The questionnaire survey for the pupils of upper grades revealed that 58% of pupils had a smoker or smokers in their home and a majority were accessible to cigarette. To the question "Do you think to have a cigarette when you grow up?" before the classrooms. 25% of pupils answered "Don't know" or "Yes". "Have a cigarette" and "Yes" dropped to 7% after the classrooms.

J Health Care Dent. 2007; 9: 36-40.

キーワード: harmful effect of smoking
elementary school
smoking prevention classroom

はじめに

近年、喫煙・受動喫煙に対する健康被害について広く知られるようになり、禁煙を推進する環境が徐々に整備されている。喫煙率も年々低下しているが、日本では他の先進国と比較して男性の喫煙率はまだまだ高く、また若年者の女性の喫煙率は上昇傾向が認められる。喫煙者の多くは中学生で初めて喫煙を経験しているのが現状であり、学校教育のなかでタバコの健康被害について正しい知識を繰り返し教育する必要がある。タバコ問題を考える会千葉 (TMKC 2006 年代表中久木一乗、

2007 年代表大谷美津子) は千葉県健康福祉部健康づくり支援課から 2006 年度、2007 年度と喫煙防止出前教室事業を委託され、私もその一員として地元の小学校で喫煙防止教室を行うことができたので報告してみたい。

喫煙防止教室の内容

私が実施した喫煙防止教室は表 1 のとおり 8 校 758 名の児童である。小学校高学年 3 回と低学年 5 回で、2007 年度は県の方針により低学年が対象となった。授業内容は当初、高学年向けとして作成し、翌年度、低学年向けには、紙芝居と高学年向けの内

表1 喫煙防止教室実施状況 (2006, 2007年度)

回数	年度	実施年月日	学校名	学年	人数	実施方法など
1	2006年度	2007年2月5日	O小学校	5年生	90名	1クラスずつ実施1クラス45分
2		2007年3月5日	MT小学校	5, 6年生	98名	各学年ごとに実施, 1学年45分
3	2007年度	2007年11月26日	YH学校	1, 2年生	124名	各学年ごと実施, 1学年45分
4		2007年12月3日	MH小学校	6年生	117名	4クラスを2つに分け2回実施, 各45分
5		2007年12月10日	YO小学校	1, 2年生	67名	1, 2年合同で実施, 45分間
6		2007年12月17日	A小学校	1, 2年生	38名	1, 2年合同で実施, 45分間
7		2008年1月21日	T小学校	1, 2年生	188名	1, 2年合同で実施, 30分間
8		2008年2月25日	MK小学校	1, 2年生	36名	1, 2年合同で実施, 60分間
8校				758名		

内容を簡潔にしたものを使用した。授業時間は、ほとんどの教室が通常の授業の関係で45分間である。実施した場所は、教室、視聴覚教室、体育館などで、暗幕や遮光カーテンがあったのでスライド映写に支障はなかったが、一部の教室で、直射日光を遮るものがなく急遽新聞紙を窓に貼り付けて対応した場合もあった。

授業には以下のものを使用した。

1) 授業前後アンケート； 高学年のみ実施

授業前に「家庭での喫煙者の有無」、
「将来自分がタバコを吸うかどうか」
を回答してもらい、授業後に再度「
将来タバコを吸うかどうか」に回答して
もらった。これは授業によって生徒
の意識が変わったかどうかを評価す
る目的で行った。また、授業後には
自由記載で感想を記入してもらった。

2) パワーポイントで作成した スライド

わかりやすく視覚的なイメージと
して認識できるように、パワーポ
イントで作成し、動画、写真を多く使
用した。教室ではノート型PCと液晶
プロジェクターを使用してスクリー
ンに投影した。また、タバコの害と
してニコチン、タール、一酸化炭素
の三大有害物質を説明することとし
たが、害を教えるだけでなく、タバ
コを吸わないとプラスになること、
海外の現状など、そしてお口の健康
との関係も含めることとした。

3) 紙芝居(図1)

低学年には、紙芝居を使用してそ
の内容についてパワーポイントで振
り返る方式とした。使用した紙芝居
は高橋裕子先生(奈良女子大学)監修
の『グッバイ! 「もくもく」王様』である。

4) 実際の海外タバコ

海外のタバコには、喫煙の害を写
真で大きく表示してあるものがある。
このようなタバコを実際に見ると従
来のタバコに対するイメージが変わ
ることが期待できるため、生徒が実
際に見られるようにパッケージした
ものを、スライド実施後に回覧して
もらった。なお、これは低学年には
刺激が強すぎると思われる写真もあ
るので高学年にのみ使用した。

5) パンフレット

- 県作成のパンフレット
- 保健センター作成のパンフレット

実際に喫煙者が家庭にいる場合、
禁煙方法について説明することは時
間的にも、内容としても難しいと思
われたので、禁煙希望者が相談で
きる窓口をパンフレットで紹介する
こととした。八千代市保健センターが
作成しているパンフレットには喫煙
の害と禁煙相談の連絡先が簡潔にま
とめられており、帰宅後に保護者に授
業の話をする際に役立つと思われた
ので使用した。



図1 低学年ははじめに紙芝居を使用した。



図2 パワーポイントによる説明



図3 高学年では、喫煙の害を写真で大きく表示してある海外のタバコのパッケージを、スライド説明後に回覧した。



●日本ヘルスケア歯科研究会のパンフレット

カラーで喫煙による口腔への影響が簡潔に書かれており、保健センターのパンフレットと同様に保護者向けの持ち帰り資料として配布した。

パワーポイントスライドの内容

スライドの構成(高学年向け)

①自己紹介

「なぜ歯科医がタバコの話をするか」について、自分がタバコの問題に気づいた患者さんの症例を提示することを話の導入とした。実際に10年前に私が担当した患者さんが50歳の若さで肺ガンで亡くなったことをその息子さんから担当歯科衛生士が知らされ、スタッフとともに驚き、大きなショックを受けた経験を1枚の口腔内写真を提示して話しはじめる。どこの学校でも生徒の視線が一

斉にスクリーンに釘づけになった。授業開始前は、歯医者さんが来ていた何の話をするのだろうと思っていた生徒たちの表情が変わるのがはっきりとわかった(図2)。

②タバコの煙について

タバコの煙がどれくらい肺を汚すかを肺の模型を使って紹介する動画を使用した。とても単純な動画だが、生徒達は、徐々に模型の肺が汚れていくことに驚き「え～こんなに汚くなるんだ!」との声上がる。そして、その後に実際の肺の写真を、喫煙者と非喫煙者を比較するように提示すると驚きの大きな歓声が起こった。

③双生児で喫煙と非喫煙の症例写真

岡賢二先生から提供していただいた貴重な症例を呈示した。喫煙と歯周炎の関係の話だが、タバコで歯を喪失することは生徒たちはもとより先生たちにも大きなインパクトとなるようだった。

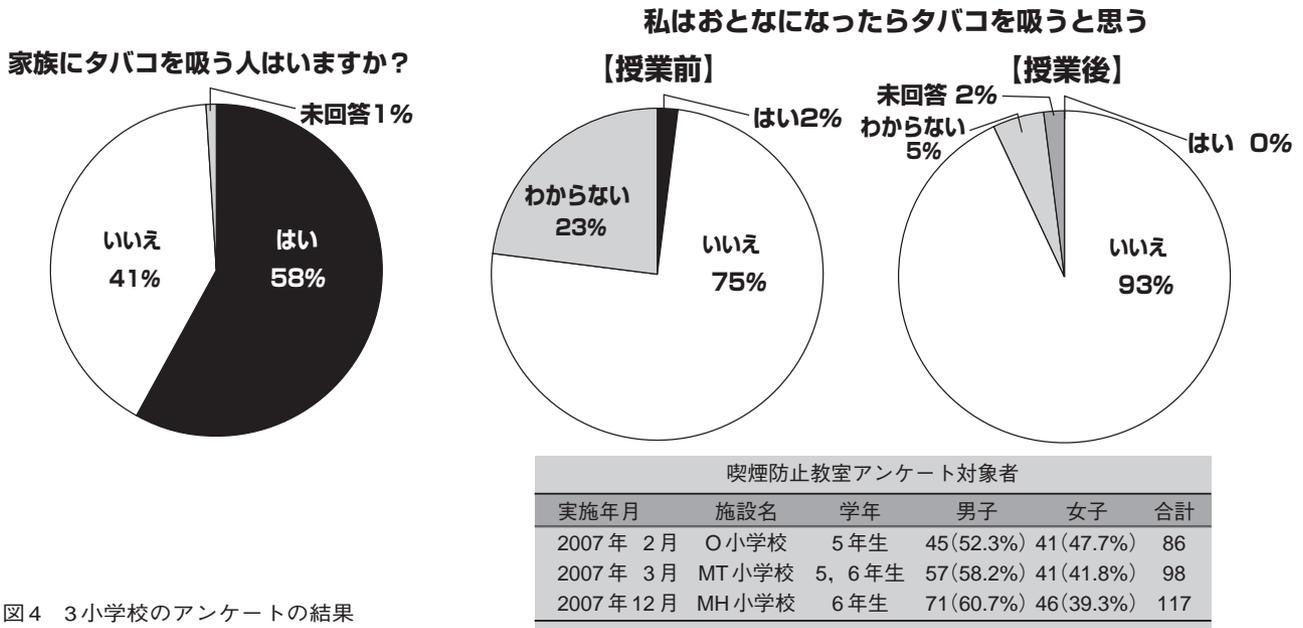


図4 3小学校のアンケートの結果

④ニコチンについて

ニコチンはタバコがやめられなくなる犯人として重要だが、説明がやや難しい。そこでニコチン依存になる猿の実験の動画で説明後、依存の成立についてゆっくりと解説した。また、ニコチンの血管収縮作用をウサギの耳の動画で説明した。

⑤タールについて

発ガン物質のかたまりとしてタールを説明する。これも動画を使用した。

⑥一酸化炭素について

これも同じく動画を使用した。

⑦JTの広告戦略について

タバコ会社が若年者をターゲットとしていることとその理由を話した。

⑧軽いタバコの真実

⑨タバコをやめるとこんなに得をする

「タバコをやめると得することは何？」と生徒達に質問するとすぐに何人か手が挙がり答えてくれる。お金の話は、日常生活に直結することなので興味深く聞いてくれるようである。ここは、ちょっと授業が和む時間となった。

⑩海外の実情・海外のタバコの値段

アメリカでの喫煙に対しての厳しい法律、罰金、そして高いタバコの値段の話をする、とても驚かれる。

⑪最後に

20歳代の喫煙率の低下を話し、喫煙可能な成人になっても、今後はおそらく非喫煙者が多数の社会になり、タバコは大人の象徴ではなくてかっこわるいものになるだろうから、絶対にタバコに手を出すことはしないでと話を締めくくった。

⑫海外タバコの回覧とアンケート記入

スライド終了後に海外タバコのパッケージを回覧しながらアンケートに記入してもらった(図3)。

高学年の授業前後のアンケート結果から

家庭内に喫煙者がいる児童は58%で、過半数の児童が身近なところタバコがある状況がわかった。

授業前に「私はおとなになったらタバコを吸うと思う」という質問に「わからない」「はい」と回答した児童は25%であった。今回「わからない」という設問をしたのは、はっきりと「吸わない」、「吸う」のどちらでもなく「もしかしたら将来吸うかもしれないな」というはっきりしていない考えの児童が回答することを期待して設定した。

今回の授業後「吸う」「わからない」の合計は7%に低下した。授業前に

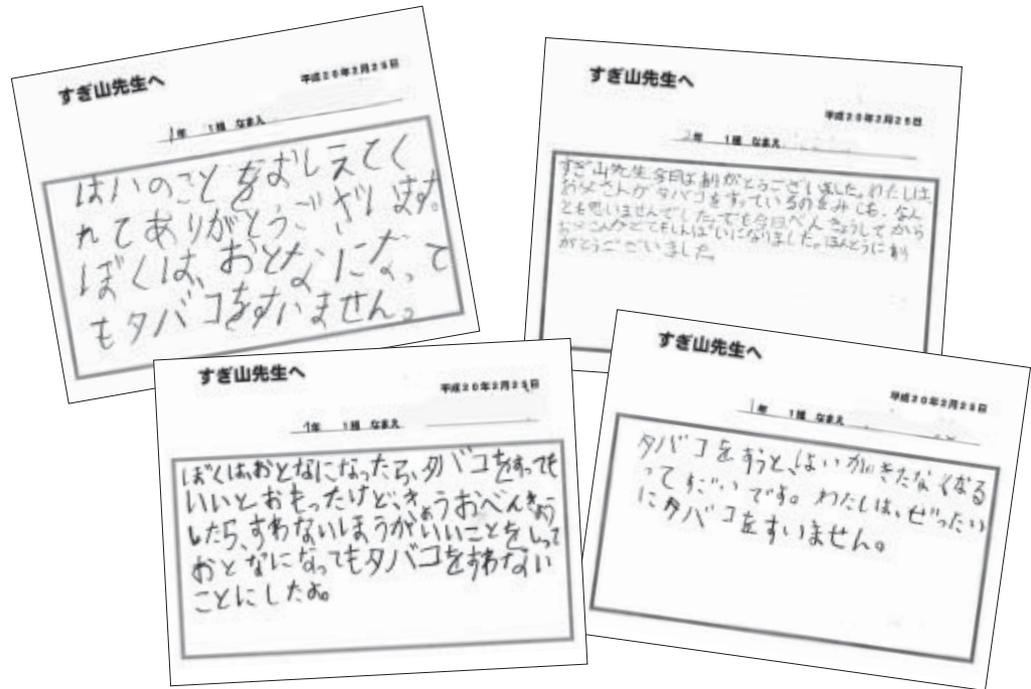


図5 アンケートの自由記載欄の感想

「わからない」と回答した児童の多くが授業後は「吸わない」へ変化したことから授業の効果はあったものと思われる。また、アンケートの自由記載欄からも授業の効果はそれなりにあったものと推測できた。アンケート実施は授業直後なのでこの成果が長期間持続するかどうかかわわかないが、毎年このような健康教育を実施していくことが喫煙率を低下させていくための一つの重要な活動だと思われる。

おわりに

学校での喫煙防止教育は学習指導要領に沿って保健体育の教科書にもきちんと書かれていて、それに沿って授業が行われているようである。そのような状況に医療職が学校現場に出向いて授業を行う必要性は何であろうかと、実際に授業を行う前はよく整理できていなかった。実際に授業を行ってみると子どもたちの反応はとて素直で、パワーポイントを使った実際の口腔内や肺の写真はかなり強い印象を与えることがわか

った。私も実際の臨床経験をまじえて子どもたちに語りかけるように話すことができた。「知っていることを話す」と「自らの臨床での経験に知識を加えて話す」とでは、話の内容、伝わり方も違ってくるのではないだろうか。

このように自らの経験を語れるようになるためには自分の診療室での臨床データを客観的に評価し、そのうえで様々な資料にも目を通しておくことが重要である。そのためには本研究会が提唱しているヘルスケア型診療室を実現していくことがまず大事であり、多くの会員がこのような診療室を実現し、そのうえで地域の保健活動にも関わるようになることで地域住民の健康を向上することができるだろう。

今回の喫煙防止教室には「タバコ問題を考える会千葉」の大谷代表、中久木元代表はじめ会員の方々、八千代市保健センター健康づくり課のスタッフにも大変協力をいただきまして実施することができました。この場をお借りして感謝申し上げます。