

# 20歳未満の喫煙はなぜいけないの？

## 20歳未満から吸いはじめてはいけない理由

1. 20歳になって吸いはじめるより、たばこが習慣になりやすく依存性も高い。
2. 20歳になって吸いはじめるより、病気になる危険が高くなる。
3. 勉強に身が入らなかつたり、運動中にすぐスタミナが切れてしまう。



※もちろん、20歳になってからも喫煙は体によくありません！

「たばこってカッコいい」「ちょっと吸ってみようかな」なんて思っている人はいませんか？

## たばこを吸うと起こる体の変化は・・・？

- ◎食事がおいしく感じられなくなる。
- ◎息切れがして、スタミナがなくなる。
- ◎歯が黄色くなる。
- ◎学習能力がおちる。
- ◎肌が荒れる。
- ◎はきけがする。
- ◎頭がクラクラする。



など



たばこは体にこんな影響を与えます。決してカッコいいものではありません。

大切なのは  
“断る勇気”

こんなに害があるたばこをもし友達にすすめられても、

「絶対に吸わない！」「あなたも吸うのはやめるべき」

といえる勇気を持ちましょう！

