

# 小学生啓発教材「わたしの健康」(抜粋)

## 知っておこう！シンナーの害

### シンナーの害

シンナーのにおいを長い時間かいでいると、頭がぐらくらしたり、気持ちが悪くなったりします。これはシンナーの成分が、人間の体の細ぼろや骨、脳などを傷つけるからです。



歯がとけてボロボロ！



いろいろな病気になる！

仕事でシンナーを使う人は、健康を守るため、空気の入れかえをするようにしたり、長い時間続けてシンナーを使わないようにしたりしています。

Q. シンナーの乱用は、どうしていけないのですか？

A. シンナーの乱用は、心と体への害が大きいため法律できびしく規制されています。

### なぜ？たばこや酒・シンナーなどを始めてしまうの？

不安や心配  
・イライラしなくなるかも  
・不安がなくなるかも

好奇心  
・やってみようかな  
・大人っぽい

ドラマ・広告の影響  
・カッコいい  
・おいしそう



正しい知識をもっていない  
・ダイエットできる  
・たいしたことはないさ  
・いつだってやめられるさ

友達や先輩からのさそい  
・「おまえもやってみよう。スカッとするぞ。」  
・「一度くらいなら平気だよ。」  
・「みんなやっているんだし。」

環境の影響  
・大人や先生が見ていないから

### 考えてみよう！

たばこや酒などを始める一番の理由はなんだと思いますか？

12

## うまく断るには！

あなたもいつかたばこや酒をすすめられるかもしれません。もししたらシンナーも…。そんなピンチの時、あなたはどのように断りますか？ここで断る方法をたくさん考えてみましょう。あなた自身の言葉でたくさん考えて、吹き出しに入れてみよう。

たばこ、酒、シンナーのさそい文句に負けないで！

A 正月だ、少し飲め！

B ジュースみたいだぜ。

C 友達だったらたばこくらいいっしょに吸えよ。

D みんな吸ってるよ。

※吹き出しから飛び出すくらいたくさん考えてね！

それでは断る練習をしてみましょう。(さそい役は先生や大人が行います。)

- 場面を思い浮かべてみよう！
- 実際に声を出してみよう！
- 表情も真剣にやってみよう！
- 身ぶり・手ぶりもまじえてやってみよう！

### ヒント

- いらない理由を言う
- 他の人や法律にたよる
- 断ることをくり返す
- その場を立ちさる

14

