



仙北市 こども家庭センター
妊娠期から子育て期までの
切れ目ない支援をします。



【電話相談 / 仙北市こども家庭センター】

《固定電話》 0187-43-3305

《携帯電話》 080-2813-0835

知っていますか？ タバコが与える影響

タバコの煙には約 200 種類の有害物質が含まれています。これらの有害物質はタバコを吸っている人だけでなく吸わない人、特に子どもたちに様々な害を与えます。今回は、産後のママや周囲の人等がタバコを吸うことによって起こる子どもへの影響について紹介します。

子どもへの悪影響

***授乳中にタバコを吸うと母乳に有害物質が含まれます**

その母乳を飲むと…

嘔吐、下痢、ミルクを飲む量が減る、
不眠、不機嫌になりやすい

***子どもがタバコの煙を吸うと…**

- ・乳幼児突然死症候群のリスクが増加
- ・気道や耳管に炎症が起きる
- ・咳、息切れの増加
- ・唾液の分泌が減り虫歯菌が増えやすくなる

***事故につながることも…**

子どもの誤飲のうち、タバコが原因による事故が特に多いです。

子どもの近くにタバコや灰皿を置かないようにしましょう！

***子どもの将来にも害を与えます！**

- ・身長伸び率が小さくなる可能性
- ・子どもの発達や学力にも関係する
- ・肥満などの生活習慣病やがんになるリスクが上昇

***親が喫煙している姿を見ると…**

将来、子どもが喫煙する確率が高くなります！また、喫煙を始める年齢が早いほど、身体への害が大きく**依存性も高**なりやすいです。

子どもがタバコの煙を吸うと生じるリスク(一例)

喘息・肺炎

中耳炎

乳幼児突然死
症候群

虫歯



【喫煙する方へ】

***喫煙後 30 分間は子どもから離れましょう**

換気扇や空気清浄機を使っても有害物質はなりません！有害物質は、煙だけでなく服や髪の毛にもついていきます。子どもがタバコを吸っている人に接する機会が増えると、その有害物質の影響を受けてしまいます。

***外での喫煙をこころがけましょう**

室内で吸った場合は、必ず窓を開け換気するようにしましょう！

***タバコの煙に触れない環境を作りましょう**

子どもを喫煙所に近づけない等、家の中だけでなく、外出時でもできる限り、タバコの煙に触れないように気を配りましょう！

タバコの危険を知って子どもたちを守りましょう！