

まずははじめよう

きんえん けつい
禁煙を決意したら
とにかくはじめよう

たばこと別れるための準備をしよう

きんえん じゅんび ととの た どだい
禁煙の準備を整えて、たばこを断ちきる土台
をしっかりつくりましょう。

きんえん りゆう か み いち は
●禁煙の理由を書いて、よく見える位置に貼る
き ひ し まわ ひと きんえん
気を引き締めるとともに、周りの人が禁煙を
あとお
後押ししてくれます。

きんえん ひ き
●禁煙をはじめる日を決める
じぶん とくべつ ひ きんえんかいしび ぜん
自分にとって特別な日や、禁煙開始日の前
ご やす ひ
後がお休みの日などがよいでしょう。

きんえん ぜんじつ
禁煙の前日は

●たばこと灰皿を処分する
はいざら しょぶん
たばこはすぐ手が届くようではスムーズなス
た - と
タートはできません。

つめ みず ふゆ あつ ちゃ ようい
●冷たい水、冬は熱いお茶を用意する
す きも まぎ
たばこを吸いたい気持ちを紛らわすために、
お の じゅんび
起きてすぐ飲めるように準備を。



Прежде всего, давайте начнём!

Если решили бросить курить, то начнём
(бросать курить), во что бы то ни стало.

Приготовьтесь расстаться с табаком!

Настройтесь не курить и твёрдо подготовьте почву
для того, чтобы бросить курить.

- Написать причину, почему бросаете курить и приклеить на видное место. Вместе с тем, что сдерживаетесь курить, будут поддерживать окружающие.
- Назначить день, когда начнёте не курить. Наверняка лучше всего начинать бросать курить в особенный день для себя или же до и после начала этого дня будет выходным днём и так далее.

Накануне расставания с табаком

- Убрать табак и пепельницу.
Если табак находится в доступном месте, то трудно будет начинать бросать курить.
- Приготовить холодную воду, а зимой приготовить горячий чай.
Приготовить для того, чтобы (утром) встать и сразу можно было попить и отвлечься от жажды курения.

- いつもより早く寝る
つか 疲れるとたばこが吸いたくなります。さわやかな目覚めで禁煙のスタートを。

身近にあると安心!

くち □さみしさをカバーしてくれます。

- 糖分の少ないガムや干しコンブ

- 歯ブラシ、つまようじ

あやうくたばこを吸いそうになったときのワンポイントアドバイス

- 「ちょっと待て」と声を出していってみる。不思議にたばこを吸いたい気持ちが抑えられます。

- ゆっくり深呼吸する

たばこが吸いたくなったとき、たいていのは呼吸が浅くなっています。深呼吸でリラクゼーションを。

目標!

たとえ失敗してもくじけずに何度でもチャレンジし、禁煙を!

喫煙マナーについて考えてみませんか?

たばこの煙には、主流煙(喫煙者がフィルターを通して吸う煙)と、副流煙(たばこの火のついた部分から立ちのぼる煙)がありますが、主流煙より副流煙の方に濃い濃度の有害物質が含まれています。

室内の空気を汚染するたばこの煙は、主

- 横たわって寝るよりも早く寝る。
横たわるとたばこが吸いたくなります。さわやかな目覚めで禁煙のスタートを。

Успокойтесь, если будет рядом!

Поможет отвлечься от курения.

- Жевательная резинка и сухая морская капуста почти без сахара.
- Зубная щётка, зубочистка.

Один пункт совета на тот случай, когда чуть не закурил табак

- Попробовать крикнуть: «Минуточку, подожди!». Как ни странно, пропадает желание покурить.
- Сделать глубокий медленный вдох. Когда хотят курить, то у многих людей бывает неглубокое дыхание. Расслабляйтесь глубоким вдохом!

Цель!

Если даже закончится неудачей, то не падайте духом, попытайтесь бросать курить хоть несколько раз!

Не подумайте ли об этикете курения?

В табачном дыме есть сюрюэн (дым, когда курильщик вдыхает через фильтр) и фукурюэн (дым, который идёт через горящий пепел табака), но на протяжении потока дыма от сюрюэн до фукурюэн содержится вредное вещество высокой концентрации.

Дым, который загрязняет комнатный воздух, является смешанным дымом, то есть, дзюрюэн с

りゅうえん ふくりゅうえん
流煙と副流煙がいりまじったもので、たばこ
す ひと きつえんしゃ おな くうかん
を吸わない人でも、喫煙者と同じ空間にいれ
ば、たばこの煙を吸い込むことになります。こ
れを受動喫煙(間接喫煙)といい、様々な健康
しょうがい ひ お
障害を引き起こします。

きつえん つぎ き
喫煙するときは、次のようなことに気をつけ
ましょう。

- にんぶとう まわ きつえん はいりよ
妊婦等の周りでの喫煙に配慮しましょう
- ある
歩きながらのたばこはやめましょう
- お
置きたばこをやめましょう
- す がら しまつ
吸い殻の始末をきちんとしましょう

なお、たばこを吸う人と吸わない人が良い関
けい たも たが おも りかい
係を保つためには、お互いの思いやりや理解を
ふか たいせつ きも せいかつ
深めることが大切です。気持ちよく生活してい
くために、ちょっとした気配りを心がけましょ
う。(終わり)

きょう はじ けんこうにっほん
[「今日から始める健康日本21」
かふしきがいはしゃかい ほ けんしゅつばんしゃはっこう ばっすい
((株) 社会保険出版社発行) より抜粋]

фукурюэн, поэтому даже некурящие, находящиеся
в одном пространстве с курящим, считается, что
вдыхают табачный дым. Это называется
«пассивным курением» (косвенное курение) и
причиняет различный вред здоровью.

Во время курения обратите внимание на следующие пункты!

- Старайтесь не курить возле беременных
женщин и других людей!
- Перестаньте курить на ходу!
- Перестаньте оставлять табак!
- Обязательно убирайте окурки!

Все же, для того, чтобы сохранить хорошее
отношение между курящим и некурящим, важно
повысить обоюдное понимание и сочувствие. Для
того, чтобы приятно проводить жизнь, уделите
немного внимания. (Конец)

[Выписка из («Здоровье, начинающее
с сегодняшнего дня Япония 21»)
(Акционерная фирма)
(Выпуск издательством общественного
страхования)]