

たばこのがまんが楽になるよ。毎日忘れず貼ろう。 ニコチンパッチの使い方「あいうえお」

袋から出して、枕もとに用意だ！

あさ起きたらすぐにはって、
寝る前にはかしてね！

よ〜いどん！ はたら



いっきに禁煙だ！
→ひとくちでも吸ってると
なかなかやめられないよ！

はる直前や、はっている時に
タバコを吸うと

おえてなるからやめてね！

吸いなくなったら、

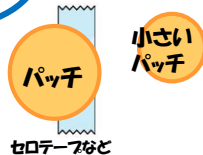
うえからさすって深呼吸！
→ がまんが楽になるよ



おえてなったら
→ はかして水洗い!
次からは、はる面を
ちゅちゅしよう！



お守りパッチを1~2枚！
大丈夫と思っても、
念のためもっておこう！



それでも吸いたくなったら、どうする？



- 歯みがき 深呼吸
- 運動をする 寝てしまう
- ガムやフリスク、何かを口にする
- 音楽を聞く
- 水やお茶、氷をかいがい
- 本、マンガ、DVD、パズルに熱中する
- 部屋や机のそうじ



3分で、吸いたい気持ちはおさまります。
楽しいやり過ごし方を見つけよう！



禁煙がうまくいくコツ！

周りの人に そばで吸わないよう協力してもらおう！

タバコ・ライターを
そばに置かない！

吸う人のそばに
近づかない！

買えるところに
近づかない！

吸いたくなる場所に
行かない！

そばに吸う人がいるときは、
目や口元をみないで、
足元をみてやりすごし、早めに
その場からはなれよう！

禁煙クイズ～！

禁煙のコツわかったかな？確認しよう

1 ○○○をからだにはると、
タバコのがまんが
らくになる。
さてな～んだ？



2 「吸いたい！」がおさまるまで
V.S.
カップラーメンができるまで
では？

- ①吸いたい！が長い
- ②だいたい同じ
- ③ラーメンが長い



3 吸わないコツは？

- 1) ○○○を毎日忘れずに、はる！
- 2) ○○○をもたない！
- 3) タバコを○○○所や、○う人に近づかない！
- 4) 吸う人の○○・○を見ないであ○○○を見ておく！

