

やってみよう♪

禁煙してよかったことチェック



せきやたんが止まった



ちょっとくらい走っても
息切れしにくくなった



目覚めがさわやかになった



花などの香りがよく
わかるようになった



肌の調子が良くなった



口臭が気になら
なくなった



こづかいが減らな
くなった



火事の心配をしなくて
すむようになった



映画館や飛行機などでタバコを
吸えなくてもイライラしなくなった



タバコやライターを常に持ち
歩く必要がなくなった



食べ物の味がよくわかり、おい
しくなった



家族がとても喜んで
くれた