

WAKA YAMA

# わかやま 健康 ものがたり

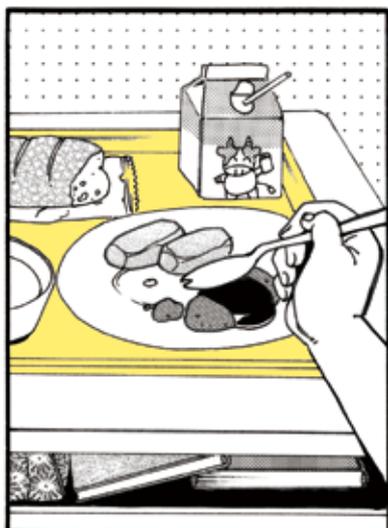
## 【小学生編】

- ▶ 1 栄養・食生活
- ▶ 2 身体活動・運動
- ▶ 3 生活習慣病
- ▶ 4 たばこ
- ▶ 5 アルコール
- ▶ 6 ころも
- ▶ 7 歯と口のなか



マンガで  
わかりやすく  
解説します

# 1 栄養・食生活





## 1 食べ物の栄養

### 「五大栄養素」の種類と働き

食べ物はいろいろな食品でできています。その食品には、体に必要な栄養素がふくまれています。1つの食品だけで体に必要な量をとることはできません。そのため、いろいろな食品を組み合わせることで食べることが大切です。栄養素には、炭水化物、脂質、たんぱく質、無機質、ビタミンがあり、これらを「五大栄養素」といいます。

#### 炭水化物

体を動かすもとになる働きがある。

#### ビタミン

体の調子を整える働きがある。

#### 脂質

体を動かすもとになる働きがある。

### 五大栄養素

#### 無機質

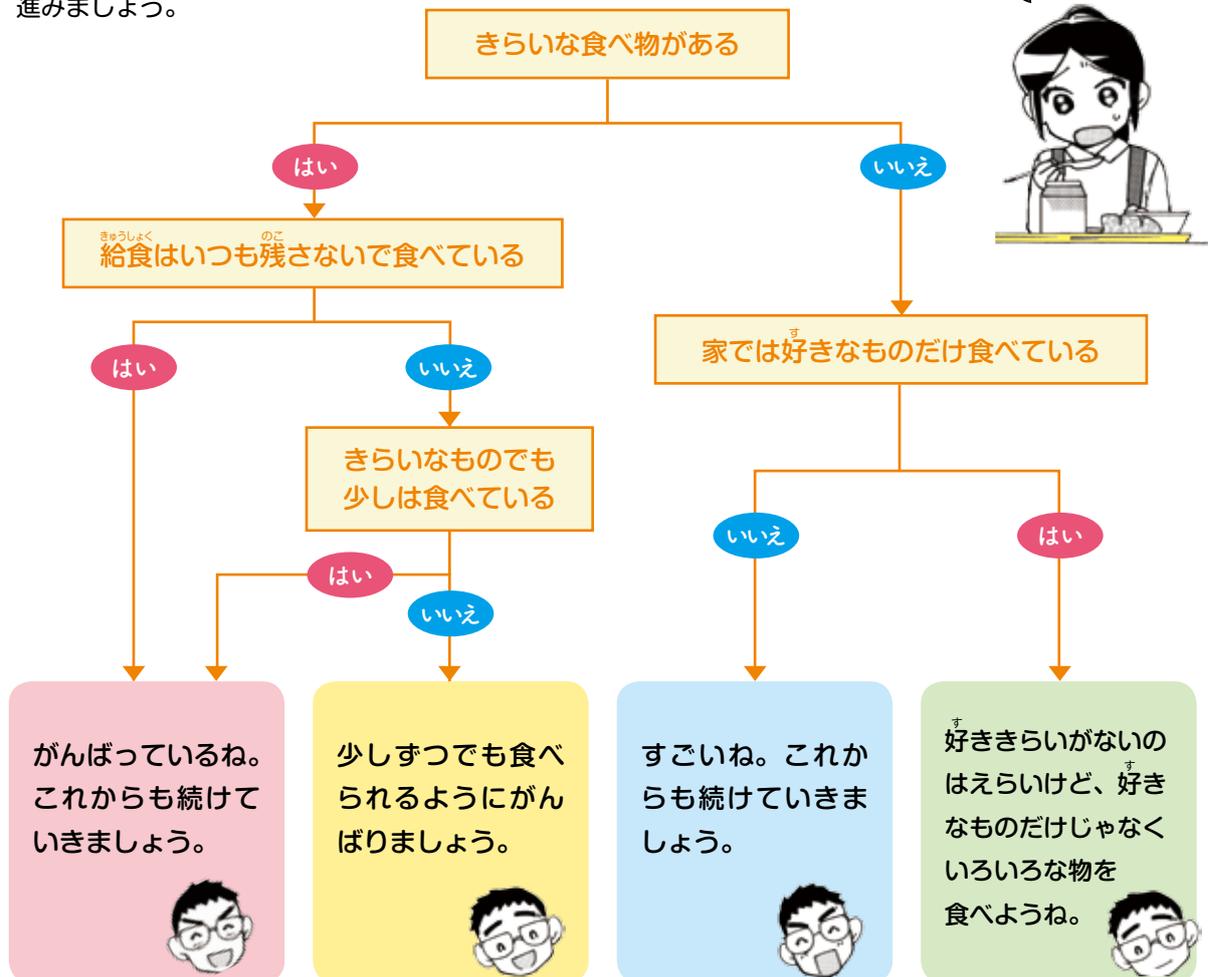
体の調子を整えたり、骨や歯など体をつくったりする働きがある。

#### たんぱく質

筋肉などの体をつくる働きがある。

## 2 食べ方をチェックしてみよう

自分にあてはまると思ったら **はい** に、ちがうと思ったら **いいえ** に進みましょう。



## 2 身体活動・運動





## 1 自分の体について考えてみよう!

いつでも元気に体を動かすことができるのは、体の活動をささえる体力があるからです。体力とは心臓や筋肉、神経などの体全体の力で、人間にとって大切な力です。体力が高まると、病気にかかりにくくなるだけでなく、やる気や集中力なども高まります。



体を動かすことは  
脳の働きをよくしたり  
病気を予防すると  
いわれているんだよ

## 2 体を動かしてるかな?

生活が便利になってきていて、体を動かすことが少なくなってきています。このような生活のなかでは、自分から進んで体を動かさないと体力はどんどん落ちていきます。

書いてみよう

どのくらい体を動かしたか  
昨日のことを思い出してみよう

## 3 体を動かすって、どんなこと?

小学校の中学年になると、低学年のときよりも上手に体を動かすことができます。ルールや決まりを守りながら、みんなでなかよく遊びやスポーツを楽しみましょう。まずは、家の人や友達と外で遊んでみましょう。

書いてみよう

家の人に教わった遊び

書いてみよう

やってみたいこと

## 4 運動習慣を身に付けるために、 どうしたらよいのかな?

まずは、自分のできているところをチェックしてみましょう!

- 体育の授業
- 近所のスポーツクラブ（水泳、野球、サッカー、バレエ、バレーボールなど）
- 生活の中で動く（犬の散歩、自転車など）
- お手伝い
- 休み時間や放課後での遊び

運動するって  
楽しいね



# 3 生活習慣病





## 1 生活習慣病とは

健康によくない生活習慣の積み重ねで起こる病気です。

### 健康によくない生活習慣

- 糖分、塩分、脂肪分の多い食事
- おかしの食べすぎ
- 運動不足
- ストレス
- たばこのけむりを吸う
- 夜ふかし

積み重ねると  
将来こんな病気に

### 生活習慣病

- がん
- 脳そつ中 (脳の病気)
- 心臓の病気
- とうよう病
- 高血圧症
- など

## 2 生活習慣病にならないようにするために

日ごろから、よい生活習慣を身に付けましょう。

### 健康によい 生活習慣

### 1 早ね早起きをする

例えば、朝7時に起きる、夜9時にねるなどリズムを付けよう。

日ごろの  
積み重ねが  
大切ね!



### 2 バランスのとれた食事をする

朝ごはん、昼ごはん、夕ごはんをきちんと食べよう。  
好ききらいなく食べよう。

### 3 てき度な運動をする

外で遊ぶ・歩く・スポーツをする など

健康によい  
生活習慣を身に付ける  
ことが大切ね!



子供の頃からよい生活習慣を身に付けて、  
しょう来、生活習慣病にならないようにしよう!

# 4 たばこ



# 1 たばこはがんなどの病気の原因になるよ



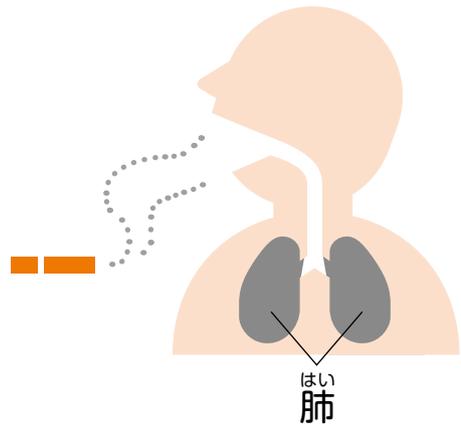
たばこのけむりには、がんの原因となる  
50種類以上の有害物質がふくまれているよ



たばこを  
吸わない人の  
白い肺



たばこを  
吸う人の  
黒い肺



たばこを吸いつづけると肺がんなどの  
病気にかかりやすくなります。

# 2 たばこのけむりに気をつけよう



周囲の人のたばこの  
けむりを吸うことは  
「受動きつえん」と言って  
自分が吸うのと同じように  
病気の原因になるよ

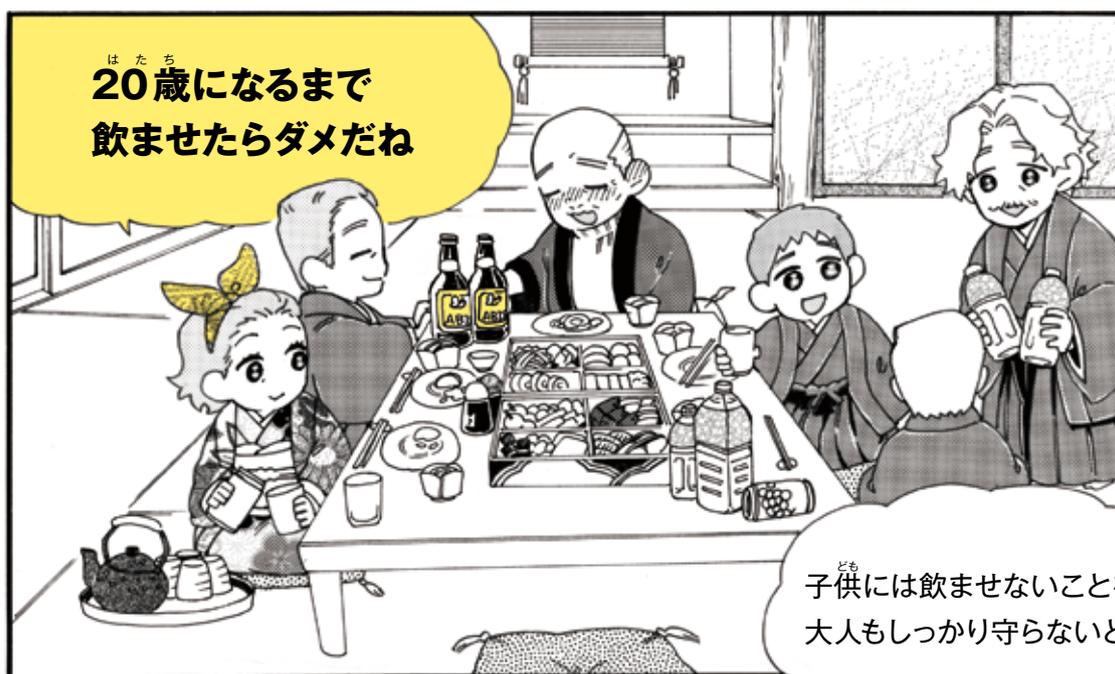


自分がたばこを吸わなくても  
周りのけむりを吸うと、  
同じように病気の原因に  
なります。



おうちでたばこを吸う人がいたら  
「からだ心配だから」と言ってたばこをやめてもらおう！

# 5 アルコール



子供には飲ませないことを  
大人もしっかり守らないとね



# アルコール

1 <sup>ども</sup>子供がお酒を飲むことは、  
<sup>ほう りつ きん し</sup>法律で禁止されています

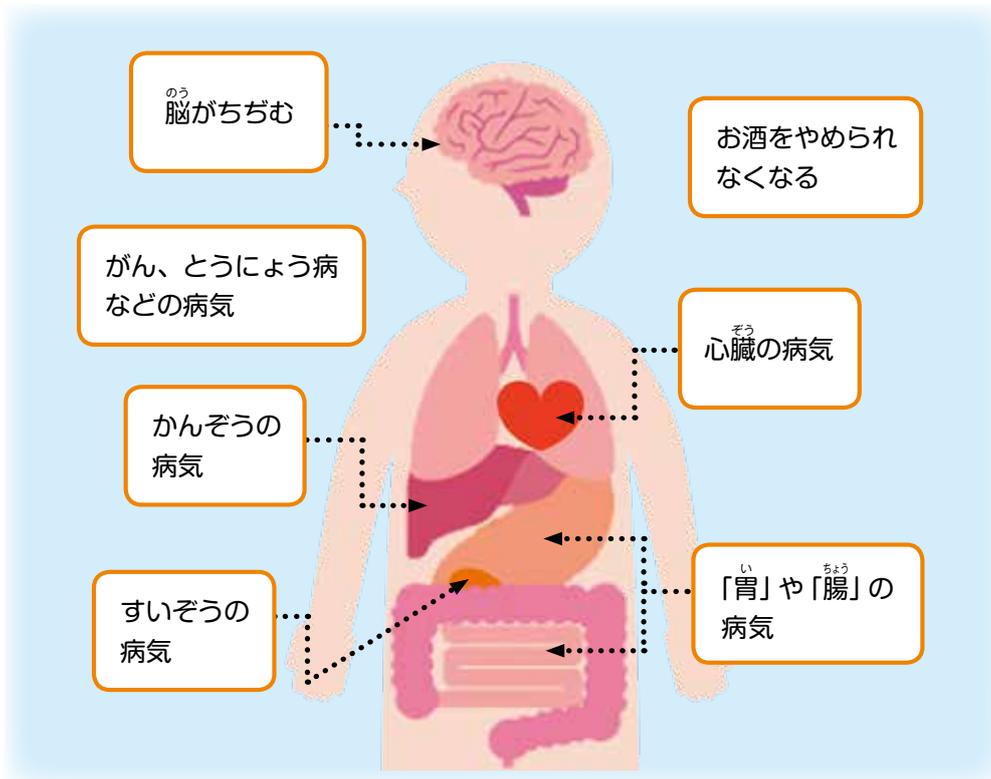


お酒は  
20さい(はたち)に  
なってから



どうして、お酒を飲むことを  
<sup>きん し</sup>禁止されているの？

2 子供がお酒を飲むと、さまざまな病気になります



注意  
してね

見た目がジュースやお茶のようなものがあります。  
「これはお酒です」と書いているのでかくにんしましょう。



20さい(はたち)になるまで、お酒は飲まないで！

# 6 こころ



## 1 心ってなあに？

### 心のはたらきと心の発達

右の絵を見て、どんなことを思いますか？  
同じ絵を見ているのに一人ひとりいろいろなことがうかびます。  
一人ひとりの体の成長がちがうように、心も一人ひとりちがってよいのです。自分の気持ちを大切にすること。そして、他の人の気持ちを考えながら、よい関係をもつように努力しましょう。

この絵を見て、  
どんなことを  
思いますか？



心は一人ひとりちがうので、同じ絵を見ても人それぞれにいろいろなことがうかびます。

## 2 心を元気にしよう！

### 自分のよいところを見つけよう！

自分のよいところ（長所）やよくないところ（短所）について考えたことがありますか？自分のよいところは、自信となります。

書いてみよう

自分のよいところ

### 友達のよいところを見つけよう！

友達のよいところをみつけて、教えてあげましょう。

書いてみよう

友達のよいところ

## 3 気持ちを伝えよう！

友達と自分はちがいます。心は見えません。だから、自分の心は、言葉やたい度などで伝えることが必要です。自分の気持ちを伝えることができますか？友達に分かってもらえるように伝えられていますか？

書いてみよう

自分がやって楽しいこと

書いてみよう

自分がされていやなこと



自分がどうしたいのかを考え、自分の思っていることや考えていることを友達に伝えましょう。そして、友達の話をよく聞き、友達の気持ちも考えましょう。

# 7 歯と口のなか





# 歯と口のなか



## 1 6歳きゅう歯 (第1大きゅう歯) は歯の王様

その理由は

- 大人の歯の中で1番大きい
- 食べ物をかむ力が1番強い
- 歯ならびとかみ合わせの中心になる

でも

6歳きゅう歯は、とてもむし歯になりやすい!



## 2 6歳きゅう歯をむし歯から守ろう

フッ化物を上手に使うって歯の質を強くしよう!

歯医者さんにシーラントをしてもらう方法があるよ!

フッ化物は、歯をむし歯になりにくくします。フッ化物をむし歯予防に使う方法には次の3つがあります。

6歳きゅう歯にはたくさんのみぞがあり、よごれがたまりやすくなっています。シーラントは、そのみぞをうめてよごれをつきにくくする方法です。



フッ化物入りの歯みがきざいでみがく

フッ化物入りのうがい薬で、お口をブクブク

歯医者さんで定期的にフッ化物をぬってもら



みぞをうめてよごれをつきにくくします

## 3 生えかけの歯にしっかり歯ブラシでみがこう

## 4 好ききらいなく、しっかりかんで食べよう

1 おく歯が生えかけているときは、歯ブラシを横から入れよう



2 前歯がでこぼこしている場合は、歯ブラシを立てて1本ずつみがこう



栄養のきゅうしゅうがよくなり、全身の体力がつき、頭の動きもよくなります。一口30回かんで食べる「カミング30 (サンマル)」をやってみよう!

やってみよう

カミング30 (サンマル)

一口30回  
よくかんで  
食べよう



# 相談機関

体調が気になるとき、ストレスを感じる時、困ったとき、あなたは誰に相談しますか？  
日頃から、相談先をメモしておきましょう。

メール・SNS・ライン等  
による相談もあります。  
一人で悩まないで  
相談しましょう！

相談先

① 電話： \_\_\_\_\_

② 電話： \_\_\_\_\_

③ 電話： \_\_\_\_\_



うちのの人に相談しましょう！

## 和歌山県内の相談先

名称	電話番号	住所	内容
和歌山市保健所	073-433-2261	和歌山市吹上 5-2-15	子供から高齢者まで 体やこころについて  (保健所の他にもお住 まいの市町村保健セ ンターや市町村役場 でも相談に応じてい ます)
岩出保健所	0736-63-0100	岩出市高塚 209	
橋本保健所	0736-42-3210	橋本市高野口町名古屋 927	
海南保健所	073-482-0600	海南市大野中 939	
湯浅保健所	0737-63-4111	有田郡湯浅町湯浅 2355-1	
御坊保健所	0738-22-3481	御坊市湯川町財部 859-2	
田辺保健所	0739-22-1200	田辺市朝日ヶ丘 23-1	
新宮保健所	0735-22-8551	新宮市緑ヶ丘 2-4-8	
新宮保健所串本支所	0735-72-0525	東牟婁郡串本町西向 193	
和歌山県子ども・女性・障害者 相談センター	073-445-5312	和歌山市毛見 1437-218	
和歌山県紀南児童相談所	0739-22-1588	田辺市新庄町 3353-9	
和歌山県紀南 児童相談所 新宮分室	0735-21-9634	新宮市緑ヶ丘 2-4-8	こころの相談に応じ ています
和歌山県 精神保健福祉センター	073-435-5194	和歌山市手平 2-1-2 和歌山ビッグ愛 2階	
和歌山県難病・子ども 保健相談支援センター	073-445-0520	和歌山市紀三井寺 811-1 和歌山県立医科大学附属病院 3階	

## 全国の相談窓口

名称	電話番号	内容
子ども救急相談ダイヤル	＃8000	夜間・休日に子どもが急病になったとき
24時間子供SOSダイヤル	0120-0-78310 <small>なやみいおう</small>	小中高校生のSOS全般
子どもの人権110番	0120-007-110	いじめや虐待など
児童相談所全国共通ダイヤル	いちはやく 189	子供(18歳未満)についてのいじめや虐待等の相談

## わかやま健康ものがたり【小学生編】

2019年3月 第1版第1刷発行

発行 和歌山県 福祉保健部 健康局 健康推進課

〒640-8585 和歌山県和歌山市小松原通1-1 TEL 073-441-2656 FAX 073-428-2325

作画 高田悠希

編集 京都精華大学(京都国際マンガミュージアム) 事業推進室