

みんなの

ほ け ん


保健




目次

- 生活リズムを整えよう・・・・・・・・・・・・・・・・・・2
- 睡眠・運動・食事・・・・・・・・・・・・・・・・・・4
- むし歯を防ごう・・・・・・・・・・・・・・・・・・6
- 目の健康・・・・・・・・・・・・・・・・・・8
- 耳・鼻の健康・・・・・・・・・・・・・・・・・・10
- 心の健康・・・・・・・・・・・・・・・・・・12
- お酒・タバコ・危険な薬物・・・・・・・・・・・・・・・・14
- デジタルリテラシー・・・・・・・・・・・・・・・・・・16
- 自分らしさ・・・・・・・・・・・・・・・・・・18
- 生活習慣病・がん・・・・・・・・・・・・・・・・・・20

登場するキャラクター

凛

小学校6年生のお姉さん。しっかりしていて、学校でも積極的に活動している。家に帰るとお母さんのお手伝いなども一生懸命。スマホを買ってもらってから、夜中にこっそりSNSなど見ている。にんじんとピーマンが苦手。

翔太

小学校4年生の弟。勉強は苦手。休み時間は、友達と元気にグラウンドを走り回っている。家に帰るとゲームに夢中で、おやつを食べながら夕食までゲームをしている。朝は早起きで、ラジオ体操にも参加している。好き嫌いなくなんでも食べる。

博士

凛さんや翔太さんの質問に答えてくれる。たよりになる存在。

チャボット

AIロボット。詳しい情報を提供してくれる。

せい かつ ととの 生活リズムを整えよう

みなさんは、1日をどのように過ごしていますか。健康に過ごすためには、生活リズムを整えることが大切です。右の絵は、凛さんと翔太さんの1日の様子です。ふたりの過ごし方で、「よい」と思うところや「よくない」と思うところを見つけ、どのように改善したら健康に過ごせるか友達と話し合ってみましょう。

「よい」と思うところ



凛さん

.....

.....

.....

「よくない」と思うところ

.....

.....

.....

「よい」と思うところ



翔太さん

.....

.....

.....

「よくない」と思うところ

.....

.....

.....

自分の1日の過ごし方を振り返り、どのように改善したらよいか考えましょう。

.....

※4ページの「睡眠・運動・食事」を読んで考えてみよう。



りん
凛さん

にち よう す
1日の様子

しょう た
翔太さん



朝
あさ



授業中
じゆぎょうちゆう



休み時間
やすみじかん



給食
きゅうじき



放課後
ほうかご



夜
よる



す い み ん う ん ど う し ょ く じ

睡眠・運動・食事

～「早寝、早起き、朝ごはん」の実現のために～

生活リズムを整え、健康に毎日を過ごすためには、「睡眠」「運動」「食事」が大事になってきます。では、どのような「睡眠」「運動」「食事」がよいのか考えてみましょう。

睡眠

何時間くらい寝るといいのですか？



9時間から12時間くらい寝るとよいといわれているよ。人間は、明るくなると目が覚めて、暗くなると眠たくなるように体ができているんだよ（※1）。そして、眠ることによって、心身の疲労が回復して、元気になるんだ。だから、夜になっても明るいところにいたり、スマホなどを見ていると、目がさえて寝不足になったりするんだよ。特に、成長期の子どもにとって、睡眠はとても大切なんだよ。十分な睡眠がとれるよう、生活時間を見直してみよう。

運動

「おにごっこ」も運動になるのかな？



もちろん、立派な運動だよ。外遊びは最高の運動だね。ほかにも、散歩や日常生活の中の掃除など体を動かすことは、何でも運動になるんだ。1日1時間くらいは体を動かしたいね。特に、外で活動して、太陽の光をいっぱい浴びると、夜、ぐっすり眠ることができるんだよ。天気の良い日は、1日に1回は外に出て、太陽の光を浴びるといいよ。

しょくじ 食事



おやつは、たくさん食べても大丈夫？



おやつを食べすぎて、食事を残すようなことになってはいけません。スナック菓子の中には、食べ過ぎると、塩分、糖分、脂質のとりすぎ（※2）になるものがあるから量を考えて食べよう。食事は、量や栄養のバランスを考えてとることが大切なんだ。

栄養には、体を作る「タンパク質」「無機質」、調子を整える「ビタミン」「カロテン」、体を動かす「炭水化物」「脂質」がある。体に必要な栄養をとるためには、いろいろな種類の食べ物をとる必要があるんだよ。だから、好き嫌いせず何でも食べようね。また、よく噛んで食べることも大切だよ。

からだをつく 体を作る

タンパク質

無機質

ちょうしをととの 調子を整える

ビタミン

カロテン

からだをうご 体を動かす

炭水化物

脂質



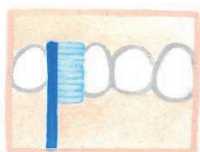
（※1）太陽の光を浴びると、セロトニンというホルモンが分泌される。セロトニンは、体を自覚めさせる働きがある。反対に、暗くなるとメラトニンというホルモンが分泌される。メラトニンは、眠りのホルモンといわれている。メラトニンは、セロトニンから作られるため、良い眠りのためには、日中、太陽の光に十分あたる必要があるとなる。

（※2）塩分、糖分、脂質の取りすぎは、肥満や高血圧など生活習慣病の原因になるといわれている。生活習慣病については、20ページを読んでみよう。

ほ ふ せ

むし歯を防ごう

むし歯を防ぐには、歯みがきが大事です。正しい歯のみがき方を覚えて、食後や寝る前に歯を磨きましょう。



でこぼこしている歯は、歯ブラシをたてにして、1本1本ていねいに磨く。



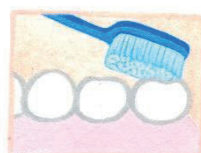
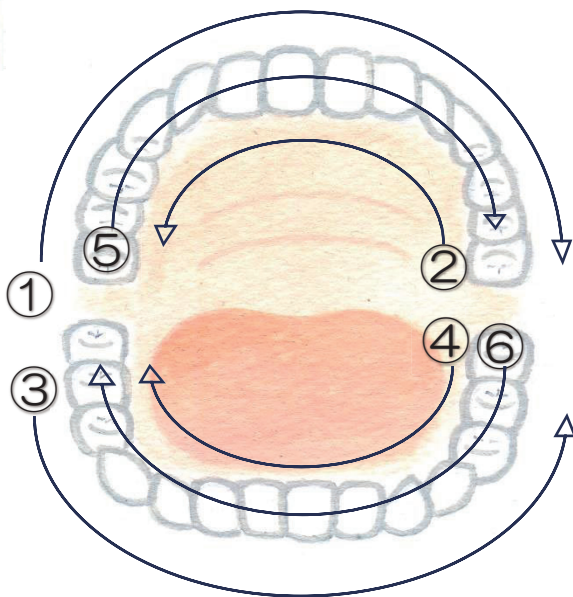
上の前歯の裏側は、歯ブラシをたてにして磨く。



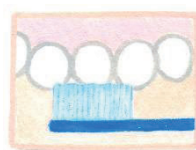
上の奥歯の外側は、歯ブラシを横にして、歯に垂直にあてて磨く。



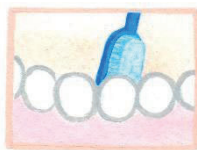
下の奥歯の外側は、歯ブラシを横にして、歯に垂直にあてて磨く



奥歯のかみ合わせ部分は、歯ブラシの毛先で磨く。いちばん奥まで磨く。



前歯の外側は、歯ブラシを横にして、歯に垂直にあてて磨く。



下の前歯の裏側は、歯ブラシをたてにして磨く。



奥歯の内側は、歯ブラシを斜めに入れて磨く。

「歯みがき」のポイント

- ① 磨く順番を決める。…磨き残しが無いようにするため。例えば①～⑥の順。
- ② 歯によって歯みがきの仕方を変える。…上の絵を参考に。
- ③ 歯1本1本を意識して磨く。…5分くらいは磨こう。
- ④ 食後や寝る前に磨く。…口の中に歯垢（細菌のかたまり）を作らない。
- ⑤ 歯ブラシの毛先を使って磨く。…指2～3本で歯ブラシを持つとよい。

どうしてむし歯ができるの？



むし歯は、ミュータンス菌などのむし歯菌が、歯の表面や歯と歯の隙間についた食べかすに含まれる糖分を餌にして増え、その時に出来る酸性の物質が歯の表面を溶かすこと

とでできるんだ。

きちんと歯みがきをしないと、口の中の細菌が繁殖して、歯垢（細菌のかたまり）ができるんだ。これをそのままにしていると、むし歯だけではなく、歯肉炎など歯肉の病気にもなるんだよ。

むし歯の進行と症状

C0 C1 C2 C3 C4



むし歯になりかけ。削る必要はない。
 軽いむし歯。まだ痛みはない。
 冷たいものやあまいものがしみる。
 歯の内部の神経が細菌に侵される。
 すでに神経が死んでしまい、歯をぬくことも。

歯みがきのほかにもむし歯を防ぐ方法はあるの？



（※1）フッ化物（フッ化ナトリウム）には歯をむし歯になりにくくする性質がある。これを歯の表面に付着させることにより、むし歯を防ごうとする方法。かかりつけの歯医者さんに相談してみよう。

歯科検診

毎年、学校では、学校歯科医さんによる歯科検診を行っています。歯科検診では、歯や口の中が健康かどうかをみます。検診の結果、むし歯がある、歯肉の状態がよくないなどといわれた場合は、かかりつけの歯医者さんに行って治療したり、相談したりしましょう。

歯科検診のある日は、朝食後、しっかり歯を磨いてから登校しよう！

め け ん こ う 目 の 健 康



目はものの形や色を識別したり、遠近を感じたりするなど、外からの情報を得るための大切な器官です。そんな大切な目を健康に保つためにはどうしたらよいか学びましょう。

こんな人いないかな？

- 黒板の字が見えにくい
- 本を読むとき、顔を近づける
- テレビを近くで見る
- 遠くのものが見えにくい

多くあてはまる人は、『近視』になっているかもしれない！

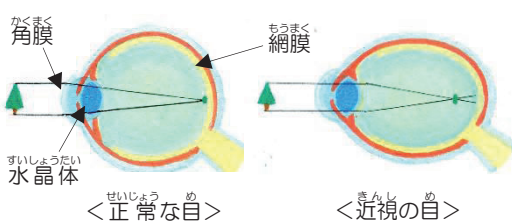
どうして近視になるの？ 治すことはできないの？



近視になる原因は、はっきりわかっていないが、遺伝によるものと環境によるものがあると考えられているんだ。小さい頃から近視の場合は、遺伝の可能性も考えられるが、近くのを長時間見る生活を続けていると、近視が進行するといわれている。たとえば、テレビやゲーム、スマホを近くで長時間見る、パソコンの画面や本を近くで見て作業する、ノートに書く時、顔を近づけて書くとかね。近視になると治すことはむずかしいが、メガネやコンタクトレンズなどを使って、見えやすくするんだよ。いずれにしても、何か目の調子がおかしいと感じたら、すぐ眼科の先生に診てもらおう。



目の仕組みをカメラに例えると、角膜と水晶体はレンズ、網膜は画像を映すスクリーンの役割をする。近いもの(30cm以内)ばかり見ていると、網膜に焦点を合わせやすくしようとして、眼球が前後に伸びてしまう。すると、遠くのものを見るときに焦点が合わなくなって見えづらくなる。一度伸びた眼球は、もとはにもどらない。



《目の健康を守るために》

- 一 画面と垂直に目を30cm以上離そう。正しい姿勢で！
(近くのものを見ると、目はとっても疲れる。)
- 二 画面を30分見たら、20秒以上遠くを見よう。
(遠くの景色をみたりすると、目はリラックスして疲れがとれる。)
- 三 1日2時間は外で過ごそう。
(1日2時間1000ルクスの光を浴びることで近視の発症がおさえられるといわれている。木陰でも数千ルクスの明るさがあるよ。)
- 四 好き嫌いなく、バランスの良い食事をとろう。
(目の健康に良い栄養は、ビタミンA(うなぎ、レバー)、カロテン(にんじん、かぼちゃ)、ルテイン(ブロッコリー、ほうれん草)などがある。)
- 五 寝る1時間前には、デジタル画面を見ないようにする。
(寝る前に明るい画面を見ると、睡眠の質が落ちる。その結果、目や体の疲れがとれない。)

《眼科検診・視力検査》

眼科検診では、眼科の先生が直接みんなの目の様子を見て、目の状態や病気になっていないかどうかを診察します。

視力検査では、結果をA・B・C・Dで表します。

A…1.0以上、教室の一番後ろの席からでも黒板の文字はよく見える。

B…0.7~0.9、後ろの方でも黒板の文字はほとんど見えるが、近視の始まりのことが多く、眼科受診をすすめる。

C…0.3~0.6、後ろの方では黒板の文字は見えづらく、近視以外の目の病気にも注意。眼科受診が必要。

D…0.2以下、前の方でも黒板の見え方は十分とはいえない。すぐに眼科へ。



ものが見えづらいと感じたら、

すぐに眼科の先生に相談しよう！

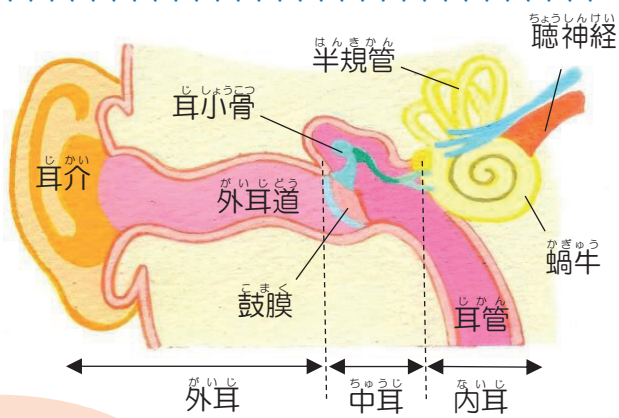
み み は な け ん こ う

耳・鼻の健康



耳には、音を感じたり
 (※1)、体のバランスをと
 る(※2)働きがあります。
 この働きがうまくいかな

いと、音が聞こえづらくなったり、めま
 いや吐き気をもよおしたりします。耳に
 やさしい生活を心がけましょう。



年に1回は
 検診を受ける

大きな音がする場所を避けたい、
 イヤホンの音量を上げ過ぎない

疲労やストレスを
 ためない

適度な運動
 バランスのよい
 食生活を心がける



しっかり睡眠
 (休養)をとる

耳掃除のしかた

- * 2週間に1回程度
- * 耳の穴から1センチくらいまで
- * 強くこすらない

耳かきや綿棒で耳垢をとろうと強くこすってしまうと、外耳の皮膚を傷つけて外耳炎を起こす
 ことがあります。また、耳垢を鼓膜の方へ押し込んでしまうと、鼓膜自体を傷つけることがあり
 ます。耳垢には、耳の内部の皮膚を守る働きがあるので、掃除しすぎないようにしましょう。

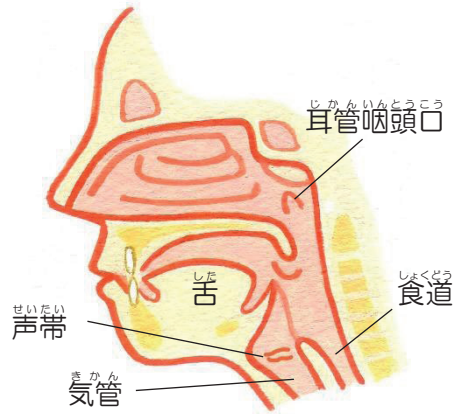


(※1) 音は空気の振動として耳介で集められ、外耳道を通して鼓膜に伝えられる。その空気の
 振動により鼓膜が振動し、その振動が耳小骨で増幅され、そして、蝸牛で振動を電気信号に変
 えて脳に伝える。それで、どんな音が鳴っているかを感じることができる。

(※2) おもに半規管(3つあるので三半規管ともいう)などで、体の傾きや重力、回転な
 どを感じて、転んだりしないよう体のバランスをとっている。



鼻には、においを感じたり、呼吸をする働きがあります。鼻で呼吸することによって、体に入ってくるばい菌やほこりを防いだり、温度や湿り気を調節して、肺にきれいな空気を送っています。



鼻の健康でどんなことに気をつけたらいいの？

◎鼻のかみ方◎

☆片方ずつ静かにゆっくりかみましょう。

☆強くかまないようにしましょう。

☆1回でかみきれないときは、反対側の鼻をかんでみましょう。

☆鼻をかんだ後の手は、何かを触る前に洗いましょう。

※鼻を強くかもうとすると、耳管を通じて鼻から中耳へ空気が入ります。鼻水には病原体がいることが多く、耳管から病原体が入り、急性中耳炎を起こすことがあります。

◎鼻血が出た時◎

<やっちはいけない止め方>

×ティッシュを詰める…粘膜を傷つけたり、とる時かさぶたをはがしてしまう。

×上を向く…鼻血がのどに流れて飲み込んでしまう。

×首をたたく、冷やす…あまり意味がなく、止血には効果がない。

正解は、

落ち着いて、ちょっと下を向き、小鼻(鼻翼)の上を5分間おさえる



※耳・鼻・のどはつながっている！

鼻を強くかむと耳に響いたことはありませんか。これは、耳と鼻が「耳管」という器官でつながっているからです。また、鼻の奥の方とのどは一つの空間になっていて、空気の通り道になっています。

耳・鼻・のどで困ったことがあったら、耳鼻咽喉科のお医者さんに相談しよう

こころ けんこう 心の健康

みなさんは、『心』について、考えたことがありますか。体が成長するように、心も成長します。体は、睡眠・運動・食事をしっかりと、規則正しい生活をするので成長しますが、心も体と同じように成長に必要なものがあります。

みる、聞く
学ぶ、考える
けい けん
経 験

まよ 悩む
こま 困る、苦しむ
かっ とう
葛 藤 (※1)

あそ 遊ぶ、けんか
がまん、感じる
ひと
人とのつながり

じぶんをほめる
自信を持つ
じ こ ころていかん
自己肯定感 (※2)



(※1) 葛 藤：心の中に反対の関係にある気持ちが存在し迷うこと。

(※2) 自己肯定感：よい面も悪い面もふくめて自分のことを大切な存在だと思える気持ち。

体の成長が一人一人ちがうように、心の成長も一人一人ちがいます。また、心も体と同じように病気にもなります。自分の心がいつでも健康でいられるように、自分の気持ちを大切にしながら、他の人とよい関係を作っていきます。

こころ きもち ことば たいど つた 心(気持ち)は、言葉と態度で伝える



心は目に見えません。でも、自分の心を相手に伝える方法があります。それは、言葉や態度で表現するという事です。人は、相手の言葉や態度で、何を考えていて、どうしたいのかなどを理解することができます。また、自分の気持ちをかくそうとしても、ちょっとした言葉や態度で相手に伝わってしまうこともあります。

自分の気持ちを人に伝え、相手の気持ちも受け止めて、時には悩んだり、時にはけんかしたりしながら、心は成長していくのです。

あなたは大丈夫？

- *自分の思い通りにならないと気がすまない。
- *友達の気持ちより、自分の気持ちが大事。
- *どなったり、おどしたりして思いを通す。

わがまま

うちき
内気

- *自分より相手の気持ちに合わせてしまう。
- *はっきりと自分の気持ちを言えない。
- *けんかにならないよう、自分の気持ちをおさえる。



わがままを通すと、相手にいやな思いをさせたり、友達が自分から離れていってしまうことがあります。反対に、相手に合わせてばかりでは、自分の気持ちが相手に伝わらないだけでなく、自分の心が苦しくなります。また、結果として、相手をわがままにしてしまうことにもなります。

自分の気持ちも相手の気持ちも大切に！



「よいところ見つけ」をしよう！



どんな人にも、よいところ（長所）とよくないところ（短所）があります。よくないところ（短所）ばかり気にしていると、自信がなくなり心がしぼんでしまいます。自分のよいところ（長所）をたくさん見つけて、心を元気にしましょう。

【自分のよいところを5個以上書いてみよう】



友達のよいところも教えてあげましょう。お互いに「よいところ見つけ」をしてみると心がぽかぽか温かくなってくるよ。自分も友達もかけがえのない大切な存在なんだよね。

さけ

まけん

やくぶつ

お酒・タバコ・危険な薬物

お酒を飲むと・・・

お酒を飲むと、酔っぱらって、気持ちが大きくなったり、正常な判断ができなくなったりすることがあります。これは、お酒に含まれるアルコールが脳をマヒさせるからです。

アルコールは時間がたつと体内で分解されて無害になりますが、一度にたくさん飲むと、急性アルコール中毒になり命を落とすこともあります。また、長期にわたり大量にアルコールを摂取すると、アルコール依存症になり社会生活に支障をきたしたり、肝硬変や肝がんなどの命にかかわる病気になることもあります。



ビール	日本酒	ワイン
(5%)	(15%)	(12%)
500ml	180ml	200ml
1日の飲酒量のめやす(大人の話)		

お酒は、適量をまもって飲むことが、大人のたしなみです。(子どもはだめだよ！)

タバコを吸うと・・・

タバコを吸うと、煙でのどや肺が汚れます。また、煙には、ニコチン、タール、一酸化炭素など有害な物質が含まれており、呼吸器の病気やがん(肺がん・食道がんなど)、心臓の病気にもかかりやすくなります。

- ニコチン…依存症を引き起こす。血管を収縮させ血圧を上昇させる。
- タール…発がん性物質を数多く含んでおり、がんの発生リスクを引き上げる。
- 一酸化炭素…血液中の酸素運搬を妨害し、体内を酸素不足状態にする。

受動喫煙って知ってる？



タバコを吸わなくても周りに喫煙者がいると、火をつけたタバコの先から立ち上る煙(副流煙)を吸ってしまう。これを「受動喫煙」といい、吸わない人も、自分の意志とは関係なく喫煙していることになる。受動喫煙が原因で、がんになったりすることもある。

どうして大人はお酒を飲んだりタバコを吸ったりしていいのに、子どもはダメなの？



お酒やタバコは「嗜好品」といって、必要な栄養をとるためではなく、味や香り、刺激などをあじわうためのものなんだ。

タバコやお酒のほかに、お茶、コーヒー、清涼飲料水、お菓子なども嗜好品なんだよ。

嗜好品は、とり過ぎると体に害があるものが多く、特に、子どもの喫煙や飲酒は、脳や体に与える害が大きいため、未成年の喫煙や飲酒は法律で禁止されているんだよ。

危険な薬物

*****危険な薬物*****

お酒やタバコのほかにも、体に悪いもの・使ってはいけないものがあります。

大麻
マリファナ

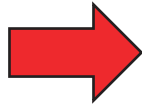
MDMA
合成麻薬

ヘロイン
麻薬

危険ドラッグ

覚せい剤

シンナー
有機溶剤



体をぼろぼろにする

- ・手足のふるえ
- ・内臓がこわれる
- ・目が見えなくなる

心をぼろぼろにする

- ・イライラ、頭がボーっとする
- ・妄想に苦しむ
- ・幻覚や幻聴に苦しむ

人生をダメにする

- ・薬欲しさに暴力をふるう
- ・幻覚や妄想による犯罪、殺人
- ・死ぬことがある
- ・やめたくてもやめられなくなる

※お医者さんが処方してくれる薬や薬局で売っている薬も、使い方を間違えると体に害をおよぼすことがあります。決められた量や時間を必ず守りましょう。

デジタルリテラシー

テレビやネット、ゲームとの付き合い方を考えよう



デジタルリテラシーって、何ですか？



テレビやインターネット、パソコンやタブレット、ゲーム機やスマホなどデジタル機器やデジタル環境を正しく効果的に活用することができる能力のことをいうんだ。たとえば、①パソコンやタブレットなどのデジタル機器の操作が上手にできる ②テレビやインターネットで流れてくるたくさんの情報の中から、正しい情報を選ぶことができる ③ゲーム機の通信機能やスマホなどを使ってSNSやメールを送る時は、相手に対して失礼な言葉や悪口を書かないなどマナーを守って活用することができる などがあげられる。

デジタルリテラシーを身につけていないと、うその情報にだまされたり、相手を傷つけたりしてトラブルになったり、つらい思いをすることになるんだよ。だから、活用の仕方をしっかり身につけて、上手に使おうね。



テレビやネット、ゲームは、1日何時間までいいの？



1日24時間のうち、睡眠時間、食事やお風呂の時間、学校で過ごす時間、家庭学習や友達と遊ぶ時間などをひくと、2時間くらいがいいところかな。それ以上になると睡眠時間や家庭学習の時間が短くなったり、家族との団らんや友達との交流が減ることになり、ひとつもいいことがないんだよ。ある調査によると、1日4時間以上の方は、1日1時間以下の方と比べて、学力が低いという傾向が見られることがわかっているんだ。

テレビやゲーム、ネットの時間は、おうちの人と相談して日常生活に支障が出ないよう気をつけようね。

あなたの「スクリーンタイム(※1)」は？

1日の時間	平日	休日
テレビ (番組、DVDなど)	時間 分	時間 分
インターネット (パソコン、スマホなど)	時間 分	時間 分
ゲーム (ゲーム機など)	時間 分	時間 分
合計	時間 分	時間 分



(※1) 学習以外で、テレビ、パソコンやタブレット、スマホ、ゲーム機などのデジタル画面を見ている時間のことを「スクリーンタイム」と言います。



あなたのスクリーンタイムは、何時間だったかな。もし2時間をこえているならば、2時間以下になるように生活の仕方を見直そう！

インターネット・SNSのルール

誰に見られてもいい
ことしか投稿しない

友達が写った写真や
動画、個人情報を投
稿しない。

自分の個人情報、顔が
わかる写真や動画は投
稿しない。

他人の悪口やうわさ話、うその情
報を書き込まない。拡散しない。

ネット上で知り合った人には会わない。
かんたんに相手の言うことに従わない。



困ったときは、おうちの人に相談する。これ、一番大事！

インターネットやSNSは、情報収集やコミュニケーションの手段として、とても便利なものだね。しかし、使い方を間違えると、トラブルになり、友人関係をこわしてしまったりすることもあるんだよ。時には、取り返しのないことにもなったりする。みなさんが、そんなトラブルに巻き込まれないようにルールを守って使うことが大事なんだよ。・・・??? 凜ちゃん、聞いてる???



男の子が赤いランドセルでもいいの？



もちろんだよ。色に男も女もないんだよ。近年、ジェンダーという言葉が広がるにつれて、「男だから」「女だから」と決めつけることで、男女の間に差別や偏見、不平等が生まれていることが知られるようになってきたんだ。女の子が黒いランドセルを使っているけど、男の子が赤いランドセルを使っているけど、それはその人の好みであったり、個性であったり、選択であって、何もおかしいことではないんだ。「男らしさ」「女らしさ」よりも「自分らしさ」を大切にすることが、ジェンダーによる差別や偏見、不平等をなくすことにつながっていくんだよ。“ふつう”や“あたりまえ”と思っていることを相手に押し付けるのではなく、ちがいを認め合い、尊重し合うことが大事なんだよ。



SDGsでも17ある目標のうちのひとつ「目標5. ジェンダー平等を実現しよう」でジェンダーの問題が取り上げられている。世界には、女だからということだけで学校に通わせてもらえなかったり、同じ仕事でも、男女で賃金がちがうなど、多くの差別や不平等がある。

LGBT…みんなちがってみんないい

性別は、生まれたときの体のつくりのちがいにより判断します。多くの人は、その性を心でも受け入れ、やがて異性に関心を持つようになります。しかし、中には、同性に関心を持ったり（L=レズビアン、女が女を好きになる・G=ゲイ、男が男を好きになる）、男女関係なく好きになったり（B=バイセクシュアル）、体の性と心の性がちがう（T=トランスジェンダー、体が男で心が女・体が女で心が男）人たちもいます。このような人たちの中には、差別や偏見のために苦しんでいる人が少なくありません。誰もが安心して自分らしく生きていくことができる「みんなちがってみんないい」と思える社会にするにはどうしたらよいかみんなで考えていきましょう。



せい かつ しゅう かん びょう

生活習慣病・がん

『生活習慣病』って、どんな病気なの？



生活習慣病とは、暴飲暴食、運動不足、寝不足、ストレス、お酒の飲みすぎ、タバコの吸い過ぎ、糖分や塩分、脂肪分のとり過ぎなどの不健康な生活が原因となつて発症する病気のことをいうんだ。

高血圧症、脂質異常症、肥満、脳卒中、肺気腫、脂肪肝、2型糖尿病、心臓の病気、がん、歯周病などの病気があるよ。

これらの病気になると、食事制限、禁煙、禁酒など生活習慣を改善してしっかり治療しないと、日常生活に支障をきたしたり、寿命を縮めることにもつながるんだ。

生活習慣病チェックリスト

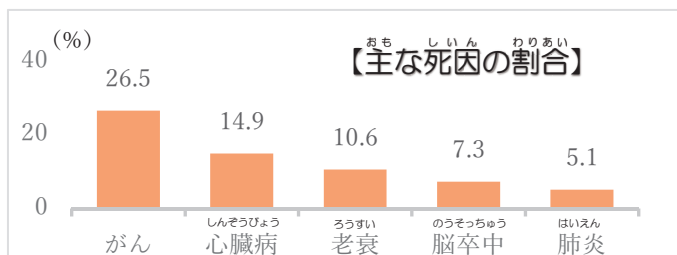
- 1日3食、栄養のバランスのとれた食事をとっている。
- ジュースやおやつを量を考えて飲んだり食べたりしている。(とり過ぎない)
- 1日60分以上の運動をしている。
- 1日9時間以上の睡眠をとっている。
- 毎日、友達と仲良く、楽しく活動している。
- 食後と寝る前の歯みがきをきちんとしている。
- テレビを見る時間やゲームをする時間を決めている。(2時間以下)

※全部、クリアできてるかな？

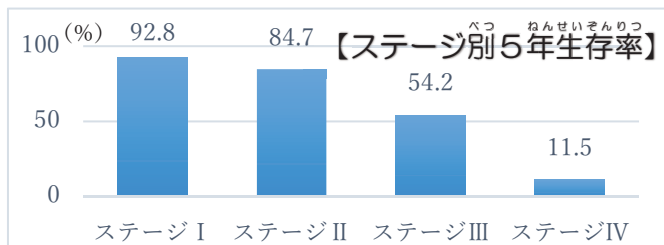
『がん』という病気を知っていますか？

- ◎ 日本人の死因で一番多い病気が『がん』です。死因の約1 / 4ががんといわれています。日本人の二人に一人がかかるといわれています。

男性	女性
65.5%	51.2%



- ◎ 早期発見・早期治療（ステージⅠ）により、9割の方が治っています。



※上記データは、国立がん研究センターがん情報サービス「がんの統計2023」より引用または編集したものです。

- ◎ がんの治療法は、手術療法、放射線療法、化学療法（抗がん剤）の3つです。がんの種類や進行度をふまえて単独あるいは組み合わせて行います。
- ◎ がんになる原因は、生活習慣、細菌・ウイルス感染、持って生まれた体質（遺伝）など様々あり、これらのいくつか重なり合った時に、発症するリスクが上がるといわれています。
- ◎ 細菌やウイルスの感染が原因で発症するがんの中には、ワクチンを接種したり、感染が確認された場合は除菌やウイルスの排除などにより、発症のリスクを下げることができるものがあります。

（肝がん…B型肝炎ワクチン、子宮頸がん…HPVワクチン、胃がん…ピロリ菌の除菌）

『早寝・早起き・朝ごはん』を合言葉に、しっかり睡眠・適度な運動・栄養のバランスのとれた食事を心がけ、心身ともに健康な生活をおくりましょう。それが、生活習慣病やがんの予防にもなるんだね。



• • • × ㄗ • • •

企 画 ・ 編 集	公益財団法人北海道学校保健会
イ ラ ス ト	小川里恵子
印 刷 ・ 製 本	展文社総合印刷株式会社
発 行	令和6年 4月 公益財団法人北海道学校保健会



ねん 年
くみ 組
しめい 氏名