

# わたしの健康





# 健康な生活と正しい知識

明るく元気  
自分が好き  
…5頁

食事・栄養

運動・遊び

休養・睡眠

友達と仲良く  
人とのかかわり  
…3頁

身の回りの  
清潔

健康な  
生活

正しい  
知識

病気予防 …7頁

たばこ・酒の害 …11頁

シンナーの害 …12頁



# あなたの健康度チェック！

病気を予防し、健康な生活を送るために自分の健康度をチェックしてみましょう。

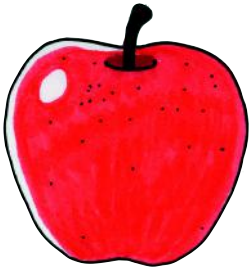
あてはまるものに○を付けていきましょう。

1	三食しっかり食べ、いろいろな種類の食べ物を食べている。	
2	おやつをとりすぎない。	
3	早寝早起きをしている。	
4	ぐっすり眠ることができる。	
5	すっきり排便ができる。	
6	外から帰ったら手洗い、うがいをしている。	
7	食事の前に手洗いをしている。	
8	食事の後に歯みがきやうがいをしている。	
9	お風呂に入って体を清潔にしている。	
10	一日30分以上は、外で遊ぶか、運動をしている。	
11	テレビやゲームは、時間を決めている。	
12	自分が好き。	
13	友達と仲よくできる。	

○の数10以上の人	○の数が9～6の人	○の数が5以下の人
これからも健康 によい生活を続け ましょう。	よりよい健康な生 活のためにがんばり ましょう。	がんばろう！ 毎日の生活をふりか えって、できることか ら始めましょう。

# 心ってなに？

## 心のはたらき

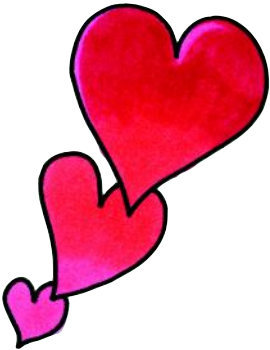


この絵を見てください。どんなことが浮かびますか？  
りんごという名前、好きかきらいかという気持ち、赤いとか丸いとかという色や形、食べたいなあという思い、種類は？いったいだれの？など絵を見ただけで、心が働きはじめます。  
そして、同じ絵を見ているのに、一人ひとりにいろいろなことが浮かびます。

このように、心には、たくさんの働きがあって、一人ひとりに違いがあるのです。

## 心の発達

体がだんだん成長するように、心もだんだん発達していきます。  
体に栄養が必要なように、心にも必要なものがあります。  
心に必要なものは、なんでしょうか？



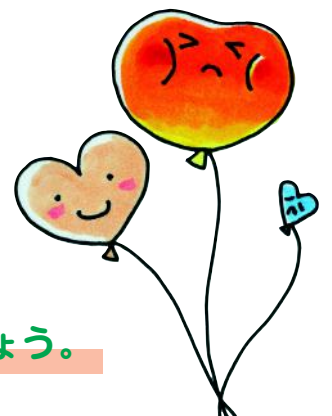
- ・勉強する (見る、覚える、学ぶ、考えるなど)
- ・人とかかわる (遊ぶ、けんかする、がまんする、感じるなど)
- ・なやんだりする (不安、迷いなど)
- ・自分を好きになる (自分をほめる、自信をもつ)
- ・自分の気持ちを大切にする など

心は感じたり、考えたり、他の人とかかわったりすることで発達していきます。

一人ひとりの体の成長が違うように、心の発達も経験の違いや、もともともっている性質などから、一人ひとり違います。

## 心の安定

心の発達に必要なものも、多すぎると心はパンクしてしまい、少なすぎると、しぼんでしまいます。  
そのバランスがよいとき、心は安定します。



自分の気持ちを大切にし、他の人とよい関係をもつようにしましょう。

# 気持ちを伝えよう！

友達と自分は違います。  
そして、心は見えません。  
だから、自分の心は、言葉や態度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ていますか？



「わがままな自分」

なんでも自分の思い通りにならないとイヤ。  
だから、自分の気持ちを友達におしつけます。  
大きな声を出したり、おどかしたりすることもあります。



「気弱な自分」

友達の気持ちが気になって、けんかしないように、  
友達が怒らないように、自分の気持ちは言わないで  
がまんしています。

## あなたの中に「わがままな自分」や「気弱な自分」はいませんか？

「わがままな自分」が強くなると、友達を傷つけたり、友達が自分のそばからいなくなってしまうこともあります。

「気弱な自分」が強くなると、友達に自分をわかってもらえないし、自分の心が傷つくこともあります。

どちらも、自分の本当の気持ちは伝わらないし、自分も友達も大切にすることができません。

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、友達の気持ちも考えましょう。  
友達の話をよく聞き、自分も友達も大切にしましょう。

# 心を元気にしよう！

## 自分のよいところを見つけよう！

みなさんは、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？自分によりよいところがたくさんあることに気づくと、それが自信となって心が元気になっていきます。

みなさんも自分のよいところを見つけてみましょう。自分の好きなことや得意なこと、家族や先生などの身近な人からほめられたときのことを思い出して、ピンクのハート【私のよいところ】に書きましょう。

### ♡ピンクのハート【私のよいところ】♡

## 友達のよいところを見つけよう！

みなさんの周りには、自分のよいところを見つけられたでしょうか？友達の気づいていないよいところを探して、教えてあげましょう。

### <「友達のよいところ見つけ隊」を始めよう！>

- ・よいところ見つけをする友達を数人決めましょう。
- ・一週間ほど友達の様子をよく見て、よいところを探しましょう。  
※よいところが見つかりにくいときは、先生に相談しましょう。
- ・見つけたら、友達にわからないように記録用紙にメモしておきましょう。
- ・一週間後に、その友達へピンクのハートのメッセージを書いて送りましょう。

### ♡ピンクのハート【友達に見つけてもらった私のよいところ】♡

《指導される先生方へ》

- ・学級のみならず複数（3名程度）の友達から必ずカードをもらえるようご配慮ください。
- ・見つけられずに困っている児童には、アドバイスをしてください。
- ・よいところの「記録用紙」と「ピンクのハートのメッセージカード」をご準備ください。
- ・カードを送るときは、「先生が封筒に分けて」「子ども同士で一斉に」など、実態に合わせて配布の方法を工夫してください。

- 参考例**
- ① 先生が1人の児童に3人の友達を割り当てる。
  - ② 学級の児童全員の名前カードを入れた袋から、順番に名前カードを引き、よいところを見つける友達を決める。など

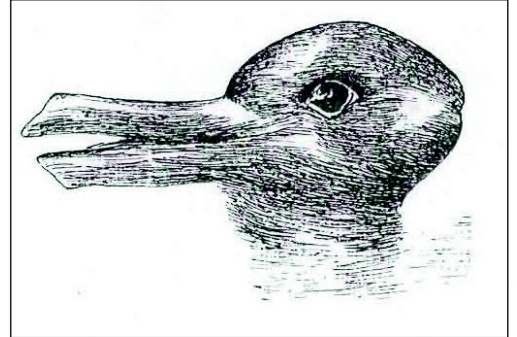
## 本当によくないところかな？

さて、自分のよいところをたくさん見つけることができましたか？  
みなさんの中には、自分にはよいところがあるように、よくないところもあると感じている人も多いでしょう。

でも、それは本当によくないところでしょうか？見方や考え方を変えてみると、よいところに思えてくることもあります。

右の絵をよく見てみましょう。何の絵に見えますか…？  
そうです。見方によって、ウサギに見えたり、アヒルにも見えたりしますね。

これと同じようなことが、自分のよくないところだと思っていることにもあてはまります。見方を変えると、よいところにも思えてくるということです。



「アヒルとウサギ」 1889 Joseph Jastrow [1863-1944]

### 例えば・・・

#### <よくないと思っているところ>

「ぼくは、何をしても長続きしない、根気がないって言われるんだ・・・。」

「わたしは、気が弱くて、いつも友達の言うとおりにしてしまう・・・。」

#### <見方を変えてみると>

「それは、いろいろなことに興味があって、チャレンジする気持が強いとも言えるよ。」

「それは、いつも友達の気持ちを大切に考えてあげられて、とてもやさしいということだよ。」

## よくないと思っているところを見直してみよう！

- ・自分のよくないところだと思っていることを、ブルーのハート【私のよくないところ】に書きましょう。
- ・グループの友達に、見方を変えたり少し努力したりすることで、よいところに変えられることを考えてもらいましょう。
- ・友達に教えてもらったことを、ピンクのハート【見方を変えてみると】に書きましょう。
- ・グループの友達みんなのブルーのハートがピンクのハートになるように、順番に話し合ってみましょう。

ブルーのハート  
【私のよくないところ】

ピンクのハート  
【見方を変えてみると】



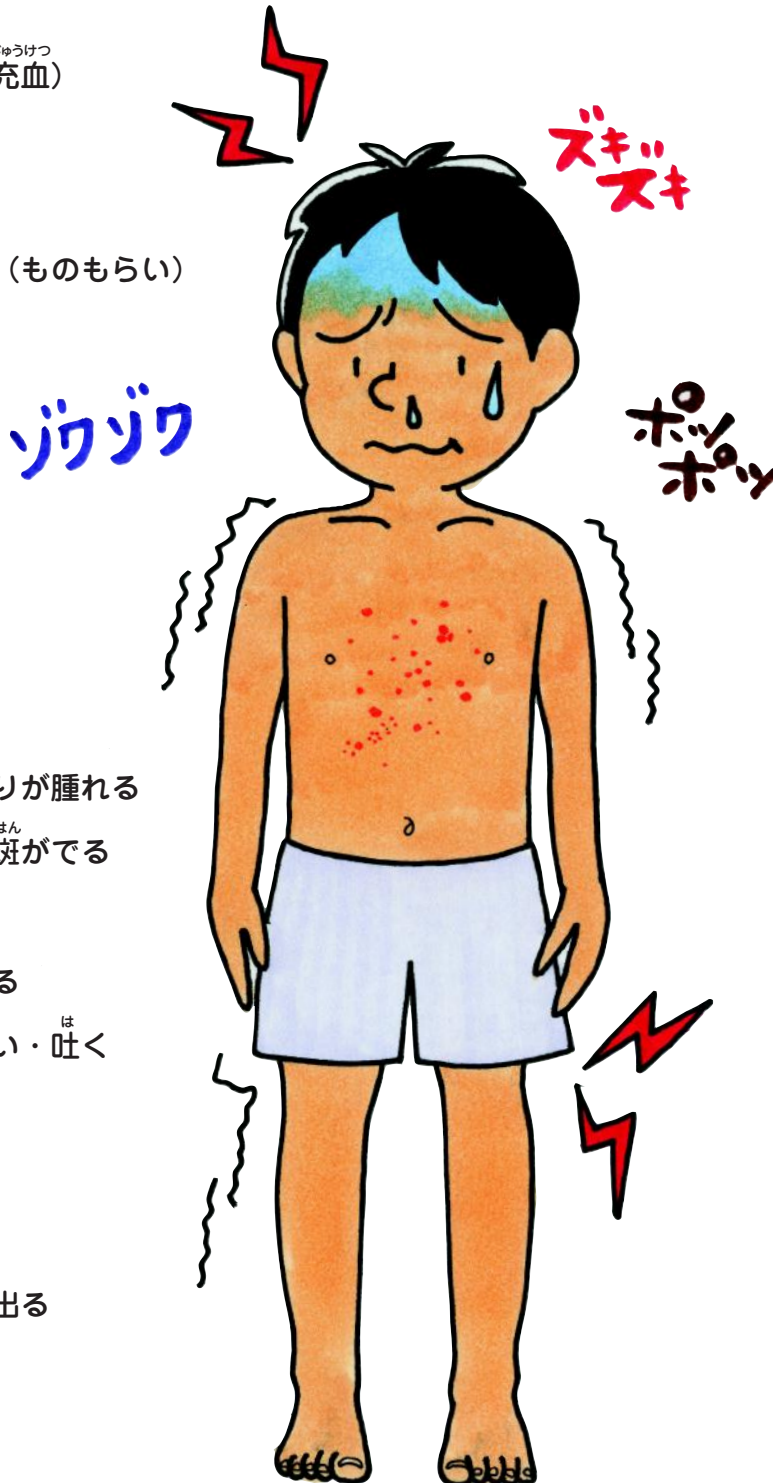
# 病気ってなに？ 一体からのサイン

病気になる前後には、何らかの体からのサインがあらわれることがあります。  
体を守るために、そのサインを見逃さないで正しく受け取ることが大切です。

今まで、どんな体からのサインを経験していますか？

( ) にチェックしてみよう。

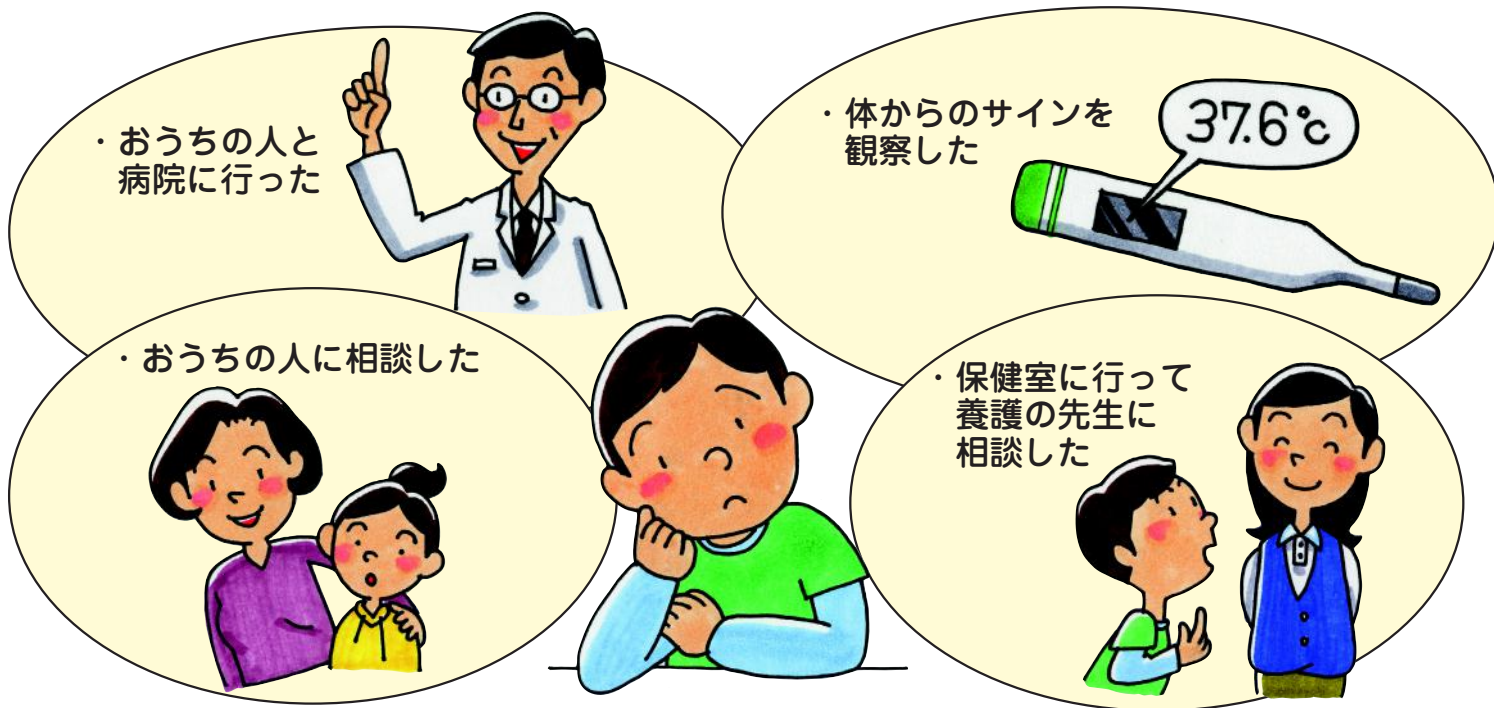
- ( ) 頭の痛み
- ( ) 目の赤み (充血)
- ( ) 目の腫れ
- ( ) 目の痛み
- ( ) 目のおでき (ものもらい)
- ( ) 耳鳴り
- ( ) 耳の痛み
- ( ) 耳だれ
- ( ) 鼻水
- ( ) 鼻づまり
- ( ) のどの痛み
- ( ) のどの腫れ
- ( ) 耳の下あたりが腫れる
- ( ) ほほに赤い斑がでる
- ( ) 寒気がする
- ( ) 高い熱が出る
- ( ) 気持ちが悪い・吐く
- ( ) 咳が出る
- ( ) 胃が痛い
- ( ) 腹が痛い
- ( ) ぶつぶつが出る
- ( ) 下痢をする
- ( ) 関節が痛い



- ( ) 頭のかゆみ
- ( ) 髪が抜ける
- ( ) 立ちくらみ
- ( ) 物が見えにくい
- ( ) 目がチカチカする
- ( ) 耳が聞こえにくい
- ( ) 顔色が悪くなる
- ( ) 鼻血が出る
- ( ) 歯ぐきから出血する
- ( ) 歯の痛み
- ( ) あごがガクガクする
- ( ) 立っているのがつらい
- ( ) ヒューヒュー・ゼロゼロ息苦しい
- ( ) 肩が痛い
- ( ) 胸が痛い
- ( ) 心臓がドキドキする
- ( ) 肌がかさかさかゆい
- ( ) 体重が減る
- ( ) おしっこが赤い
- ( ) 腰が痛い
- ( ) うんちが出ない
- ( ) 膝や足が痛い
- ( ) 足の指が変形する



# 体からのサインを受け取ったら、あなたはどうしましたか？



体からのサインは、たとえ小さなものでも大きな病気であることがあります。サインに気がついて早めに手当てすることで、防ぐことができる病気もあります。体からのサインに気がいたら、必ずおうちの人（大人）や先生に相談しましょう。

## 相談するときのポイントは・・・

おうちの人や、保健室・病院で相談するときは、なるべく具体的に話します。

相談すること	例えば、このように伝えよう！
どこが	頭が おなかが 目が のどが 肌が
どんなふうに	急に 少しずつ ときどき ズキズキと ギューッと チクチクと
どうなっている	痛い 熱がある かゆい 腫れている 動かない
いつから	朝から ご飯を食べてから 1時間くらい前から 2～3日前から
その他気がついたこと	食欲がない ねむれない 前にも同じことがあった

早く治すためや、他の人にうつさないために、おうちの人やお医者さんの指示にしたがって学校を休むことも必要です。

また、毎日の生活のしかたが原因で起こる病気もあります。体からのサインに気づき、何が原因だったのか、病気が治ってから自分の生活をふりかえることも大切なことです。自分の体のサインだけでなく、他の人の体のサインにも気がついてあげられるともっとよいですね。

# 病気になると・・・



苦しい



友達と遊べない



つまらない



病院に行く



学校を休まなければならない



みんなに心配をかける

## 病気を防ぐためには

病原体を体の  
中に入れない

体のていこう力を高める

かんきょう  
環境を整える

手洗いをする



早寝早起きを心がける



部屋の換気かんきをする



うがいをする



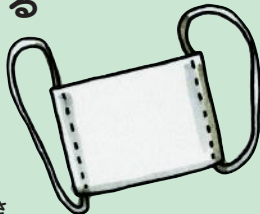
適度な運動をする



季節せうにあった服装をする



マスクをする

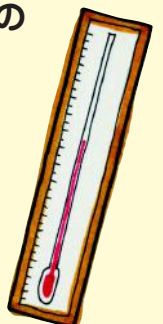


バランスのとれた食事をする

3食きちんと食べよう  
好ききらいなく食べよう



過ごしやすい部屋の  
温度と湿度しつどにする



人ごみさを避ける



予防接種を  
受ける





# 生活習慣から起こる病気

## むし歯

生活のしかたによって起こる病気として、みなさんにとって身近なものにむし歯があります。

歯、<sup>とうぶん</sup>糖分、口の中の<sup>さいきん</sup>細菌の重なっている時間が長いほど、むし歯になりやすいのです。

### むし歯ができる三つの原因

### むし歯の予防法

- ①食後の歯みがきが有効です。歯みがきができない時には、うがいだけでも効果があります。
- ②おやつをだらだら食べないようにしましょう。
- ③なるべくあまい物を取りすぎないようにしましょう。

むし歯は、自然に治るものではありません。



## 生活習慣病

生活のしかたが原因で起こる病気は、むし歯だけではありません。

健康によくない生活習慣の積み重ねで起こる病気として、生活習慣病があります。

<sup>しぼう</sup>糖分、塩分、脂肪分の多い食事  
食べ過ぎと運動不足  
ストレス  
お酒の飲み過ぎ  
たばこの吸いすぎ

生活習慣病  
がん  
<sup>のうぞっちゅう</sup>脳卒中 (脳の病気)  
<sup>しんぞう</sup>心臓の病気  
<sup>とうにょうびょう</sup>糖尿病  
<sup>こうけつあつしょう</sup>高血圧症など

### 生活習慣病の予防

<sup>ども</sup>子供のころから健康によい生活習慣を身につける必要があります。

生活のしかたが原因で起こる病気のほかにも、他の原因で起こる病気があります。

#### <sup>ねっちゅうしょう</sup>熱中症

長い間、暑い中にいたり、運動したりすることによって、大量に汗をかき、水分や塩分が不足し、体の中に大量の熱が発生して、体に異常が起こります。

熱中症は健康な人でもかかる可能性があります。十分な予防法をとってれば避けられるものです。



#### 熱中症を予防するには

- ①暑い時期の運動は、30分に1度は日かげで休けいをとりましょう。
- ②こまめに水分をとりましょう。
- ③つゆ明けなどには、暑さに体を慣らしましょう。
- ④できるだけ薄着にし、ぼうしなどで直射日光を防ぎましょう。
- ⑤体調の悪い時には、運動するのをひかえましょう。

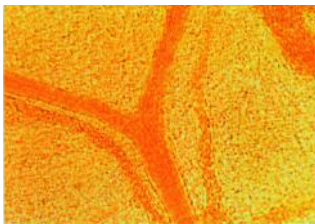


# 知っておこう！たばこ・酒の害

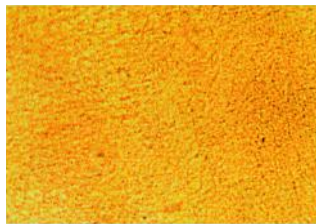
## たばこの害

たばこのけむりは、たばこを吸う人だけでなく、まわりの人の健康にも影響します。たとえば、下の写真のように血液の流れが悪くなったり、がんなどの病気にかかりやすくなったりします。

### たばこのけむりを吸ったときの血管の変化



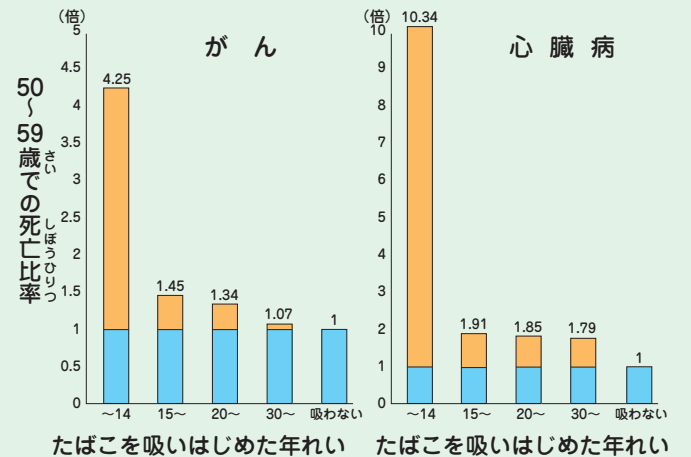
吸う前



吸った後、<sup>ちぢ</sup>縮んで細くなった血管  
(浅野牧茂より)

## なぜ子供はたばこを吸ってはいけないの？

たばこを吸いはじめた年れい別でみた死亡率比（男）



たばこを吸い始める年れいが若いほど、がんなどの病気にかかりやすくなります。

また、たばこを吸い始めると、やめるのがむずかしくなります。

## 酒（アルコール）の害

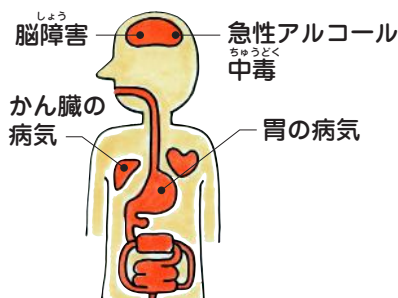
酒（アルコール）を多量に飲み続けると・・・



①酒を飲む量がだんだんふえます。



②酒を飲みたい気持ちがおさえられなくなります。



③脳やかん臓などの病気になる割合が高くなります。



④社会や家庭で正常な生活ができなくなります。

Q. なぜ、子供はたばこを吸ったり、酒を飲んだりしてはいけないのですか？

A. 酒を飲み始める年れいが若いほど、やめることがむずかしくなります。子供の喫煙や飲酒は、特に害が大きいので法律で禁止されています。供



# 知っておこう！シンナーの害

## シンナーの害

シンナーのにおいを長い時間かいてると、頭がくらくらしたり、気持ちが悪くなったりします。これはシンナーの成分が、人間の体の細<sup>ほね</sup>ぼ<sup>う</sup>うや骨、脳などを傷つけるからです。



歯がとけてボロボロ！



いろいろな病気になる！

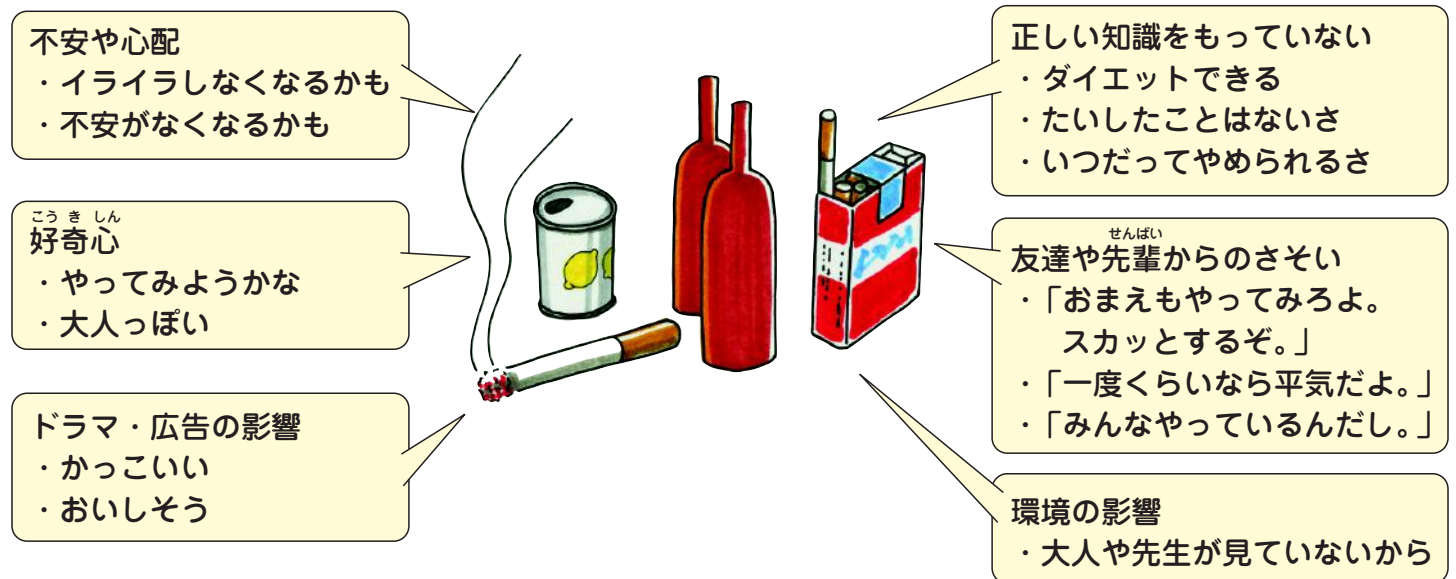
仕事でシンナーを使う人は、健康を守るため、空気の入れかえをするようにしたり、長い時間続けてシンナーを使わないようにしたりしています。

Q. シンナーの乱用<sup>らんよう</sup>は、どうしていけないのですか？

A. シンナーの乱用は、心と体への害が大きいため法律できびしく規制されています。

**メモ** 「合法」や「安全」などと称<sup>しょう</sup>して販売<sup>はんばい</sup>されている危険<sup>きけん</sup>ドラッグは、死<sup>いた</sup>に至<sup>いた</sup>ることもある恐<sup>おそ</sup>ろしい薬物であり、絶対に使うべきではありません。

## なぜ？たばこや酒・シンナーなどを始めてしまうの？



## 考えてみよう！

たばこや酒などを始める一番の理由はなんだと思いますか？

# 健康な生活をおくるために、 さまざまな予防デーや予防週間があります。

3月3日・・・耳の日	6月4日～10日・・・歯と口の健康週間
5月31日・・・世界禁煙デー	9月24日～30日・・・結核予防週間
8月7日・・・鼻の日	10月17日～23日・・・薬と健康の週間
9月9日・・・救急の日	
10月10日・・・目の愛護デー	
11月8日・・・いい歯の日	
11月12日・・・いい皮膚の日	
12月1日・・・世界エイズデー	

わたしの健康【小学生用】 令和3年3月作成

MEXT1-0801

本資料の編集については、文部科学省初等中等教育局健康教育・食育課において担当しました。

## ■制作にかかわった方々

勝野 眞吾 兵庫教育大学理事・副学長  
鬼頭 英明 兵庫教育大学大学院教授  
佐藤 敦子 群馬県沼田市立沼田小学校養護教諭  
平 武志 東京都台東区立金竜小学校教諭  
星埜 京子 東京都葛飾区立柴又小学校主幹  
吉田 聡 滋賀県大津市立堅田小学校教諭  
吉村 英子 跡見学園女子大学・大学院教授

## ■著作権所有／文部科学省