



©鹿児島県ぐりぶー

かんが

しょうがくせいよう
小学生用
(1~4年生)



考えよう!

けんこう

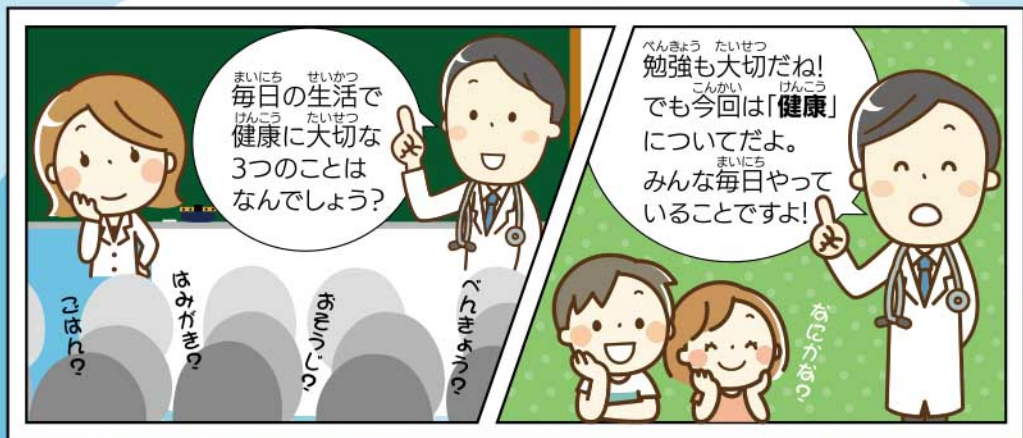
健康のための

せい

かつ

しゅう

生活習かん





健康のために大切な生活習かん

みんなが健康なのは「すいみん」「食事」「運動」のバランスが
取れているからなのかもしれませんね。

わたしたちの体には、**病原体**(病気のもとになるウイルスや細きんなどのこと)
などから**体を守ろうとする働き**があり、それを**体のていこう力**と
いいます。体のていこう力を高めるためには、**健康に良い**
生活習かんを送ることが大切です。



「すいみん」「食事」「運動」の バランスがくずれると...



すいみん不足

栄養不足

運動不足



病原体

※病気のもとになる
ウイルスや細きんなどのこと。

体のていこう力の低下



病気になる原因は、生活習かん、
体のていこう力、かんきょう、病原体
などが関わっています。大切なのは
健康に良い生活習かん!

「すいみん」「食事」「運動」を
バランスよく続けることなの!



次に、生活習かんが
くずれた時におこる
「病気」について
見ていきましょう!



健康に良くない生活習慣が続くと...



健康に良くない生活習慣を続けていると、大人になってから、大きな病気の原いんになることがあります。すいみん、食事、運動などと深い関わりのある病気を**生活習慣病**といいます。

主な生活習慣病

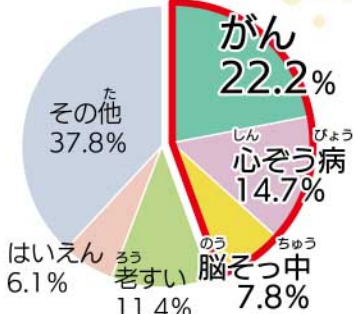
がん、心臓病、脳そつ中、とうによる病、
 高血あつしょう、むし歯、歯周病



この病気を治すには生活習慣を改善する必要があります。

生活習慣病

なくなった人で一番多い原いんは「がん」



鹿児島県で令和4年になくなった人のうち、約半分は生活習慣病が原いんとなっています。そのうち、「がん」は、約22%となっており、4~5人に1人が「がん」でなくなっています。「がん」は、日本人の2人に1人がかかる病気とされています。

がんは早く見つけて治りよつをすれば、約90パーセントは治る病気です。

がんにかかった人がみな、生活習慣を原いんとするわけではありません。



そんな病気があるなんて知らなかったよ~。生活習慣が悪かったら、ぼくも「がん」になる?

今はそんなに心配しなくても大丈夫。これからも毎日健康に過ごすための、健康に良い生活習慣について、みんなで考えてみましょう!



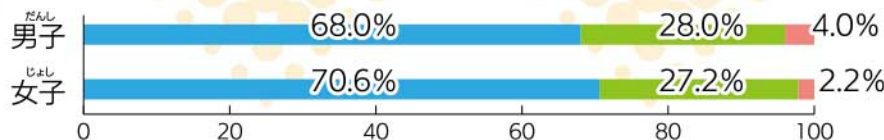
健康のために考える 3つのこと その1 すいみん



すいみん時間から考えてみましょう。いつものねる時間とお起きの時間を書いてください。

何時に寝ていますか?
 平日 時 分 / 日 時 分
 何時に起きていますか?
 平日 時 分 / 日 時 分

1日のすいみん時間はどれくらい? (鹿児島県の小学校5年生の場合)



【令和5年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査 鹿児島県結果分析】

メモ

- 小学生に必要なすいみん時間は、9~12時間と考えられています。
- 体の成長を助けるなど、重要な働きをする成長ホルモンはぐっすりねむっているときに多く出ます。

こんな子はいないかな?

夜ふかしをする。ねる前にテレビやゲーム、スマートフォンなどを使う。



これが続くと...

つかれがとれない。元気に運動できない。おなかがすかない。



すいみんの良い習慣

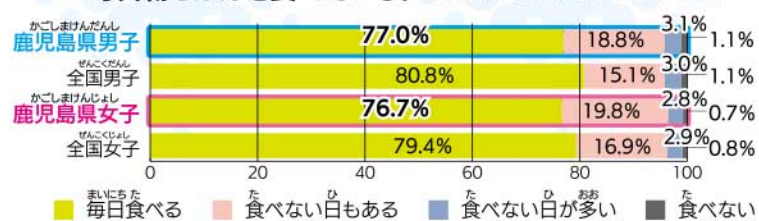
- ・早く起きて早くねよう!
- ・ねる前にゲームをしたり、テレビを見ない!
- ・休みの日でも同じ時間に起きる、ねる!

健康のために考える 3つのこと その2 食事

つぎ まいにち しょくじ
次に毎日の食事に
ついて考えてみましょう。
みなさん、毎日朝ごはんは
食べていますか？

- あさ 朝ごはんを
- 毎日食べる
 - 時々食べる
 - 食べない

まいにちあさ 毎日朝ごはんを食べている？〈鹿児島県の小学校5年生の場合〉



【令和5年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査 鹿児島県結果分析】

メモ

- 朝ごはんを毎朝食べる人の割合は、鹿児島県は全国よりも少ない結果です。
- 朝ごはんは1日の始まりの大事なスイッチ！

こんな子はいないかな？

あさ 朝ごはんを食べない。好きな物だけ食べる。
おかしを食べすぎる。

これが続くと…

つかれがとれない。元気に運動できない。

食事
の良い習慣

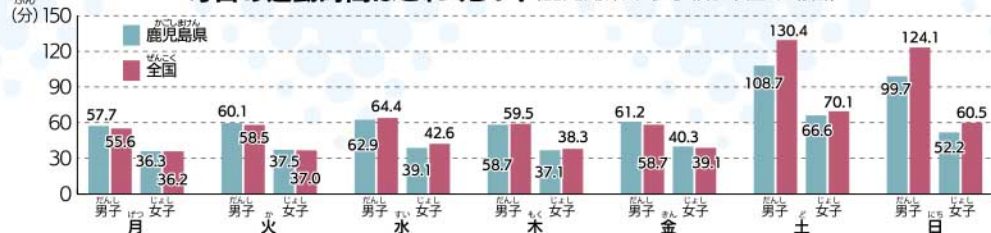
- ・毎日3食きちんと食べよう！
- ・好ききらいを無くして、なんでも食べよう！
- ・バランス良く野菜も食べよう！
- ・おかしは食べすぎない！ ・よくかんで食べよう！

健康のために考える 3つのこと その3 運動

みんなは休みの日に
運動しましたか？それは
どんな運動ですか？

- うんどう 運動した
どんな運動
- うんどう 運動しなかった

まいにち うんどうじかん 毎日の運動時間はどれくらい？〈鹿児島県の小学校5年生の場合〉



【令和5年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査 鹿児島県結果分析】

メモ

- 月～金曜日は全国とくらべてほとんど差がみられませんが、土・日曜日は全国より短く、特に男子の差は大きいです。
- 毎日60分以上、体を動かすことがすすめられています。

こんな子はいないかな？

テレビやゲームばかりして体を動かさない。

これが続くと…

ぐっすりねむれない。おなかが空かない。

運動
の良い習慣

- ・毎日てき度な運動を心がけよう！
- ・ゲームやテレビは時間を決める！
- ・自分にできる方法で体を動かそう！

ひと かんが
おうちの人と考えよう！
ひと つた
おうちの人に伝えよう！

- じぶん せいかつしゅう かえ
自分の生活習かんをふり返って
みましょう。(できていること、できていないことを書いてみよう)

- ひと せいかつしゅう びょう
おうちの人に生活習かん病にならないために、
き
気をつけていることがあるか聞いてみましょう。

き
聞いた人

き
気をつけていること



- せいかつしゅう びょう いま き
生活習かん病にならないために今から気をつけて
か
いくことを書いてみましょう。

- じぶん き ひと
これから自分が気をつけたいこと、おうちの人に
つた か
伝えたいことを書いてみよう。

ひと
おうちの人と
はな とき
話せない時は、
がっこう せんせい
学校の先生や
けんけん せんせい
保健の先生と
はな
話してみよう。

はつごう れいゆ ねん がつ
発行：令和4年7月

れいゆ ねん がつ かい てい
令和6年7月改訂

かごしまけん ほけん ふくし ぶけん ごう そう しん か
鹿児島県保健福祉部健康増進課