

よりよい生活習慣のために



小学校（高学年用）

5年
6年

組
組

名前

--

一緒に学ぼう！



けんこうはかせ



助手のフクロウくん



高知家の健康

みんなでさらに
パワーアップした
スーパーげんきくんを
目指そう！



スーパーげんきくん

高知家の小学生のみなさんへ

みなさん一人ひとは、高知家にとってかけがえのない大切な子どもたちです。

ここでは、みなさんに学んでほしいことを紹介しています。

みなさん一人ひとりが、自分自身の将来の夢や目標を実現するためには、まず、からだや心を健康に保つことが大切です。そこで、この冊子では、今みなさんに毎日の生活の中で、気をつけてもらいたいことをまとめました。

また、みなさんが大人になったとき、家族のために行動してほしいことも紹介しています。

どうか、みなさんの将来の家族のためにも、覚えておいてください。

目次

1	望ましい生活習慣 ^{しゅう かん}	1
2	健康な体は食べたものからつくられる！！.....	2
3	運動と健康な体づくりについて考えよう！.....	4
4	休養と睡眠 ^{すい みる} －高知家 休み方改革 ^{かい かく} －.....	7
5	歯の大切さ.....	9

1 望ましい生活習慣しゅうかん



高知県民の死亡原因げんいんで多いのは、どんな病気かな？

高知県民の

- がん
- 心臓病(しんぞうびょう)
- 脳卒中(のうそちゅう)

の死亡率は、どれも全国の悪い方の仲間に入ります！



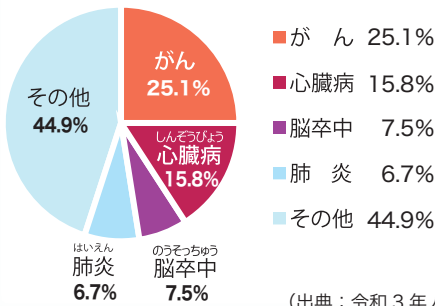
- がん
- 心臓病しんぞうびょう
- 脳卒中のうそちゅう

などは生活習慣病しゅうかんびょうといって、子どもの頃からの望ましくない生活習慣しゅうかんが原因げんいんで起こる場合があります！

健康けんこうによい生活習慣しゅうかんを身につけて、生活習慣病しゅうかんびょうを予防しよう！



死亡の原因げんいん(高知県)



子どもの頃からの望ましくない生活習慣しゅうかんはこれだ！



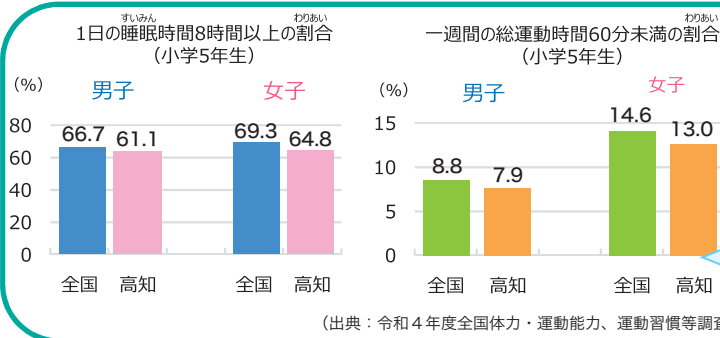
えんぶん どうぶん
塩分や糖分の取りすぎ



運動不足



不規則な生活



高知県の小学生の生活習慣しゅうかんはどうか？



自分の生活を振り返り、比べてみよう！

※4ページ、8ページで振り返るよ！

望ましい生活習慣しゅうかんを作るための3つのポイント できているものは□にチェックを入れてみよう！

- 食事** 朝食を食べよう！
 バランスよく食べよう！
 お菓子やジュースを食べたり、飲んだりするときは、時間や量を考えよう！
- 運動** 休み時間には、外で元気に遊ぼう！
 毎日、歩いて学校に行こう！
 休みの日にも運動しよう！
- 睡眠すいみん** 早寝・早起きをしよう！
 朝は自分で起きよう！

がんばってやってみよう！



2 健康な体は食べたものからつくられる！！

STEP 1 自分の朝食を振り返ってみよう！

自分の朝食がどれに近いか選んで、○をつけよう。



おにぎりやパンのみ

ごはん+おかず

ごはん+おかず+野菜・みそ汁など

STEP 2 朝食の働きを知ろう！

朝食は「からだの目覚まし時計」！
3食の中で、朝食が最も大切です。



朝食の大切な働き

その① 脳のエネルギー源

脳のエネルギー源は、食事から摂ったブドウ糖です。朝食を食べることでエネルギーが補給され、勉強への集中力や記憶力がアップします。



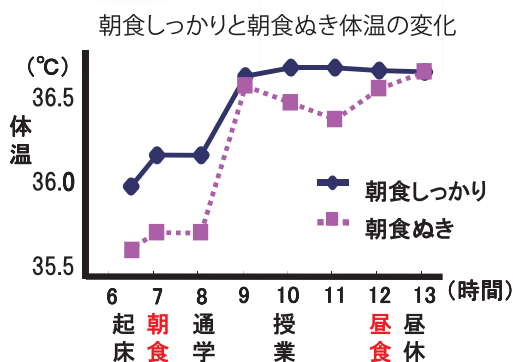
その② 体温を上げる

人は眠っている間は体温が下がっています。朝食を食べることで体温が上がるので、元気に活動できるようになります。



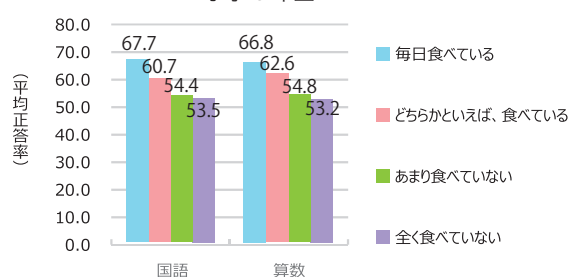
その③ 便秘予防

朝食を食べると、胃や腸が活発に動き出すので、便が出やすくなります。



出典：女子栄養大学・香川副学長平成18年11月23日
早ね早おき朝ごはん運動こうちフォーラム資料

朝食と学力（平均正答率）との関係 [高知県] 小学6年生



(出典：令和4年度全国学力・学習状況調査)

STEP 3 これからどんな朝食をとりたいか考えよう！

(目標)

考えよう！ バランスのよい朝食メニューを考えてみよう！



主食・主菜・副菜の3つをそろえることで、栄養バランスがよくなります。

主食
ごはんやパン、めん類（おもにエネルギーのもとになる食品）

主菜
肉や魚、たまごや大豆（おもに体をつくるもとになる食品）などを多く使ったおかず

副菜
野菜やきのこ、いもや海藻類（おもに体の調子を整えるもとになる食品）などを多く使ったおかず

その他
牛乳・乳製品・果物など

料理名	副菜	その他	料理名	おすすめポイント
料理名	主食	主菜	料理名	

STEP 4 目標を守れたか1週間チェックしてみよう！

()	()	()	()	()	()	()
😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊

STEP 5 思ったことや感じたことを書こう！

☆おやつ〜イズ☆ **Let's Challenge!!**

- Q1. 子どものうちは、お菓子やジュースを
どれだけとっても太らない？（はい・いいえ）
- Q2. おやつのおSOS、S（砂糖）、O（油）、
もう一つのSは何？（酒・塩）
- Q3. おやつのおエネルギー、多いのはどっち？
（おにぎり1個・チョコレート1枚）

おやつ（間食）は、1日3回の食事では足りない栄養を補うためのものです。かきこい食べ方には、3つのコツがあります！

- コツ① **時間** 食事の前や寝る前はひかえよう！
- コツ② **量** 食べすぎないように量を考えて食べよう！
- コツ③ **内容** 体によい組み合わせを考えよう！



おにぎり1個・チョコレート1枚
（おにぎりは先ずは1枚）

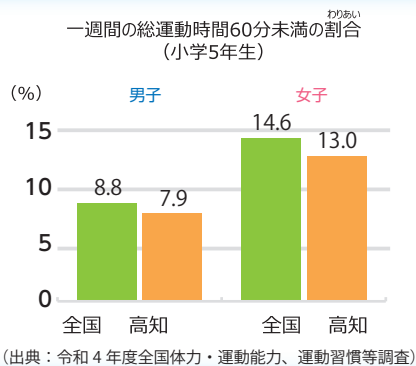
3 運動と健康な体づくりについて考えよう！

STEP 1 自分の生活を振り返ってみよう。

健康によい生活習慣を身につけて、生活習慣病を予防しよう！



① グラフを見て考えよう。



分かったこと

考えたこと

② 運動する時間が短いのはどうしてだろう。原因を考えてみよう。

自分の考え

友達の考え

③ どれくらい体を動かしているかな？ 1日の運動についてしらべてみよう。

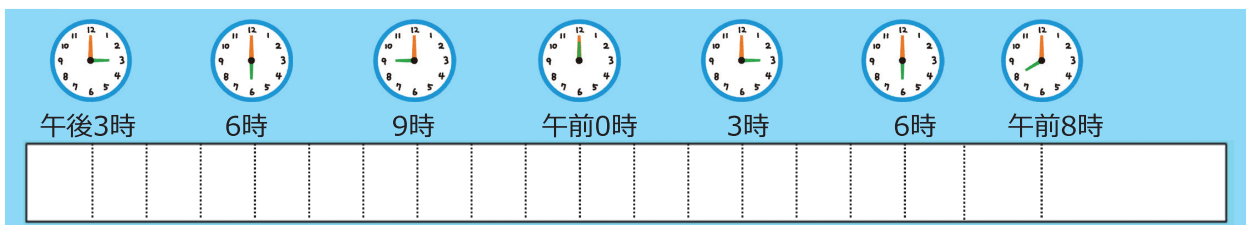
学校の時間

合計 時間 分



学校以外の時間

合計 時間 分



学校の時間〔 時間 分〕 + 学校以外の時間〔 時間 分〕 = 1日の体を動かす時間〔 時間 分〕

STEP 2 運動の効果を考えてみよう！

①運動をするとどんないいことがあるだろう。友達と意見交換^{かん}をしてみよう。

自分の考え

友達の考え

②運動することについて考えよう。

1人でもできるよ。



なわとび



鉄棒



マラソン
ジョギング



ストレッチ



自転車



体操



散歩



歩いて学校に行く

友達とすると楽しいね。



ボール遊び



おにごっこ

遊具遊び



スポーツ教室・クラブ

運動といっても、体育の授業やスポーツばかりではありません。ふだんの生活の中でも行っているものがたくさんあります。たとえば、犬の散歩や布団をしくなどのお手伝いもりっぱな運動です。歩いて登校することもいい運動になります。目安は1日60分！



一人でもできる運動も友達や家族と一緒にすると楽しかったり、継続できたりするね。また、学校での水泳大会や陸上記録会、駅伝大会の練習に積極的に参加することも、運動をする時間の確保につながるよ！



運動をするとどんないいことがあるのかな？
次のページで見てみよう。



運動するとこんないいことがあるよ！

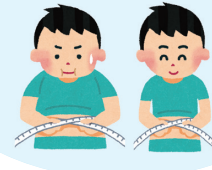
●おいしくごはんが
食べられます！



●ぐっすり眠ること
ができます！



●肥満防止に
つながります！



●ストレス解消になり、
気分がすっきりします！



●心肺機能を高め、
病気になりにくい
じょうぶな体をつくれます。



●脳が活性化し、
学力の向上にも
つながります！



STEP 3 自分の課題を見つけよう。それを改善するために、どのようなことをするのかを考えよう。

わたしの課題は：

改善するためにわたしは：（何を、いつ、どこで、何回ぐらい行うのか）

STEP 4 運動やスポーツに親しむ場面を考えながら、1週間の計画を立てよう。
1週間調べてみよう！ 1日60分！ 1週間で420分！ 無理せず時間を増やしていこう！

項目		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
運動時間 (体育の授業を除きます)	運動と時間を書こう。 【記入例】 ・朝 校庭でなわとび15分 ・中休み・昼休み 友達と鬼ごっこ20分 ・下校後 地域のスポーツクラブで ミニバスケットボール 60分 ・土曜日・日曜日 自分の家で家族と ストレッチ15分	朝 始業前						午前	午後
	中休み								
	昼休み						午前	午後	
	放課後								
	下校後								
1日の運動時間の合計									

○計画シートから、1週間の総運動時間を計算しよう。

1週間の総運動時間

時間 分

STEP 5 実際に取り組んでみてどうだったかを振り返ってみよう。

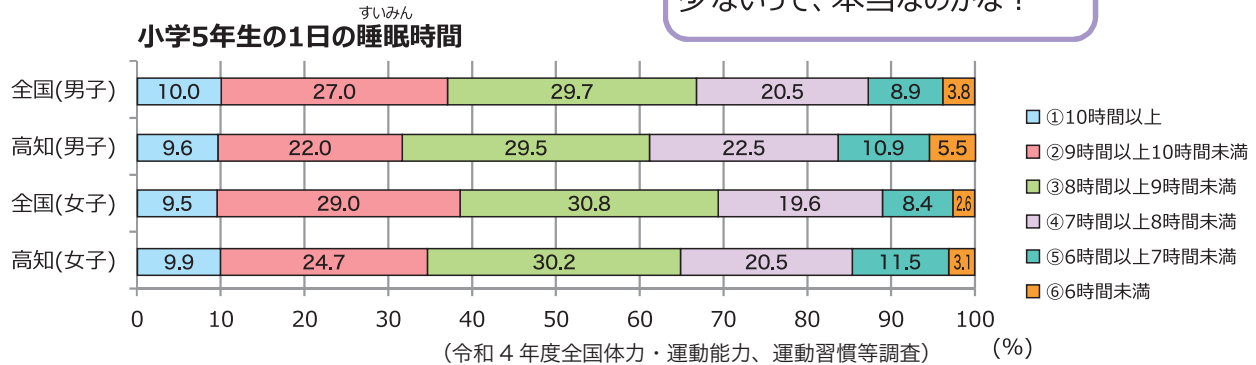


4 休養と睡眠 – 高知家 休み方改革 –



STEP 1 グラフを見て考えよう！

高知県の子どもは、睡眠時間が少ないって、本当なのかな？



分かったことや考えたこと

全国と高知県を比べてみましょう！



STEP 2 ぐっすり眠るとどんないいことがあるかな？

寝るための準備を行い、決まった時間にふとんに入ります。

夜9時には寝て、朝7時に起きる。小学生は10時間程度睡眠時間をとることが理想的です。

おやすみなさい！



早く寝ついてグッスリ眠る

おはよう！



朝自分でスッキリと目覚める

朝起きたらカーテンを開けて太陽の光をあびましょう！

休み時間や放課後に体を使った遊びや運動を行いましょう！気分がリフレッシュします！

体と頭を使ってほどよい疲れ早めに睡眠！

生活のリズムがよくなっていくね！



体調万全！勉強に集中！外遊び！



胃腸快調！しっかり朝食、排便OK！



いただきます！

STEP 3 早く寝るためには、どうしたらよいのかな？

寝る前には食べない！ 

食べたものがある程度消化されないとグッスリ眠れません。できるだけ寝る2時間前までに食べるようにしましょう！

寝る前にテレビ、テレビゲーム、スマホやパソコンは止める！ 

テレビやゲームの画面が発するチカチカした光は、脳を興奮させて眠気を減らしてしまいます。布団に入る1時間前には、テレビやゲームは止めるようにしましょう！

寝る前は部屋を暗くする！ 

光には、睡眠や眠気をコントロールする働きがあります。部屋の電気を消してなるべく暗くすると、眠りに入りやすくなります！

お風呂は寝る1時間ぐらい前に！ 

お風呂に入った直後は体温が高いため寝つきがよくありません。寝る1時間ぐらい前までには入るようにしましょう！

STEP 4 自分の睡眠を見つめ直して、目標を立てて取り組んでみよう！

今の自分

起床時間	ふだん起きる時間、寝る時間を書こう。	時 分
就寝時間		時 分
睡眠時間	1日の睡眠時間を計算しよう。	時間 分








目標

起床時間	時 分
就寝時間	時 分
睡眠時間	時間 分

さあ、やるぞ！ 目標を達成するために、何をするのか、具体的に書いてみよう！



目標を守れたか1週間チェックしてみよう！

()	()	()	()	()	()	()
						

これからも続けよう！



5 歯の大切さ

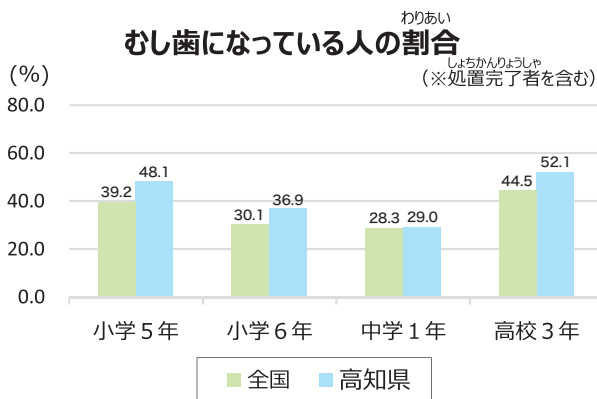
いつまでもじょうぶな歯でいよう！



STEP 1 自分の歯を大切にできているかな？チェックしてみよう。

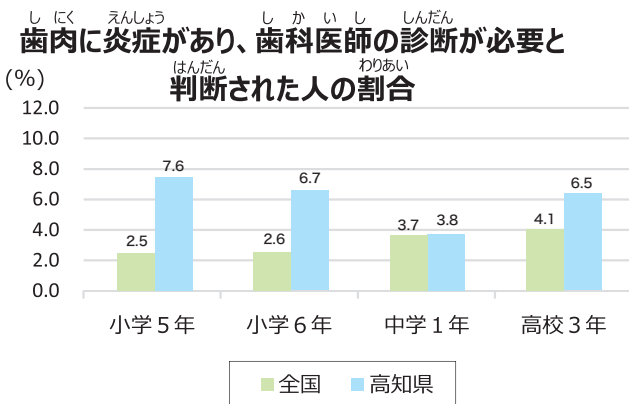
<p>歯は、むし歯はなく、白い状態です。 歯ぐきと歯の境目は、ピンク色できれいな口の中です。</p>	<p>むし歯になった黒い部分が見えます。 歯ぐきと歯の境目が赤くはれている部分があります。</p>

STEP 2 高知県の子どもの歯や口の中は健康かな？自分の学校を調べてみよう！



小学校 年生の
むし歯の人の割合
() %

保健室の先生に
教えてもらおう



小学校 年生の
歯肉炎にかかっている人の割合
() %

学年が上がると、歯肉炎にかかっている人の割合が高くなっています。
歯肉炎は歯周病の前の段階のことです。



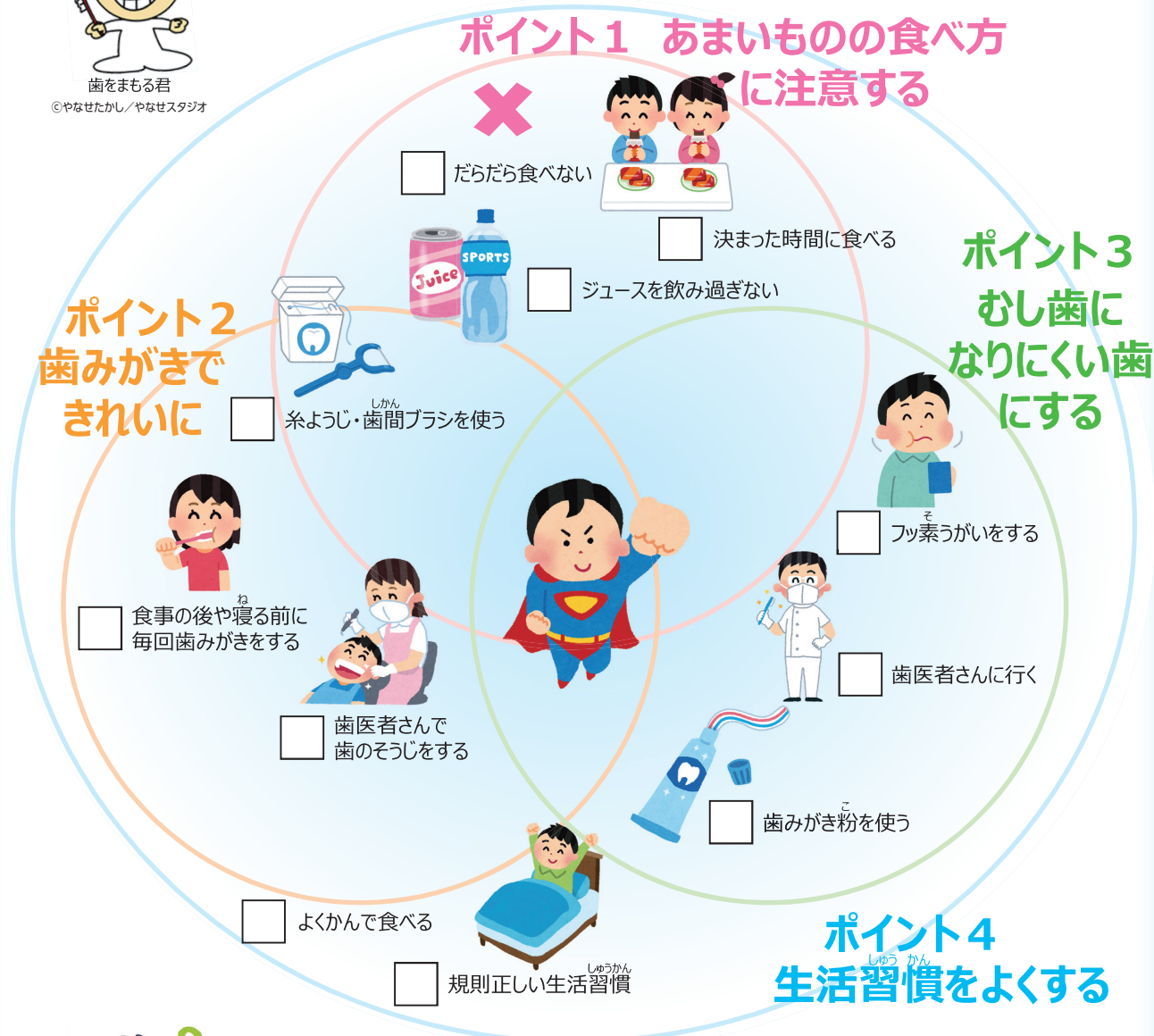
グラフから読み取ってみよう！分かったことや考えたことは何かな？

考えよう！ きれいな歯・口でいるためには？



歯をまもる君
©やなせたかし/やなせスタジオ

むし歯や歯周病のないきれいな歯・口でいるためには、4つのポイントがあります。あなたが、ふだんから気を付けて、できていることに○をしてみよう。



歯みがきだけじゃ、スーパーげんきくんのようなきれいな歯・口にならないの？

- むし歯や歯周病を予防するためには、
- 1 あまいものの食べ方に注意すること
 - 2 歯みがきで歯をきれいにすること
 - 3 むし歯になりにくい強い歯にすること
 - 4 生活習慣をよくすること

の4つのポイントがあるんだよ。それぞれのポイントに気をつけることで、いつまでもきれいな歯・口の状態でいられるんだよ。



STEP 3

あなたがこれから気を付けて
いきたいことを書いてみよう。

むし歯予防のフッ素って何？

むし歯予防に使われるフッ素は、正しくはフッ化物（フッ化ナトリウム）と言われるものです。フッ素は、むし歯になりにくい強い歯にする効果があり、むし歯予防に大きな役割を果たしてくれます。

みなさんが使う歯みがき粉の多くにもフッ素は入っていますし、歯医者さんでも、むし歯予防のために歯に直接塗ってもらうことができます。学校によっては、フッ素の入った水でブクブクがい（フッ素洗口）を行っているところもあります。



おうちの人に教えてあげよう ～たくさんかむと、よいことたくさん～

食事をしている時に、何気なくしている「かむ」運動は、実は私たちの体にたくさんのよい効果をもたらしてくれます。“ひみこのはがいで”の8つの効果をお家の人にも教えてあげましょう。たくさんかむことは大変だけど、家族やクラスみんなで取り組むと続けていけるかもしれませんね。



(出典：学校食事研究会ホームページ)

ひみこの食育標語

ひみこのはがいで

——『よく噛む』8大効用——

肥満予防

味覚の発達

言葉の発音はつきり

脳の発達

歯の病気を予防

ガン予防

胃腸快調

全力投球

ひみこのはがいで

やってみよう！ 1回の食事で何回かんでいるか数えてみましょう。周りの人と比べてみましょう。

		昼（給食）	【	】
あなた	食事内容			
	かんだ回数	回		回
友達 おうちの人	食事内容			
	かんだ回数	回		回

1口で30回かむことをめざしてみよう！



ひみこ
卑弥呼の時代は
1回の食事で
4,000回近く
かんでいたんだって

できたかな？



みんな、スーパーげんきくんをパワーアップさせるための方法はもうバッチリだね！

パワーアップ！



ぼくのように元気いっぱいパワーアップするためには、自分で立てた目標を毎日続けることがとても大切なんだ！がんばって続けていこう！

さあ、最後のミッションだ！



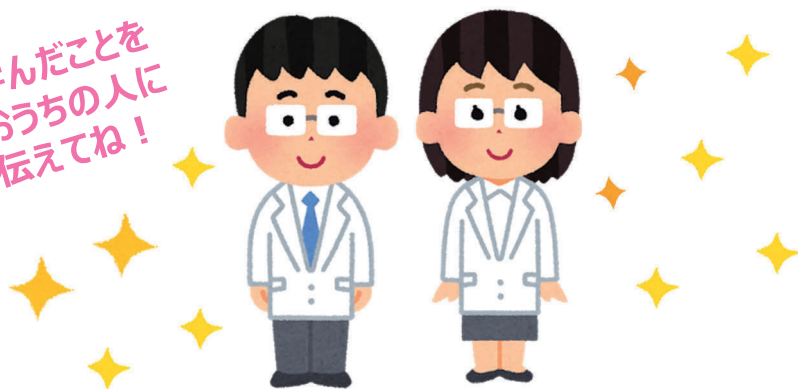
ここまで進んだ君は自分のことだけでなく、周りの人のことも考えられるようになっていってるぞ！

そんな君に、習ったことを友だちやおうちの人にも伝えることのできる「リトルドクター」に任命するよ！



あなたをリトルドクターに任命します！

学んだことをおうちの人に伝えてね！



(保護者の方へ)

お子さんからお話を聞いたらメッセージをお願いします。

サイン

よりよい生活習慣のために（令和5年4月）

作成・発行

高知県健康政策部保健政策課
高知県教育委員会事務局保健体育課
高知県教育委員会事務局生涯学習課

作成協力者

青木 美紀	香美市立楠目小学校	教諭
秋月 けい	高知市立一宮小学校	養護教諭
内田 裕文	高知市立潮江小学校	教諭
里富 未桜	香南市立香我美中学校	栄養教諭
柳原 陽子	南国市立長岡小学校	教諭

（50音順・所属は平成31年3月時点）