

令和5年度
(2023)

子ども健康読本



みなと保健所

児童の権利に関する条約

—世界中の子どもたちの幸せのために—

すべての子どもが差別なく大切にされる世界

すべての子どもが自由に考え、自由に意見を述べ、自由に集える世界

子どもの立場から何が最も良いことか考えてくれる世界

子どもが暴力の犠牲^{ぎせい}とならない世界

不幸な境遇^{きょうぐう}にある子どもたちに救いの手がさしのべられる世界

すべての子どもが遊び、学び、育っていくことができる世界



この条約は、こんな幸せな世界を築くために、世界各国がそれぞれ努力することを約束したものです。そのために大人も子どもも、地球に住む仲間として、まわりの人たちのことを考え、道徳を守ることが必要です。そして、日本人たちのみならず、外国の人たちも含め、人類全体の幸せ^{ふく}を願い努力することが求められています。

はじめに

☆児童のみなさんへ☆

みなさんは、今健康ですか？ 健康って、どういうことでしょうか？

この本には、みなさんが自分の健康について考えるきっかけになることが書いてあります。みなさん一人ひとりが感じている疑問について、どのページから読み始めてもわかるように、作成してあります。

読んだ後、病気を予防し、健康な生活を続けるにはどうしたらよいか、友達や先生・家族のみなさんと一緒に話し合^{いっしょ}ってみてください。きっと、いろいろなことがわかってくると思います。

保護者および学校関係者のみなさまへ

港区の「子ども健康読本」は、子どものときから正しい生活習慣や感染症の基礎知識をもち、また、薬物やタバコなどの害から自分自身を守るすべを身につけることをねらいとして港区の小学校高学年児童を対象に、平成11年度から毎年作成しているものです。

国民の健康を総合的に増進し、国民保健の向上を図ることを目的とした「健康増進法」では国民の責務として健康な生活習慣の重要性に対する関心と理解を深め、生涯にわたって、自らの健康状態を自覚するとともに、健康の増進に努めなければならないことが規定されています。

この「子ども健康読本」を通じて、児童自身が健康的な生活とはどういうものかを具体的に知り、その知識が日々の生活の中で実践につながることを願っています。

学校やご家庭や地域など、児童の身近な場で、この「子ども健康読本」が活用され、家族や友人とともに健康や幸せについて考える端緒となれば幸いです。

編集・改訂に当たり、教育委員会や学校等多くの関係者の皆様にご協力いただいたことに深く感謝します。

令和3年4月

みなと保健所長

も く じ

はじめに

健康とは.....	3
Ⅰ 基本的な生活習慣づくり.....	5
・ 体の成長.....	6
・ 運動.....	8
・ 食事.....	9
・ 生活習慣病・がん.....	17
・ 心の健康.....	21
・ 必要なことがあったら相談してみよう！.....	24
・ まとめ 生活習慣チェック!!.....	25
Ⅱ 絶対にしてはいけない.....	26
(1) タバコ.....	27
(2) アルコール（お酒類）.....	35
(3) 大麻・覚せい剤・危険ドラッグ.....	41
(4) シンナー・トルエン.....	47
・ タバコ・アルコール・薬物 まとめクイズ.....	49
Ⅲ 感染症と食中毒を予防しよう・気をつけよう.....	50
(1) 感染症.....	51
(2) 食中毒.....	61
・ 感染症予防チェック!!.....	64
Ⅳ けがなどの手当て.....	65
総合まとめ.....	71

健康とは

元気な心と元気な体でいること！

健康づくり



(みなと博士)



(みなこさん)



(みずきさん)



(はな保健師)

「みなと博士」と小学6年生の「みなこさん」「みずきさん」それに、みなと保健所の「はな保健師」の4人が、小学生からの健康づくりについて話しています。



ちょっと、のぞいてみましょう。

私たち日本人の^{じゅみょう}寿命は、平均しておよそ80年。だれでも生まれた^{しゅんかん}瞬間から確実に年をとっていき、いつかは、おじいさんやおばあさんになるんだよ。



成長期にあるみなさんは、体のどの部分も若く、これからどんどん成長していく^{とちゅう}途中です。鍛えれば^{きた}鍛えるほど体は強くなり、また能力も^の伸びていくという^{とくちょう}特徴がありますね。



しかし一方で、みなこさんやみずきさんたちのような若い年齢^{ねんれい}では、体は成熟していません。だから、刺激^{しげき}の強いものや害のあるものなどにはとても弱く、すぐに傷^{きず}がついてしまうんだ。



じゃあ、健康な体をつくり、元気に人生をおくるためには、どんなことをしたらいいの？



それでは、健康の土台づくりについて、一緒^{いっしょ}に考えてみよう。

I 基本的な生活習慣づくり



運動や規則正しい生活、^{はやねはやお}早寝早起き、バランスのよい食事など、体にいいことは、いろいろありますよね。健康というのは毎日の生活の積み

重ねですから、毎日の基本的な生活リズムをつくることもとても大切です。運動、食事、休養・^{すいみん}睡眠のリズムを整えて、衛生面にも気をつけて、生活習慣病を予防しましょう。

生活習慣病とは…

「生活習慣が、その原因や進行に深く関わっていると考えられている病気のこと」を生活習慣病という。
がん、^{のうそっちゅう}脳卒中、^{こうけつあつしょう}高血圧症、^{とうにようびょう}糖尿病などがある。



基本的な生活習慣の1つひとつが、どうして「体にいい」のか調べてみよう！



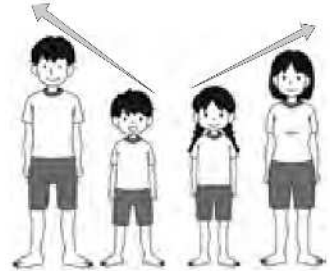


Q1 今、ぼくたちの体は
どのように成長しているの？



今、君たちの体は急に身長が伸びたり、
体つきが変わったりして、男の子はがっしり
とした体つきに、女の子は

丸みのある体つきになって、男女差、
個人差が大きくなる時期なんだよ。



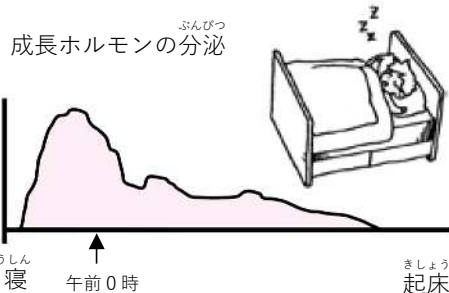
Q2 「寝る子は育つ」って本当？



本当だよ。身長を伸ばしたり、骨の成長をうながしたりする「成長ホルモン」は、睡眠のはじめに集中的に出るんだ。だから、昼間たっぷり運動したり活動したりして、夜はぐっすり眠るのは体にいいんだね。ちなみに成長ホルモンは

睡眠のはじめのほかに、運動を

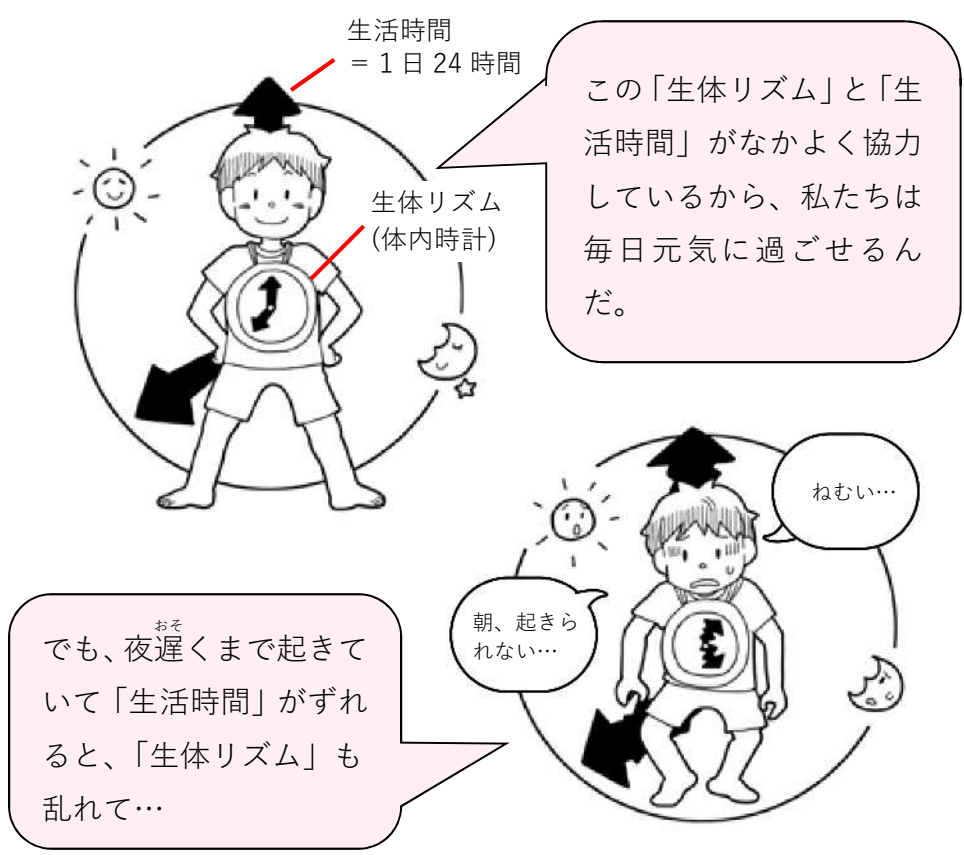
しているときなどにも出るんだよ。





生活リズムはなぜ大切？

私たち人間は、体内時計による「生体リズム」と、朝に起きる時間や眠る時間などによって決められる「生活時間」の両方をもっているんだよ。



はやねはやお
早寝早起きの規則正しい生活をする事で、生活リズムが整い、元気に毎日を過ごすことができるんだね。



Q 3 スポーツや遊びで体を動かすと
どんないいことがあるの？

体力がつく。

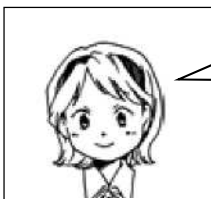
ストレスを解消する。

骨が太く
丈夫になる。

心臓や肺の働きが
高まる。

動脈硬化(説明はP17にあるよ)
を予防する。

抵抗力を強める。



ふーん。いいこと
ばかりなんだね。

体を動かすと、このように
心身の成長をうながすとともに
バランスがとれます。でも疲れた
と感じたら、休養すること
も忘れないでくださいね。





Q 4 朝ごはんは、なんの役にたつの？



朝食は体温の上昇^{じょうしょう}をうながして安定させ、
午前中の活動のエネルギー源となるんだよ。

車を走らせるには、たとえば燃料のガソリンがあるよね。ヒトの一日の始まりにも、燃料の補給^{ほきゅう}が必要なんだよ。なにしろ、夜はずっと寝^ねているわけだから、朝起きたときには、前の晩から数えて12時間は絶食^{ぜっしょく}（何も食べない）状態だからね。

朝食をとると



朝食をとらないと

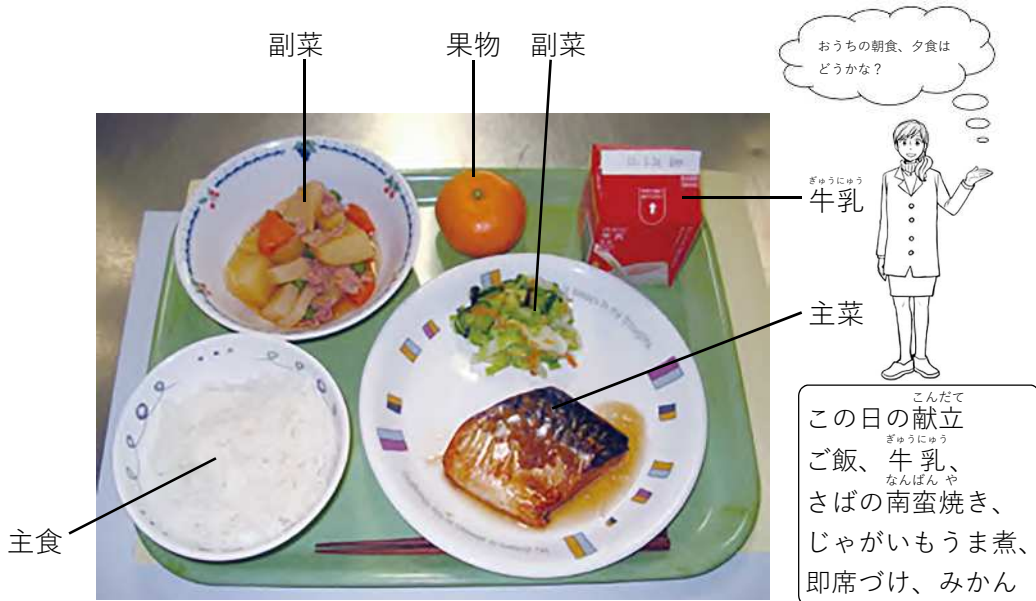




Q5 バランスのよい食事って どういう食事？



バランスのよい食事とは、主食（ご飯、パン、めん類など）、主菜（卵、魚、肉、大豆製品などが主になるおかず）、副菜（野菜が主になるおかず）がそろっている食事のことだよ。ダイエットを考える人もいるけど、成長期のみんなは、バランスのよい食事をしっかりとることが必要だよ。学校で食べている給食を見てみよう。



学校の給食献立は、一日に必要な栄養素の約3分の1がとれるよう、栄養士さんがバランスを考えて作っているんだよ。だから、残さず食べようね。



Q 6 野菜はどうして 食べなくてはいけないの？



野菜には、ビタミン類や無機質（ミネラル）
食物せんいが多く含まれていて、体の調子を整
えてくれるんだよ。とくに色の濃い野菜（ほ
うれん草、こまつな、かぼちゃ、トマトなど）には、ビタ
ミンAがたくさん含まれているんだ。これらの栄養素は
体にとってとても大切なものなんだ。



Q 7 牛乳は体にいいの？



牛乳は、骨や歯の成長を助け、丈夫にする
カルシウムをたくさん含んでいるんだ。6年
生の子どもに必要なカルシウムの量は、男の
子は700mg、女の子は750mgとりたいね。

牛乳1本200mLには、カルシウムが220mg含まれてい
るので、カルシウムをたくさんとることができる食品だね。
また、ヨーグルト60gには
72mg、チーズ10gには63mg入っ
ているよ。





Q8 「おやつ」はどんなふうにとったらいいの？



おやつ（間食）を食べるときは、一日の食事量と栄養のバランスを考えて食べようね。お菓子^{かし}を食べてもいいけれど、6年生の子どもに必要なエネルギー量は、一日2100kcal～2250kcalなんだ。おやつでエネルギーをとりすぎると、おなかがいっぱいになってごはんが食べられなくなるよ。全体の10%ぐらいのエネルギー量にしよう。また食塩のとりすぎにも気をつけたいね。6年生の子どもなら1日、男子、女子ともに6.0g未満なんだ。










また、おやつ（間食）でも、一日3回の食事ではとれない栄養^{おぎな}を補うためのものを、とくに「補食^{ほしょく}」と言う場合がある。スポーツをする前後や、塾^{じゅく}などで夕食^{おそ}が遅くなる場合、補食^{ほしょく}には軽い食事になるようなものを食べよう。たとえば、甘い菓子^{あまかし}パンより、野菜のサンドウィッチや、バナナなどの果物、そして牛乳^{ぎゅうにゅう}などはどうかな。おにぎりもいいよね。



自分のおやつを選んでみましょう

これまでのことに注意して、おうちの人と相談しながら自分が食べるおやつを下の食品から選んでみましょう。選ぶときはエネルギーや食塩の量に気をつけてください。

参考：学校給食 1 食分 エネルギー 780kcal 食塩 2.0g 未満

おにぎり 1個 	バナナ 1本 しょうみ 正味100g 	ハンバーガー 1個 	カップめん 1個 
エネルギー 130~200kcal 食塩 1~2g	エネルギー 86kcal 食塩 —	エネルギー 250~600kcal 食塩 1.5~2g	エネルギー 160~350kcal 食塩 4~5g
ポテトチップ 1袋 ^{ふくら} 60g 	チョコレート 1箱 55g 	菓子パン 1個 	イオン飲料 500mL 1本 
エネルギー 330~415kcal 食塩 0.6~2.2g	エネルギー 310~500kcal 食塩 0.1~0.3g	エネルギー 350~500kcal 食塩 0.4g (例：メロンパン)	エネルギー 0~150kcal 食塩 0.4~0.6g
ふかしもち 半個 	牛乳 ^{ぎゅうにゅう} コップ1杯 ^{ばい} 200mL 	レタスサンドイッチ 	麦茶500mL 1本 
エネルギー 140kcal 食塩 0.06g	エネルギー 126kcal 食塩 0.2g	エネルギー 223kcal 食塩 1.5g	エネルギー 0kcal 食塩 —

※加工食品の箱や袋^{ふくら}には栄養成分表示が書いてあるから参考にしよう。

出典：文部科学省『日本食品標準成分表 2020 年版（八訂）』などより

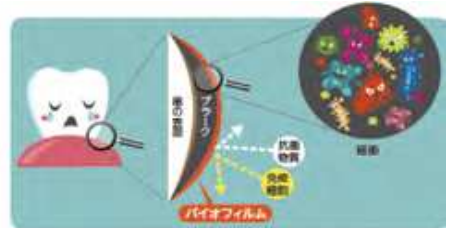


Q9 なぜ、歯みがきは大切なの？



小学生から中学生の時期は、子どもの歯（乳歯）から、大人の歯（永久歯）に生えかわる時期なんだ。生えたばかりの歯は、歯の表面のエナメル質が柔らかいため、むし歯の細菌（プラーク）が作り出す酸で溶かされやすく、むし歯になりやすいことがわかっているよ。プラークは、バイオフィームというバリアを作って、抗菌作用や免疫細胞のじゃまをするよ。だから、歯みがきでプラークやバイオフィームをやっつけることが重要なんだ。

大人の歯（永久歯）は、一生使う大事な歯なので、毎日歯みがきをして、むし歯や歯肉炎を予防しよう！



☆大切な歯の健康を一生保つためには…



①一日3度の食事はきちんと食べて歯を丈夫にする。

②食後は歯みがきをして、歯を清潔にしておく。

③間食は、時間と食べるものを決め、だらだら食べない。

みなと博士の健康コラム

むし歯は、さまざまな原因が重なって起こる生活習慣病。「食べ物」や「細菌」や「歯の状態」のほかにも、時間や年齢、体の病気なども影響するよ。ひんぱんに砂糖を含むものを食べたり飲んだりすると、むし歯の細菌が酸を作って、歯の表面からカルシウムが溶け出し、むし歯を作ってしまうんだ。だから、食事やおやつを食べたら歯みがきをして、口の中をきれいにしておこう。





Q10 かむことはなぜ大切なの？



みなさんは食事のとき、しっかりかんでいるかな？よくかんで食べると、あごや顔の筋肉が大きく動いて、脳を刺激することで脳の血液のめぐりを良くするよ。

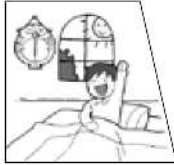
また、よくかむことは、胃腸の消化や吸収を助けるよ。



よくかむことは、とっても良いことばかりだね！
食事は、よくかんで、美味しく元気になろう！



あなたの生活リズムは大丈夫？
だいじょうぶ



あなたは何時に起きて
何時に寝ますか？



① 朝の光を大切に



朝、早起きして朝日を浴びると、
元気に一日活動できます。

② 朝ごはんは
大切です



朝ごはんは活力の源です。栄養のバラン
スを考え、規則正しく食べましょう。
(牛乳・果物だけでもとるようにしましょう)

④ 寝る前に前日の準備を



寝るまでの段取りを決め、それを毎日
くり返すことが大切です。

③ 昼間はしっかり
運動



明るい太陽のもとで体を動かすと、
朝までぐっすり眠れます。

● あなたは何時に起きて何時に寝ますか？
工夫していることを書きましょう。

テレビ、パソコン、スマートフォンの
画面からはかなり強い光が出ている。
夜遅くまで見たり使ったりしていると、
生体リズムが狂い、睡眠不足や睡眠障
害を引き起こす原因にもなる
んだよ。寝る前には、なるべく
見たり、使ったりしないように
しようね。





Q11 どうみやくこうか 動脈硬化ってなに？

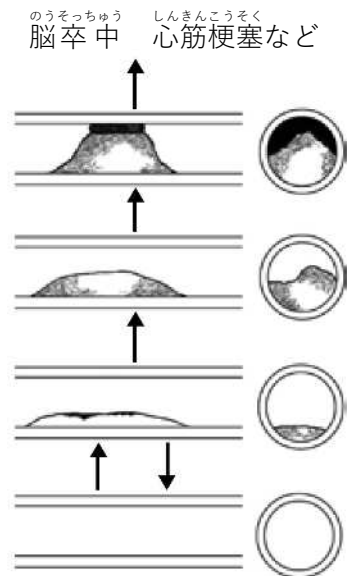


どうみやくこうか 動脈硬化というのは、酸素や栄養を全身に
どうみやく 運ぶ動脈（血管）のかたかべが硬くなって、水あか
 がたまった水道管のように、内側がせまくなっ

てしまうんだよ。血液の流れが悪くなり、血管ももろくなっ
 てしまうから、どうみやくこうか 動脈硬化が進行すると、のうそっちゅう 脳卒中や しんきんこうそく 心筋梗塞
 など、大切なのう 脳や しんぞう 心臓の重い病気が起こりやすくなる。

じつは、このどうみやくこうか 動脈硬化は10歳 さい
 ごろからすでに始まっているん
 だよ。

だから、子どものときから、
どうみやくこうか 動脈硬化が進まないように、
 食事や運動に気をつけることが
 必要なんだね。



どうみやくこうか 動脈硬化の進み方
 (血管の内側の様子)

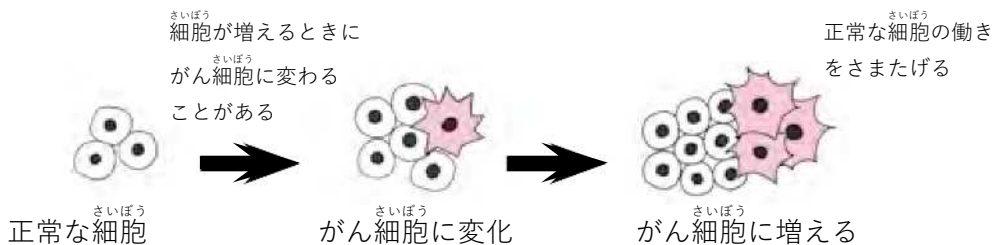


Q12 がんってなに？



ヒトの体をつくる細胞は、毎日新しくつくられているが、正常な細胞ばかりでなく、ときにはがん細胞になってしまうものがある。

このがん細胞が体の中にどんどん増えていくのが「がん」という病気なんだ。胃・肺・肝臓・大腸・子宮など、体のいろいろなところでできて、日本人の死亡原因の第1位の病気にもなっている。でも今は、治療を受けて元気になる人も増えているんだ。



食生活など生活習慣を正しくすることで、かなりのがんが予防できる。早く見つければ治る病気なので、大人になったら健康診断や、がん検診を受けよう。

また、がんは人から人へうつる病気ではないよ。



◆私たちの港区の取組◆

がんの予防のため、
港区で行っていること

港区では、がん予防のために、食生活、運動、生活習慣の
改善かいぜんに関わるさまざまな事業を行っています。

○がんの予防のために

健康教育

栄養に関するお話や料理の実演、運動の実技などについて、
専門家せんもんかの先生に教えてもらうことができます（大人向けです）。

○がんの早期発見・早期治療（早く見つけて治療する）のために

大人になると、保健所からがん検診けんしんの受診券じゅしんけんが送られて
きます。この受診券じゅしんけんがあると、病院やクリニックで
がん検診けんしんを無料で受けることができます。

【主ながん検診けんしん】

胃がん検診いけんしん、大腸がん検診だいちょうけんしん、肺がん検診はいけんしん、子宮頸がん検診けんしん、
乳がん検診にゅうけんしんなど。

※送られてくる受診券じゅしんけんは、それぞれ対象となる年齢ねんれいなどに
よって違います。

○大切な人がもしもがんにかかったら…

白金台駅近くの「ゆかしの杜^{もり}」5階にある「港区立がん在宅緩和ケア支援センター ういケアみなと」では、家族や友達ががんになったときの心配なことなどについて、看護師^{かんごし}にお話を聞いてもらい、相談することができます。また、ういケアみなとにある図書は、子ども向けのものもあり、センターの中で自由に読めます。施設見学もできます。



港区立がん在宅緩和ケア支援センター ういケアみなと（港区立郷土歴史館等複合施設「ゆかしの杜^{もり}」5階）

ういケアみなとの交流スペース





Q13 イライラするときや何もしたくないときがあるんだけど…どうしたらいいの？



体と同じで、心も大人に近づくと、ホルモンの分泌が活発になるから、イライラしたり不安になったりするんだよ。変化の起こる時期や起こり方は一人ひとり^{ちが}違うけど、だれでも大人になるときに経験することなんだ。



友達との関係や、勉強のことで心配したり、^{なや}悩んだりすると、イライラすることもあるよ。



^{すいみんぶそく}睡眠不足や朝ごはんをぬくなど生活リズムが乱れると、さらにイライラしやすいよ。規則正しい生活リズムは、心の面でもよいことなんだ。



イライラや^{つか}疲れを感じる時は、夜ふかしや^{すいみんぶそく}睡眠不足がないか、生活を見直して、ゆっくり体を休めることは大切だよ。また、イライラを発散できることを見つけるといいね。一人で悩まず、おうちの人や、友達、先生などに相談してみるのも大事だよ。



Q14 「なんだかあの子、今日は元気がないな」と思ったら？



「いつもより元気がないな」と、友達が気になったことがあるかな？

^{なや}悩んでいる人に気がついて、声をかけたり、話を聞いてあげたりする人のことをゲートキーパー（命の門番）というんだ。「どうしたの？」というひと言や、「おはよう」というあいさつだけでも、友達のさびしい気持ち、つらい気持ちをほぐすきっかけになるよ。

では、もし友達の^{なや}悩みを聞いて、今度は自分自身が困ってしまったら、君はどうするかな？

みんなで考えてみよう。



●君ならどうするかな？●



今、^{なや}悩んでいることや^{こま}困っていることがあるあなたへ

少しずつ大人へと変わっていく今だからこそ、^{なや}悩みごとの種類も増えてきます。^{なや}悩みごとがどんどん大きくなっていくと、イライラしたり、不安になったり、つらい気持ちになったりすることもあります。

そのつらい気持ちは、友達と遊んだり、体を動かしたりすることですっきりするかもしれません。または、友達や大人に相談すると、気持ちが楽になるかもしれません。自分にあった方法^{さが}を探してみましょう。

どうしても周りの人に話しづらいとき、相談できる人が見つからないときは、次のページの相談窓口^{まどぐち}に話してみてください。必ずあなたの力になります。

こちらも使ってみよう



心配なことがあったら 相談してみよう!

◇あなたの周りの相談先

- 養護の先生
- スクールカウンセラー
- 担任の先生
- 港区立子ども家庭支援センター
- 港区立教育センター

※みなと保健所でも、心・体の相談ができます。



◇子どもだけが使える、子どもだけの「みなと子ども相談ねっと」

「みなと子ども相談ねっと」は、港区に住む18歳未満の子どもならだれでも、携帯電話、スマートフォン、パソコンから登録して、相談ができるシステムです。一人で悩んでいること、だれにも話せなくて困っていることはありませんか？

あなた自身がいろいろな方法で相談できます。あなたの秘密は守ります。気軽に相談してください。

一人で悩んでいること、だれにも話せなくて困っていることありませんか？

みなと子ども相談ねっと

みなと子ども相談ねっとのURLは…
<https://minato.kodomosoudan.net/>

◇相談専用電話や相談員と会って相談するには…

相談専用電話

03-5962-7215



月曜～金曜 8時30分～18時
土曜 8時30分～17時まで
(日曜・祝日・年末年始を除く)



まとめ

生活習慣チェック!!

みんなの生活をふり返ってみよう。次のチェックリストをやってみて、どうしたら全部○がつくかな。生活を見直してみよう!

- 1 朝はスッキリ起きられる。
- 2 3食おいしく食べられる。
- 3 毎日排便がある。
- 4 体を動かして遊んでいる。
- 5 勉強に集中できる。



- 6 給食は残さず食べられる。
- 7 間食は食べすぎないようにしている。
- 8 食事の後に歯みがきをする習慣がある。
- 9 毎日楽しく過ごせている。
- 10 悩みごとなどを相談できる人がいる。



○がいくつついたかな。

- 10個 今の生活習慣が続くようにがんばろう
- 7～9個 どうしたら全部○になるかな。生活を見直してみよう。
- 0～6個 生活習慣の乱れが始まっているよ。養護の先生やおうちの人と相談してみよう。

生活習慣病には、がん・脳卒中・高血圧症・糖尿病などがあります。がんは日本人の死亡原因の第一位です。がん対策基本法に基づく平成29年度から令和4年度までのがん対策推進基本計画では、がん予防として

- ①喫煙：タバコは吸わない。他人のタバコの煙を避ける。
- ②食事：食事は、偏らずバランスよくとる。
- ③身体活動：日常生活を活動的に過ごす。

などを挙げています。

II 絶対にしてはいけない



育ちざかりのみんながタバコを吸^すったり、アルコールを飲んだりすると、体にも悪い影響^{えいきょう}を与^{あた}えます。法律で未成年者のタバコやアルコールは禁止されています。



さらに大麻^{たいま}・覚せい剤^{かくざい}・危険ドラッグ、シンナー・トルエンなどの薬物の乱用^{らんよう}は、脳^{のう}や体をメチャクチャにこわし、大変なことになるってしまう。健康を守るために、法律でも、絶対にやってはいけないことになっているんだ。

法律で禁止されている薬物を使うことで、たった1回でも「乱用^{らんよう}」というよ。禁止されていない薬でも、1回に飲む量が決まっているのに、それを無視してたくさん飲んだり、“遊び”で薬を飲んだりすることも、薬物乱用^{らんよう}になるんだよ。



(1) タバコ



Q 1 タバコにはどんなものが
含まれているの？



タバコには、5300種類もの化学物質が含まれていて、その中には有害物質やがんを引き起こすものになる物質もあるんだ。

代表的なものを3つ見てみよう。

★ニコチン

全身の血管を縮めてしまうんだよ。脳や手、足や大事なところを全部。それに、このニコチンの作用によって脳が依存して、タバコを吸わずにはいられない体をつくってしまうんだ。これを「ニコチン依存症」というんだよ。



★タール

はい ^{うら} 肺や歯の裏をまっ黒にし、がんをひき起こすものになるんだよ。



★一酸化炭素

全身に運ばれる酸素の量を減らし、^{のう}脳や体の活動にぶらせるんだ。





Q2 未成年者はどうして

吸^すってはいけないの？



みんなの体は成長途^{とちゅう}中の体で、タバコの有害物質^{えいきょう}の影響を受けやすいんだ。タバコの害については次のことがよく知られているよ。

- ① タバコによって、病気になる危険性が高まる。
- ② がんや心臓病^{しんぞうびょう}になりやすく、死亡率^{しぼうりつ}も吸^すっていない人^{ひと}とくらべると高い。
- ③ 若^わいうちから吸^すい始めると、ニコチン依存症^{いぞんしょう}になりやすく、禁煙^{きんえん}しにくくなる。

そのほかにもこんなことが起こりやすくなるんだよ。



背^せがのびない



走^{はし}るとすぐに息切れする



物覚えが悪くなる

タバコを吸^すうことは、「未成年者喫煙禁止法^{きつえん}」で禁止されています！



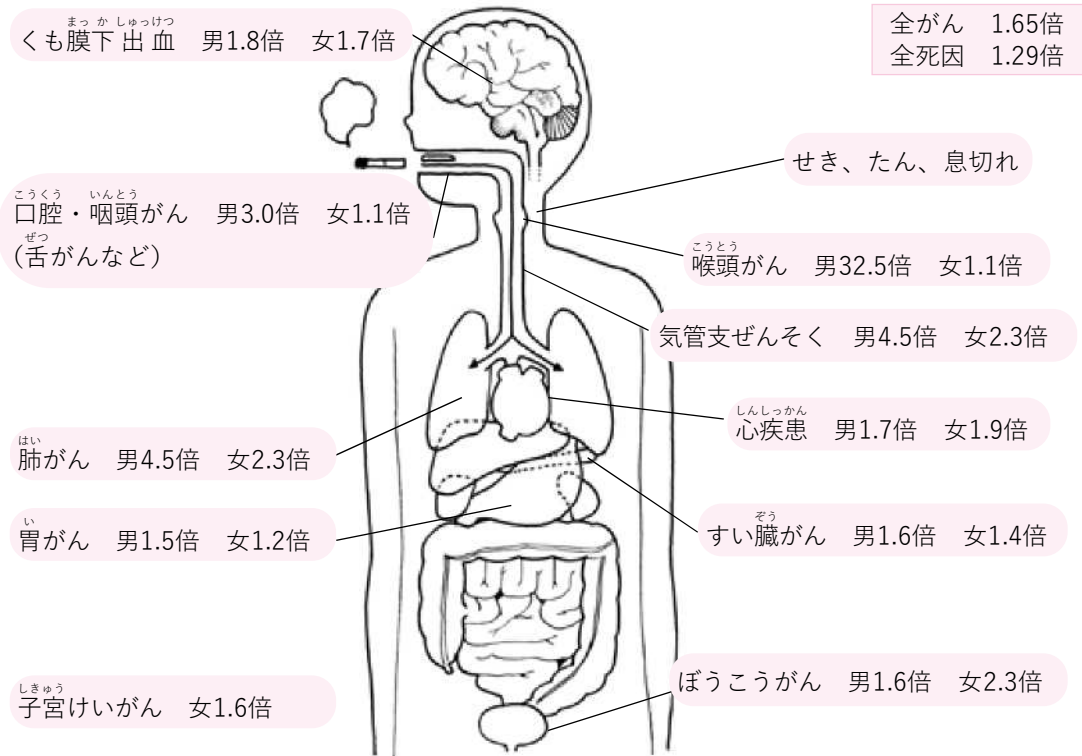
Q 3 タバコ吸^すっていると どんな病気になりやすいの？



タバコを吸^すわない人より、ずっと病気が
起こりやすくなるんだよ。怖いよね。

タバコを吸^すう人の危険性

「タバコを吸^すう人は病気になったり死亡^{しぼう}したりする
危険度が、吸^すわない人に比べて何倍高いのか」



出典：日本、平山雄らによる計画調査 (1966~82)

喫煙^{きつえん}を長い間続けると、いろいろな病気にかかりやすくなるんだよ。



Q 4 受動喫煙^{じゅうどうきつえん}ってなに？



受動喫煙^{じゅうどうきつえん}とは、他人^た人が吸^すうタバコ^{けむり}の煙^すを吸わ
されることをいうんだよ。

タバコ^{けむり}の煙^{きつえん}には、喫煙者^すが吸^こい込む主^{しゅ}流煙^{りゅうえん}と、
火^ふのついたタバコ^{りゅうえん}の先^{ふくりゅうえん}から立ち上^るる副^ふ流煙^{りゅうえん}がある。周^{しゅう}りの
人^すが吸^こい込む副^ふ流煙^{りゅうえん}のほう^が、体^{てい}に
有害^{ふく}なもの^が多く^く含ま^まれているんだ
よ。



Q 5 受動喫煙^{じゅうどうきつえん}は、体^{てい}にどんな影^{えい}響^{きやう}が
あるの？

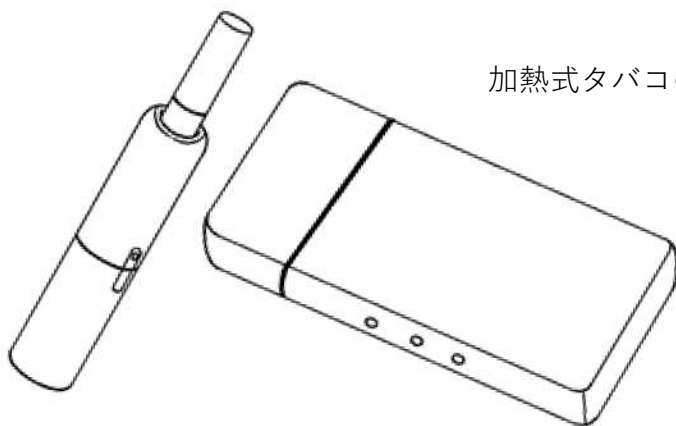


全身^{ぜんしん}に、さまざま^さな健康^{けんこう}への影^{えい}響^{きやう}があることが
わかってきているよ。受動喫煙^{じゅうどうきつえん}にさらされると、
肺^{はい}がんになるリスク^{にゅうようじ}が高^{たか}まる。乳^{にゅう}幼^{よう}児^じの健康^{けんこう}にも
害^おを及^{およ}ぼすんだ。子^こどもではぜんそく^{ぜんそく}が悪^{あく}化^かしたりするよ。
また、せき^{せき}や息^{いき}切れ^{切れ}が起^おこりやすくなったり、むし菌^{むし菌}にもなり
やすくなったりするんだよ。



加熱式タバコを知っていますか？

加熱式タバコとは、火で燃やさずにタバコ葉を加熱して、
吸^すうタイプのタバコです。紙巻きタバコと違^{ちが}って、目に見
える煙^{けむり}や灰^{はい}は出ませんが、蒸気^いには依存性薬物であるニコ
チン^{ふく}が含まれています。そのため、受動喫煙^{じゅうどうきつえん}により健康に
悪い影^{えい}響^{きょう}をもたらす可能性があります。



加熱式タバコの例

加熱式タバコもタバコの1つ
で、未成年者の喫煙^{きつえん}は禁止さ
れているんだよ！





Q 6 ^{じゅうどうきつえん} 受動喫煙を防ぐためにどんなことが行われているの？



世界では、たくさんの方が利用する建物の中は^{きんえん}禁煙とする国が多くなってきているよ。

日本でも「健康増進法」が改正され、東京都では「^{じゅうどうきつえん}東京都受動喫煙防止条例」が制定されるなど、^{じゅうどうきつえん}受動喫煙を防止できるような^{かんきょう}環境づくりが進んでいるんだよ。

また、子どもを^{じゅうどうきつえん}受動喫煙から守るため、子どもと同室の空間では^{きつえん}喫煙しないよう努めることなどを定めた「東京都子どもを^{じゅうどうきつえん}受動喫煙から守る条例」があるよ。

◇私たち港区の取組◇

タバコをやめたい人をサポートします



○^{きんえんしえん}港区禁煙支援薬局

このマークのある薬局では、^{やくざいし}薬剤師さんに^{きんえん}禁煙に関する相談ができます。

○^{きんえん}禁煙相談

みなと保健所でも、^{きんえん}禁煙相談（予約制）ができます。

ほかにも、^{さい}20歳以上の方がタバコをやめるために病院で^{ちりょう}治療する場合にお金の^{ほじょ}補助が出る制度があります。（^{きんえん}禁煙^{ちりょうひ}外来治療費助成）





◇私たち港区の工夫◇

『みなとタバコルール』

港区には、区内に住んでいる人や働いている人、訪^{おとず}れる人などすべての人が守るべきルールとして、『みなとタバコルール』があります。道路や公園、児童遊園など屋外の公共の場所では、指定された喫^{きつ}煙^{えん}場所以外^{きつ}での喫^{きつ}煙^{えん}や、タバコの吸^すい殻^{がら}のポイ捨^すてを禁止しています。



友達や大人からタバコを吸^すうように
勧^{すす}められたらどうしますか？

今までタバコのことを勉強して、体にどんなに悪いか、わかってくれたと思います。では、もし自分が勧^{すす}められたとき、何と言って断りますか？ そのセリフを考えてみましょう。

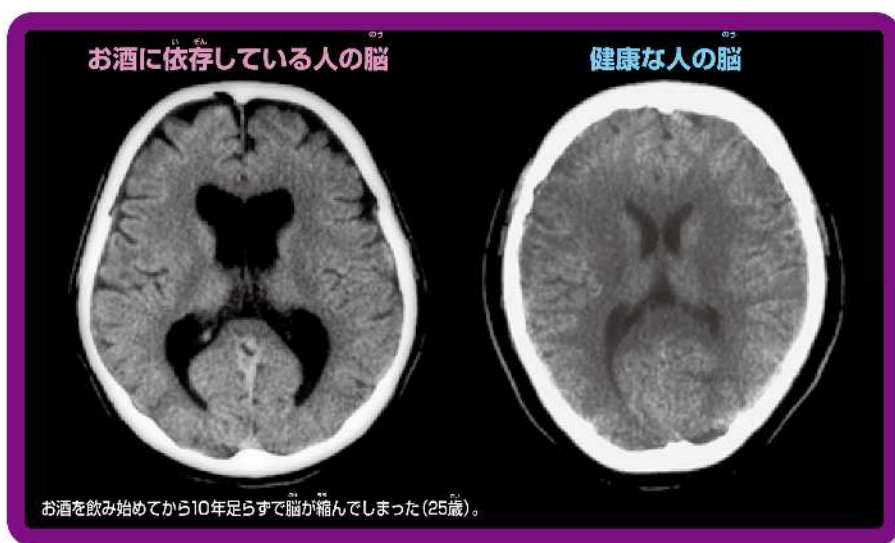


(2) アルコール（お酒類）



アルコール（お酒類）は、大人がほどほどに飲めば、心を楽しませ、人間関係をスムーズにしてくれることもあるんだけど、飲みすぎるとやはり体にはよくないんだ。

たとえば、^{のう}脳にもこんな^{えいきょう}影響が出るんだよ。



写真提供：国立病院機構 久里浜医療センター 樋口 進先生

みなと博士の健康コラム

^{のう}脳が成長しているみんなのような時期にアルコール（お酒類）を飲むと、^{のうしんけいさいぼう}脳神経細胞をこわし、^{のう いしゆく のう}脳の萎縮（脳が小さく縮むこと）を早めてしまうよ。また、^{かいし ねんれい}飲酒の開始年齢が若いほど「^{いぞんしょう}アルコール依存症」になる人が多いといわれている。アルコールは集中力を低下させたり、^{おこ}怒りっぽくなったりするなど性格を変えてしまうこともあるんだ。

そして若い時期からお酒を飲み始めた人ほど、^{ふりよ}不慮の事故に巻き込まれる危険も高いといわれている。理性的な行動が^{ろうひ}できなくなり、飲酒運転による交通事故や、浪費や金銭トラブルなど、日常生活に支障をきたすんだ。興味本位でお酒を飲んで、自分も他人も傷つけてしまうなんて悲しいよね。





アルコール(お酒類)は大人の飲み物です！

最近では、近所のコンビニエンスストアでアルコール(お酒類)を売っているのを見かけますね。アルコール(お酒類)は、20歳^{さい}まで飲んではいけない決まりです(未成年者飲酒禁止法という法律があります)。

アルコール(お酒類)をはじめて飲んだ大人に聞きました。飲んだときどうでしたか？



ジュースみたいな
見た目だと思った。

なんて言う人もいたけど、

苦い。
あんまりおいしくなかった。
くさい。

と言う人が多かったよ。



最近は、見ただけではジュースと区別のつかないお酒もあります。注意して絶対に飲まないようにしましょう。



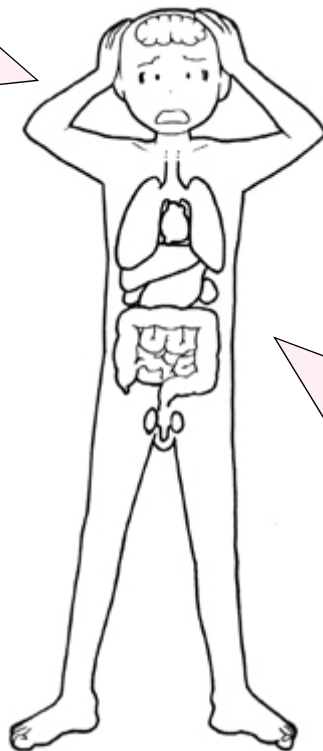
Q 1 どうして子どもはアルコール
(お酒類)を飲んではいけないの？



みんなは、今、一番成長している大切なとき。心身ともに発達段階にあり、アルコールの分解能力も、大人にくらべて、とても弱いんだ。

成長期にある10代の心身にとって、飲酒はマイナスにしかならないんだよ。

のう さいぼう
脳の細胞をこわす。
↓
もの覚えが悪くなる。



アルコールを分解する力が体に十分備わっていない。

↓
きゅうせい 急性 アルコール ちゅうどく 中毒
になりやすい。

(P39、40 参照)



アルコールがみんなのような若い心身にどんな影響があるかわかってくれたかな？そして大人だって、飲みすぎると体によくないのです。

● 低栄養状態

栄養のバランスがくずれる

● 脳障害

人格の変化、意識障害、認知症

● アルコール禁断症状

アルコールを飲まない
手のふるえ、イライラ、
不眠、動きなどが
現れる

● うつ病

不眠、ゆううつ

● 心臓病

息切れ、不整脈、
手足のむくみ

● 食道静脈りゅう
吐血（血を吐く）

● 肝障害

全身のだるさ、
疲れやすさ、肝硬変

● 胃腸障害

腹痛、おう吐、吐血

● すい炎

糖尿病、手足のしびれ、
運動障害

● がん

口腔がん、咽頭がん、
食道がん、乳がん（女性）、
肝臓がん、大腸がん

になりやすい

● 赤ちゃんへの影響

（妊娠中の女性）





Q2 アルコール(お酒類)を飲むと どうして酔うの？



アルコールは、麻酔作用によって脳をまひさせ、いわゆる「酔った」状態をつくり出さ
んだ。つまり酔いの程度は、脳の

中のアルコールの量によって決まるんだよ。



●「飲んだら乗るな、乗るなら飲むな」

そのため、お酒を飲むととっさの判断能力が鈍くなってしま
う。だから自動車や自転車には絶対に乗ってはいけない。
法律でも固く禁止されているんだよ。

道路交通法 (酒気帯び運転等の禁止)

第六十五条 何人も、酒気を帯びて車両等 (自転車も含む) を運転してはならない。
3 何人も、第一項の規定に違反して車両等を運転することとなるおそれ
がある者に対し、酒類を提供し、又は飲酒をすすめてはならない。

● 恐ろしい急性アルコール中毒

一度に大量のアルコールを飲むと、血中アルコール濃度
が急激に上昇し、呼吸困難などで死亡することもあるよ。
これを「急性アルコール中毒」というんだよ。だから、
イッキ飲みをするのも、それをまわりではやしたてるのも
絶対にやってはいけないよ。

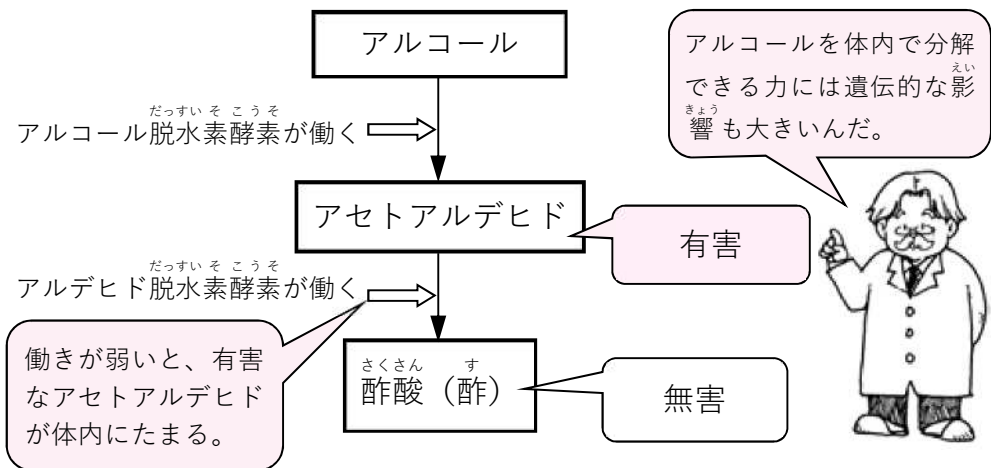


Q3 なぜ、二日酔いをするの？



アルコールは、胃や小腸などで吸収されて、血液に溶けこみ、最後は肝臓に運ばれて最終的に無害の酢酸（酢）に分解される。ところが

生まれつきこの働きが弱い人が日本人の中にはかなりいるんだ。すると分解が途中で止まってしまい、アセトアルデヒドという、動きや吐き気、頭痛を引き起こす物質がどんどんたまってしまい、二日酔いをするんだよ。下の図を見てね。



(3) 大麻・覚せい剤・危険ドラッグ



Q 1 大麻・覚せい剤・
危険ドラッグってなに？



大麻・覚せい剤・危険ドラッグとは、現在、
世界中にあるいろいろな薬の中で、とくに強
烈に脳を興奮させてしまう薬のこと。これら

の薬物は大変に危険な作用がある。だから一般の人が使う
ことをほとんどの国できびしく禁止しているんだ。



Q 2 体にどのように影響するの？

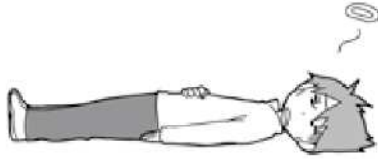


これらの薬物は、脳を興奮させて「自分は
なんでもできる」「元気になった」ような気に
させる。

でもそれは、薬物を使ったときだけのごまかしの作用で、
本当は次のページのようにになってしまうんだよ。

薬物は、一回やったらやめられなくなってしまう。だから
とても怖いんだ。絶対使ってはいけないよ。

たい ま かく ざい
大麻・覚せい剤・危険ドラッグによって
のう
一度こわれた脳はもとにもどらない！

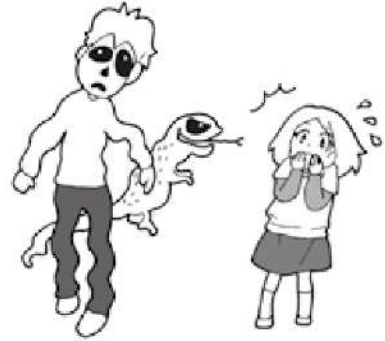


きゅうせいちゅうどく
急性中毒 (死)

実在しないものが見えたり、
形が変わって見えたりする。



しびれて自由に
動けない。



薬物乱用



考える力が弱くなり、
きおく
記憶もうすれる。



実在しない音が
聞こえる。



手足がふるえ、
スムーズに
動かせない。



絶対やめよう！「危険ドラッグ」

○危険ドラッグってどんなもの？

法律の網をくぐり抜けるために「お香」「バスソルト」「ハーブ」「アロマ」といって売られることが多く、色や形状もさまざまです。粉末・液体・乾燥植物など、見た目ではわからないように売られているから気をつけましょう。

○危険ドラッグを使用すると…

大麻や覚せい剤などと似た成分が含まれているので、人体にとっては有害です。意識障害やけいれんなどのほか、呼吸困難を起こして死亡してしまうこともあるのです。最近では、これらの使用による幻覚や異常行動で重大な交通事故などが起きるなど社会問題になっています。

○甘い誘惑に負けないで！

危険ドラッグの誘惑は、いたるところにあります。友人などからの勧めやインターネット上、店舗、自動販売機で売られるなど身近なところにあるので危険です。「私は大丈夫」「一度だけなら」「ちょっとだけなら」といった安易な考えは、大変危険です。

危険ドラッグの使用は絶対にやめましょう!!



Q3 こんなに怖い大麻・覚せい剤が
どうして乱用されているの？

呼び名や誘いことばにだまされて…



「マリファナ」「スピード」「エス」とかの呼び名にだまされて、“ファッション”感覚で簡単に手を出す若い人が多くなってきているんだ。



こんな誘いことばにだまされてはだめですよ。

友達: これ、すごく気持ちいいよ。

卒業生: 眠気がとれて、勉強ができるよ。

街で出会った人: 1回だけなら大丈夫だよ。

親友: 疲れがとれるよ。

先輩: ダイエットにイイんだって。

近所の人: 身近な人からすすめられることも多いのです

では、自分が勧められたとき、何と言って断れるかな？セリフを考えてみましょう。



令和5年度

らんよう

薬物乱用防止ポスター

および標語

東京都薬物乱用防止推進
港区協議会選定

ポスター地区優秀賞（港区優秀賞）
港立三田中学校 稲毛 うらら



ポスター地区優秀賞（港区優秀賞）
山脇学園中学校 山崎 道瑠



標語地区優秀賞（港区優秀賞）

つらいとき 悲しいときは 頼ってよ
薬物じゃなくて 僕たちを

港区立赤坂学園赤坂中学校 齋木 風花

※令和5年度薬物乱用防止標語東京都選考入賞作品（5保医健薬第1863号）

いらないです 言えたあなたが守ったの
未来で輝くあなたの笑顔

港区立港南中学校 大久保 美雨

(4) シンナー・トルエン



Q1 シンナー・トルエンってなに？



シンナーはペンキなどの塗料とりょうや接着剤せつちやくざいなどを溶とかすのに使う液体だよ。そのシンナーの中には、トルエンという、物を強きょう烈れつに溶とかす成分ふくが含まれているんだよ。トルエンは大変危険なものなので劇物げきぶつとしてとりあつかわれているんだ。

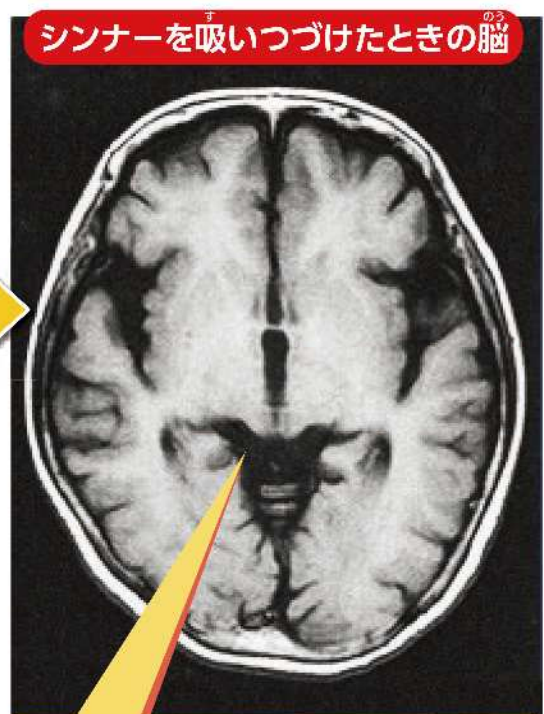


Q2 体にどのように影響えいきょうするの？



シンナーを吸すうと、それは全身にまわるんだ。そして全身の中でも、とくに脳のうに集まる特性があつて、脳細胞のうさいぼうを溶とかしまひさせてしまうんだ。シンナーは一度吸すってしまつたと、やめようと思つても吸すうことがやめられなくなつてしまふ性質があるんだよ。そして少量ずつでもくり返し吸すいつづけると…。わかりやすいようにイラストで説明するね。

らんよう
薬物を乱用すると…
(シンナーの例)



脳が縮んで、すき間（黒い部分）が増えてしまった。

厚生労働省作成「薬物乱用防止読本パート30」より引用

薬物を乱用すると、脳がこわされて思考力や判断力がなくなり、自分を傷つけるばかりでなく、ほかの人にも迷惑をかけます。



やる気がなくなる。



幻覚症状を起こす。



判断力がにぶり、犯罪を犯してしまうことがある。



タバコ・アルコール・薬物 まとめクイズ

絶対にしてはいけないこと、わかったかな。それでは、まとめクイズに挑戦してみよう！

- 1 タバコによって起こりやすくなる病気はたくさんあるね。
その中で、3つあげてみよう。
() () ()
- 2 未成年者がお酒を飲むと、アルコールを(①)する
力が弱いため、(②)になりやすい。
- 3 大麻・覚せい剤、シンナー・トルエンなどの薬物は、(①)
に強い影響を与える。これらの薬物は、くり返し使い続けると、
(②)なり、体がぼろぼろになって最後には
死んでしまう。

全部できたかな。

この章の内容は、一人だけ、子どもだけでは解決することが難しいものが多いんだ。タバコ、アルコールを避け、薬物乱用をしないためにはどうしたらいいか、おうちの人や友達、先生と話し合っ、自分にできることを考えよう。

●自分にできること●

III 感染症と食中毒を予防しよう・気をつけよう

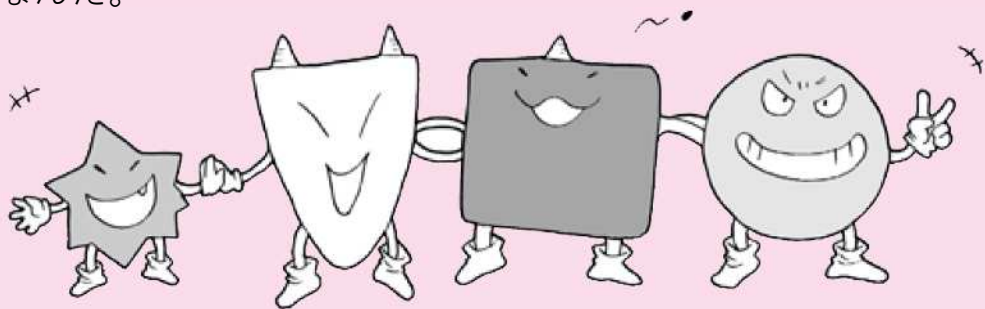


多くの人は満1歳さいになるころまでに、はじめての「かぜ」を経験するんだよ。

こうして、細菌さいきんやウイルスなど、さまざまな微生物びせいぶつ（病原体）が引き起こす病気（「感染症」かんせんしょうというんだよ）に打ち勝っていくための、最初の試練を受けるんだね。

その後も、子どもたちがかかる病気のほとんどが感染症かんせんしょうであることは、今も昔も変わっていない。

また、「食中毒」しょくちゅうどくもなんらかの原因で食べ物について細菌さいきんやウイルスが引き起こす病気で、広くは感染症かんせんしょうの一つなんだ。



私たちが地球上に生きている限り、こうした病原体との出会いは避けられないとしても、感染症かんせんしょうや食中毒しょくちゅうどくについての知識があれば、気をつけたり、予防したりすることができるよね。

(1) 感染症かんせんしょう



Q 1 かんせんしょう 感染症にはどんなものがあるの？



さいきん 細菌やウイルスなどの病原体が、体の中に入り込んで起こる病気を「かんせんしょう 感染症」と呼びます。だから、この世にいる病原体の数だけ、さまざま

かんせんしょう 感染症があるとも言えるんだよ。

かんせんしょう 感染症には、いろいろな分け方があるけれど、ここでは病原体のうつり方で分けてみよう。

《病原体の人へのうつり方》

①人から人へうつるもの…「かんせんしょう 感染症」と呼ばれる

ま 麻疹（はしか）、すいとう 風しん、みずぼうそう 水痘（水疱瘡）、りゅうこうせいじ 流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）、かんせんしょう インフルエンザ、かんせんしょう 新型コロナウイルス感染症、けっかく 手足口病、エイズ 結核、エイズ AIDS、りゅうこうせいかくまくえん 流行性角膜炎など

②動物から人へうつるもの…「どうぶつ 動物由来ゆらい 感染症」と呼ばれる

にほんのうえん デング熱、マーズ ジカ熱、マーズ マラリア、にほんのうえん 日本脳炎、マーズ MERS、マーズ 鳥インフルエンザ、しょう オウム症、しょう トキソプラズマ症など

③食べ物から人へうつるもの…「しょくちゅうどく 食中毒」と呼ばれる

サルモネラ サルモネラ、ノロウイルス ノロウイルス、腸炎ビブリオ 腸炎ビブリオ、びょうげんせいだいちょうきん 病原性大腸菌(O157)など
かんせんがたしょくちゅうどく による感染型食中毒



Q 2 かぜの原因は何かな？



いわゆる「かぜ」とは、細菌やウイルスが鼻やのどに感染して炎症を起こすことを言うんだ。90%はウイルスが原因で、ウイルスは人に感染して悪さをするのは細菌と一緒にだけれども、細菌と違って抗生剤が効かないんだ。残念だけれど、ウイルスに対する特効薬はインフルエンザに対するものなど一部しかないんだ。だから、かぜをひいたときにいちばん大切なことは、しっかり栄養をとって安静にして横になって休むこと。あと、水分も十分とるように心がけよう。

38度以上の高熱が出たり、せき、のどの痛み、筋肉や関節の痛みといった全身症状が出た場合は、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザの可能性がある。

すぐにお医者さんに診てもらおう。



《かぜを予防するために》

- 手をよく洗おう (P63)
- マスクをしっかりとつけよう
- 運動や栄養、休養・睡眠をよくとろう



Q 3 予防接種よぼうせっしゅのこと、教えて



インフルエンザや麻しんま、風しんかんせんしょうなど感染症
の原因となるウイルスや細菌さいきんについて、ウイルス
や菌自体を弱毒じゃくどく化したり、それらが作り出す
毒素どくその力を弱めたりして予防接種液よぼうせっしゅえき（ワクチン）を作り、こ
れを体に打って、その病気に対する免疫めんえき（抵抗力ていこうりょく）を
作ることを「予防接種よぼうせっしゅ」というんだ。予防接種よぼうせっしゅは感染症かんせんしょうを
予防するために安全でとても確実性の高い方法なんだよ。

だから、国や学校がすすめている予防接種よぼうせっしゅはなるべく受
けておこう。体質などの理由で受けられない人もいるが、
なるべく多くの人が予防接種よぼうせっしゅを受けることで、感染症かんせんしょうの流
行を少なくすることができるんだ。

世界にはとてもたくさん感染症かんせんしょうがある。じつは、すべての
感染症かんせんしょうに対してワクチンを作れるわけではないんだ。ワク
チンが作れないために有効な予防ができず、毎年、何十万
という人の命をうばっている病気もあるんだよ。



ま よ ぼうせっしゅ 麻しんと風しんの予防接種について

ま かんせんりょく くう き かんせん
麻しん(はしか)はとても感染力が強く、空気感染します。

発熱やせきが出たあと、高熱と発しんが出ま

す。はいえん ちゅうじえん がっぺいしょう
肺炎や中耳炎などの合併症を起こすこともあ

ります。風しんはせきやくしゃみのひ 飛まつ(しぶ

き)で人から人へかんせん 感染し、発熱や発しんを起こします。どちら

もよ ぼうせっしゅ 予防接種を受けないでいると、大流行します。とくに風

しんはにん ぶ 初期の妊婦さんがかかると、しんぞうびょう なんちょう
心臓病や難聴など

しょうがい 障害のある赤ちゃんが生まれる可能性が高くなります。

2018年に風しんが流行したとき、必要な2回のよ ぼうせっしゅ 予防接種を

打っていた人はほとんどかかりませんでした。私たちがよ ぼう 予防

せっしゅ 接種をきちんと打ち、ま 麻しん・風しんにかからないようにする

ことが、しょうらい 将来生まれてくる赤ちゃんを守ることにつながり

ます。ま 麻しん・風しんのよ ぼうせっしゅ 予防接種はしっかり受けましょう。

みんなま 麻しん・風しんのよ ぼうせっしゅ 予防接種を受けているか、母子健康

てい き よ ぼう 手帳で確認してみましよう。小学校入学前に2回の定期予防

せっしゅ 接種を受けていない人はよ しんひょう 予診票を発行します。問い合わせ

先に連絡してください。

● 小学校高学年のころに受けるよ ぼうせっしゅ 予防接種 ●

よ ぼうせっしゅめい 予防接種名	対象
ま 麻しん・風しん混合ワクチン (MR ワクチン)	さい さい 1～2歳と5～7歳のときに、よ ぼうせっしゅ 2回予防接種を打てなかつ た人

問い合わせ先: みなと保健所保健予防課保健予防係 (電話 03-6400-0081)



Q 4 結核と「咳(せき)エチケット」
のこと、教えて



結核は結核菌で起こる感染症なんだ。ふつ
うは肺結核が一番多いので、結核という
肺結核をさしていることが多いんだ。現在で

は、よい薬があるので、早くから治療すれば治る病気なんだ
よ。

結核のうつり方

結核は、患者さんのせきやくしゃみの飛まつ(しぶき)の中の
結核菌を吸い込むことでうつるんだよ。せきや痰が長く続くとき
は、ふつうのかぜではなく、結核の可能性もあるので早め
に病院に行こうね。日本はまだ毎年、結核の患者さんが
たくさん出ています。

学校や会社、病院などでは、集団感染が起こることも
あります。せきが出る時は、ふだんから「咳(せき)
エチケット」を心がけたいですね。



今は、新型コロナウイルス感染症予防のため
に、せきなどの症状がなくてもマスクをしてい
るね。マスクをしていても、せきやくしゃみを
するときは、お友達の方を向かないように気をつけよう。



Q5 エイズってなに？



^{エイズ} ^{エイチアイヴィ}
 AIDSは、HIVという名のウイルスによって
 起こる^{かんせんしょう}感染症だよ。このHIVは、人の体の中に入ると、血液中の「Tリンパ球」だけをねらい^う撃

ちして、長い時間をかけてじわじわと仲間を増やすんだ。

(「Tリンパ球」は、白血球の中でもいろいろ指示を出す大事な^{しらいとう}司令塔。P57～59を見てね。)

^{めんえき}
 免疫隊長の「Tリンパ球」がやられるので、「白血球隊」は
 総くずれ。ついには、体の^{めんえき}免疫（^{ていこうりょく}抵抗力）がまったくなくな
 って、ふだんなら何でもない病原体にまで^{しんにゅう}侵入されてしまい、
 さまざまな^{かんせんしょう}感染症にかかってしまうんだ。この状態を
 「^{エイズ}AIDS」というんだよ。現在では薬による^{ちりょう}治療でずっと
^{はっしょう}発症せずに、ふつうの生活を送れるようになっているよ。



AIDS : Acquired Immuno-Deficiency Syndrom ^{こうてんせいめんえきふぜんしょうこうぐん} 後天性免疫不全症候群

HIV : Human Immuno-deficiency Virus ^{めんえきふぜん} ヒト免疫不全ウイルス

★HIVは血液の中にいます。ふだんから人の血液には直接手をふれないようにしましょう。HIVの^{かんせんりょく}感染力は非常に弱く、
 せきやくしゃみ、日常的な^{せつしょく}接触でうつることはありません。

博士からの
ワンポイント
アドバイス



めんえき ていこうりょく 免疫(抵抗力)の話をしてしよう

病原体が体の中に入っても、必ず病気になるわけじゃないんだ。それは、私たちの体にはめんえき ていこうりょく
免疫(抵抗力)というものがあるからなんだよ。めんえき
免疫とは、血液の中でがいてき しんにゆう
外敵が侵入してこないか見張り番をしている「白血球」の仲間が協力し合って、病原体をやっつけることなんだ。



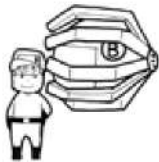
それでは、ここで「白血球」の仲間たちをしょうかい
紹介しよう。

次のページ (P58~59) ですばらしいかつやく
活躍をみせてくれる「白血球」隊のみんなだよ。



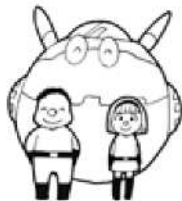
「Tリンパ球」……隊長

病原体のとくちょう
特徴をきおく
記憶して、いろいろ指示を出す。



「Bリンパ球」……副隊長

病原体をやっつける武器(こうたい)
抗体をつくる。

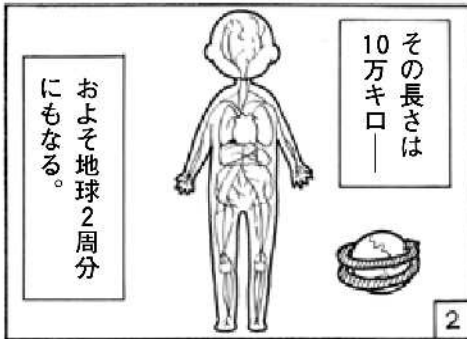


「マクロファージ」……隊員

けっかくきん
結核菌やサルモネラ菌、かびきん
カビ菌や原虫などを好んで食べる。

白血球隊の活躍

スタート



次のページへ





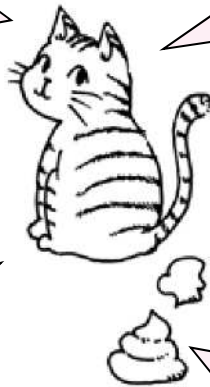
Q 6 どうぶつ ゆらいかんせんしょう 動物由来感染症ってなに？



虫や野鳥、動物はいろいろなかんせんしょう感染症をもっている可能性があるよ。こうした動物からうつる病気を「どうぶつ ゆらいかんせんしょう動物由来感染症」というんだ。

どうぶつ ゆらいかんせんしょう動物由来感染症には、ねこのふんをさわったり、なまにく生肉を食べたりすることから人間にうつって、にんしん妊娠しているお母さんの体に入ると、おなかの赤ちゃんにしょうがい障害が残ることのある「トキソプラズマしょう症」などがある。病気にならないために注意することをあげてみよう。

ペットを飼うときは飼っている場所の掃除をこまめに行って、いつも周囲を清潔にしておこう。



口うつしでえさを与えることはやめよう。

土や砂、動物をさわった後は、必ずせっけんなどで手を洗おう。

散歩の際、ペットがふんをしたときはふんの片づけをしよう。

死んでいる鳥や動物にはさわらないでね。見つけたら大人に知らせよう。



(2) 食中毒しょくちゅうどく



Q 1 しょくちゅうどく 食中毒ってなに？



有害な細菌さいきんやウイルスなどがついた食品や、
有害な物質・毒素どくそ ぶくを含んだ食品を食べて、下痢げり
やおなかの痛みいた、発熱などを起こして体の調子
が悪くなることだよ。



げんいんきん
食中毒の原因菌やウイルス
が増えていても、味やにおい
の変化だけで判断すること
むずか
難しいです。





Q2 どんなことに気をつければ
しょくちゅうどく
 食中毒にならないのですむの？



さいきん 細菌による しょくちゅうどく 食中毒が多いので、その予防の
 しかたを教えよう。基本は、次の3つだよ。

- ① さいきん 細菌をつけない。……せっけんなどで手をよく洗う。食品
 を清潔にとりあつかう。
- ② さいきん 細菌を増やさない。…調理したらすぐ食べる。
れいとうこ 冷蔵庫や冷凍庫で保存する。
- ③ さいきん 細菌をやっつける。…よく火を通す。

例

はいぜん
 [配膳前]



みじたく

[食事前]



はいぜん

給食当番は手洗い、身支度、マスクをして配膳することが大
 切だね。そしてこの予防法の3つの基本は、しょくちゅうどく 食中毒予防だけ
 でなく、かんせんせい い ちょうえん 感染性胃腸炎などの かんせんしょう 感染症予防でも同じなんだよ。



手洗いはどのようにすればいいの？

こういうときには手を洗いましょ

- ごはんやおやつを食べる前
- お手伝いで食べものをさわる前
- 学校に着いたとき・おうちに帰ったとき
- トイレの後
- 動物をさわった後

こういうことにも注意してね

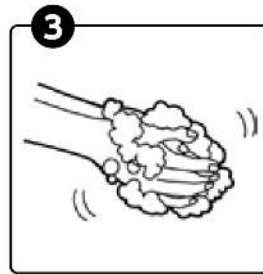
- せっけんをよく泡立てましょ
- つめを短くしていないと、つめの間の汚れが落ちにくくなります
- 手をふくハンカチは、毎日きれいなものを持っていきましょう



1 手を水でぬらす。



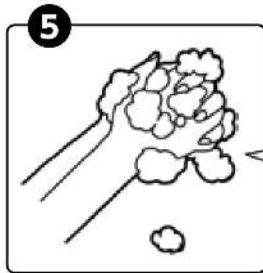
2 手洗いせっけんをつける。



3 よく泡立てる。



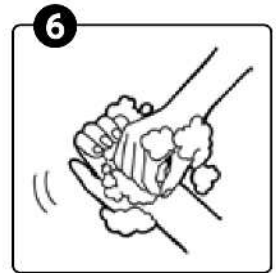
4 手のひらと甲（5回ずつ）



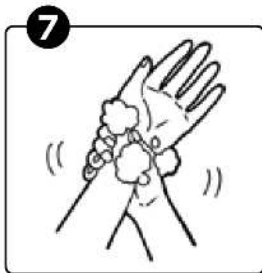
5 指の間（5回ずつ）



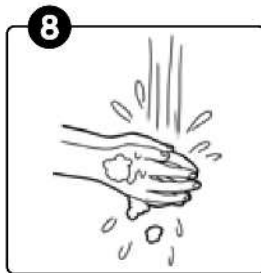
親指洗い（5回ずつ）
も忘れないでね。



6 つめ・指先（5回ずつ）
※つめブラシがあったら
使ってね。



7 手首（5回ずつ）



8 水で十分にすすぐ。



9 清潔なタオルやペーパー
タオルで手をふく。



かん せん しょう

感染症予防チェック!!

かんせんしょう

感染症予防のポイントは次の4つなんだ。

自分の生活の中できちんとできているか、チェックしてみよう。

1 病原体を洗い落とそう

- 外から帰ってきたときや汚物おぶつが手についたときは手を洗う。
- 必要に応じてアルコール消毒をする。
- 外から帰ってきたときはうがいをする。

2 病原体をつけない

- マスクをして人にうつさないようにする。(家族や先生の指示に従いましょう)
- 部屋かんきの換気をする。
- 「3密さんみつ みっぺい みっしゅう みっせつ (密閉、密集、密接)」な場所さ (空間) を避ける。



3 予防接種めんえきをして、免疫ていこうりょく (抵抗力) をつけておこう

- おうちの人に必要な予防接種めんえきをしているか、聞いてみよう。

4 正しい生活習慣を身につけよう

運動、栄養(バランスのとれた食事)、休養、睡眠すいみんの正しい生活リズムが抵抗力めんえきのみなもと。生活習慣チェックを参考にしてね。(P 25)

IV けがなどの手当て



Q1 すりむいちゃった。どうしよう？



^{きず}傷口がよごれているときは、きれいな水で洗い流そう。それから、ばんそうこうなどで^{きず}傷口を保護してね。



Q2 ^{はもの}刃物やガラスなどで切った。血が出ている。どうしよう？



そばにあるきれいな布を^{きず}傷口に当てて、まず、血を止めよう。その後、ガーゼを当てて包帯をしよう。大けがのときは、すぐにお医者さんに^み診てもらおう。

割れたガラスなどは危険なので、大人と^{いっしょ}一緒に片づけよう。





Q 3 鼻血がでちゃった。
どうしたらいいの？



すぐにティッシュをつめたりしないで、いすなどに座り、鼻をつまんで、あごを引いてしばらくじっとしていよう。すぐに止まる鼻血は心配ないよ。

あおむけに寝たり、上を向いたりすると、鼻血がのど^ねにおりて、気分が悪くなることがあるから気をつけて。



たくさん血が出て止まらないときは、すぐに病院に行こう。

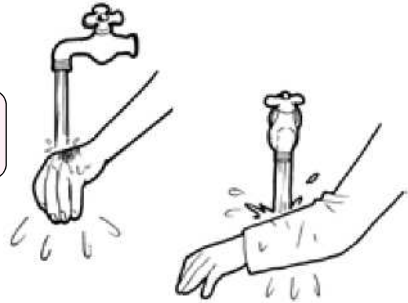


Q4 やけどをしちゃった。
どうしよう？



すぐに流水で冷やそう。服を着ているときは、
服の上から流水で冷やすこと。

そのまま、ほうっておいてはいけないよ。



^{いた}痛みがなくなるまで、何度もくり返して冷やすこと。

水ぶくれができたなら、破らないように注意。

ばい菌^{きん}が入らないように清潔なガーゼでおおうこと。そして、お医者さん^みに診てもらおう。大やけどをしたときは、すぐに病院^みに行き、お医者さん^みに診てもらおう。

氷を使うと痛くなるため、長い時間冷やし続ける
ことができません。水で冷やしましょう。





Q5 打ぼく（頭部、目、耳）の処置は？



体のどこかを打ったり、ぶつかったりしたときは先生や家族の人など周りの大人にそのことを伝えて、注意して観察してもらうようにしましょう。

① 頭部の打ぼく

頭を打った後は、時間をおいて具合が悪くなることもあるので、安静を保ちます。



- おう吐と
- ぐったりしている

などの様子が見られたら、早めに脳のう神経外科を受診しんけんしましょう。

まず、はれていたら冷やし続けます。打ぼくした部位を高く上げ、安静に



② 目の打ぼく

目を打った後は、すぐ冷やします。

- ものが見えにくい
- 目が痛むいた
- 涙が多いなみだ
- 目が充血じゅうけつしている
- 目やにが多く痛むいた
- 目が開けられない



などの症しょう状じょうがあるときは、早めに眼がん科かを受診しんけんしましょう。

③ 耳の打ぼく

耳を打った後は、打った部位を観察くわんさつしましょう。

- 出血しゅつけつがある
- ずっと痛むいた
- 聞こえが悪わるくなった



などの症しょう状じょうがあるときは、早めに耳じ鼻び科かを受診しんけんしましょう。



Q 6 目にごみが入ったときの処置は？



まず、自然に出てくる^{なみだ}涙でごみを洗い流そう。それでも取れない場合は、学校にいるときは保健室の養護の先生か、いないときは他の先生に知らせて見てもらおう。家にいるときはおうちの人に伝えよう。そして水で目を洗ってごみがとれるか一緒に試してみよう。目をこすると、目に^{きず}傷をつけてしまうことがあるので注意しよう。ごみが取れなかったら、すぐ^{がんか}眼科へ行こう。





ねっちゅうしょう

熱中症に注意しよう！

ねっちゅうしょう

○熱中症ってどんな病気？

梅雨明けのころ、体がまだ暑さに慣れていない時期や暑さの厳しい時期に増えてくる病気で、だれもがかかる可能性があります。症状は元気がなく、ぐったりする、めまいや立ちくらみ、頭痛、だるさ、吐き気などです。症状が重くなると意識がなくなり、けいれんを起こし、生命への危険があることもあるから気をつけなければなりません。

ねっちゅうしょう

○熱中症が起こりやすいのは…

- ・気温が高い、湿度が高い、風が弱い、日差しが強い。
- ・激しい運動、睡眠不足、体調が悪いときなどは要注意！
- ・室内でも起こることがあるから気をつけよう。

○予防はどうしたらいいの？

- ・運動はなるべく涼しい時間に行い、こまめに休憩をとる。(30分に1回くらい)

- ・こまめに水分を補給する。(水分を補給しないと、

体温調節機能や運動能力が低下します。大量に

汗をかいたときはスポーツドリンクや経口補水

液を上手に利用しましょう。)

- ・涼しい服装にし、帽子を着用して暑さを防ぐ。



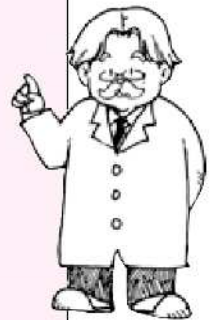


総合まとめ

さて、子ども健康読本もこれで終わりだ。いろいろな勉強をしてきたね。最後に、次のことに気をつけて生活していこうね。

ブレスローの7つの健康習慣

- 1 睡眠^{すいみん}を十分にとろう。
- 2 タバコは受動喫煙^{じゅうどうきつえん}を含めて吸^{ふく}ってはいけないよ。
- 3 身長に比べて体重が重すぎてはいけないよ。
- 4 アルコールは20歳^{さい}まで、飲んではいけないよ。
- 5 定期的に運動（体を動かす）をしよう。
- 6 朝食は毎日食べよう。
- 7 間食はとりすぎないようにしよう。



カリフォルニア大学 ブレスロー教授提唱

みんなはできているかな。

この本をきっかけに、自分の体や心の健康づくりに興味をもってくれたらうれしいよ。おうちの人とも一緒^{いっしょ}に考えてみてね。それから健康診断^{けんこうしんだん}は、子どもの今も大人になった将来も自分の健康をきちんと知るための大切な方法だ！

それでは、またね。バイバイ!!



港区平和都市宣言

かけがえのない美しい地球を守り、世界の恒久平和を願う人びとの心は一つであり、いつまでも変わることはありません。

私たちも真の平和を望みながら、文化や伝統を守り、生きがいに満ちたまちづくりに努めています。

このふれあいのある郷土、美しい大地をこれから生まれ育つ子どもたちに伝えることは私たちの務めです。

私たちは、我が国が『非核三原則』を堅持することを求めるとともに、ここに広く核兵器の廃絶を訴え、心から平和の願いをこめて港区が平和都市であることを宣言します。

昭和60年8月15日

港 区

イラスト にしかたひろこ・松風ナイト

子ども健康読本

平成12年（2000年）3月初版第1版発行
令和6⁵年（2024³年）4月改訂第21版発行

事務局 港区みなと保健所健康推進課
港区三田一丁目4番10号
電話（6400）0084（直通）

＜改訂版編集委員会名簿＞

港区教育委員会事務局学校教育部教育人事企画課 指導主事
港区教育委員会事務局学校教育部学務課 保健給食係長
港区立小学校 教諭
港区立小学校 養護教諭

＜事務局＞

港区みなと保健所健康推進課長
港区みなと保健所健康推進課地域保健係長
港区みなと保健所健康推進課地域保健係保健師

当読本の複製等に関しては、上記事務局までご一報ください。

港区立		小学校6年		組	番
名 前					