

令和7年度  
(2025)

# 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<sup>ぎせい</sup>とならない世界

不幸な境遇<sup>きょうぐう</sup>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<sup>ふく</sup>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？

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。

私たち日本人の寿命じゅみょうは、平均しておよそ80年。だれでも生まれた瞬間しゅんかん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途中とちゅうです。鍛えれば鍛えるほど体は強くなり、また能力も伸びていくという特徴とくちょうがありますね。



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<sup>ねんれい</sup>では、体は成熟していません。だから、刺激<sup>しげき</sup>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<sup>きず</sup>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<sup>いっしょ</sup>に考えてみよう。

# 1 基本的な生活習慣づくり



運動や規則正しい生活、<sup>はやねはやお</sup>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ごとくても大切です。運動、食事、休養・<sup>すいみん</sup>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。

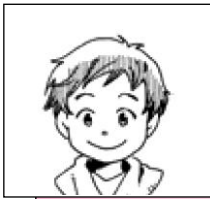
生活習慣病とは…

「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、<sup>のうそっちゆう</sup>脳卒中、<sup>こうけつあつしやう</sup>高血圧症、<sup>とうにようびやう</sup>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！



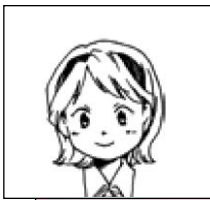
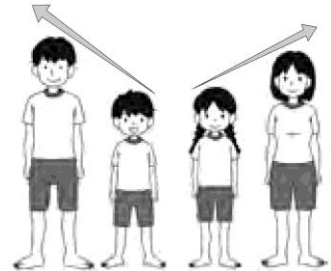


Q 1 今、ぼくたちの体は  
どのように成長しているの？



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。

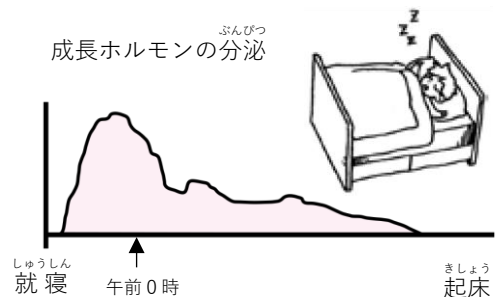


Q 2 「寝る子は育つ」って本当？



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

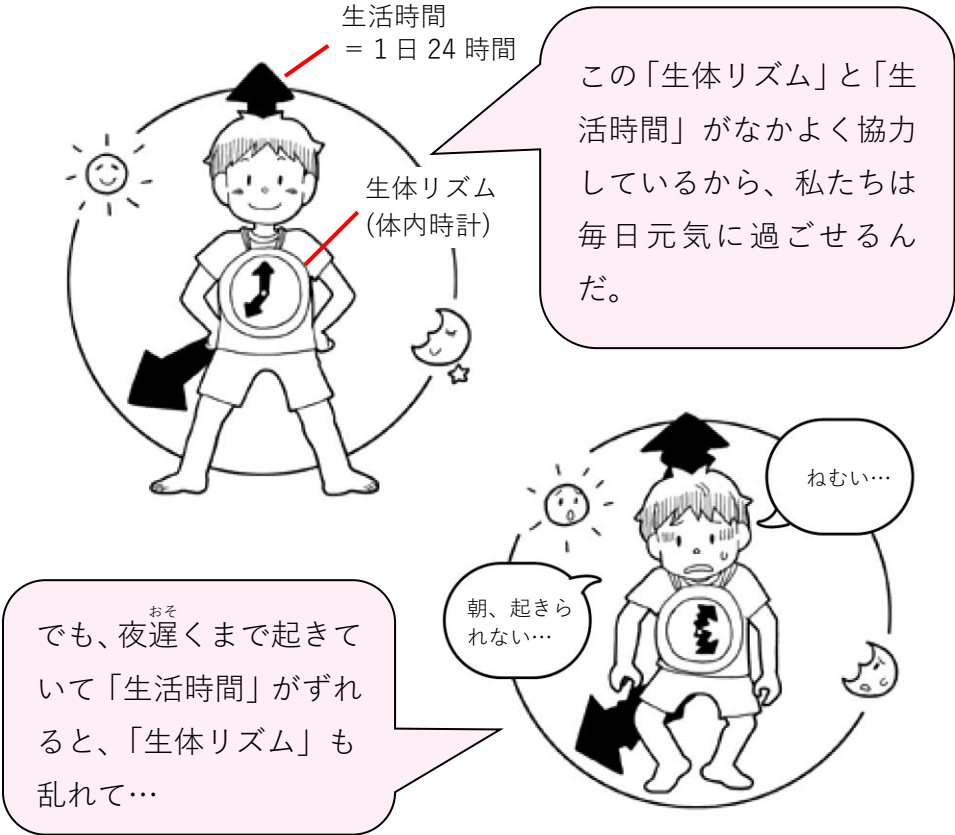
睡眠のはじめのほかに、運動をしているときなどにも出るんだよ。





# 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。

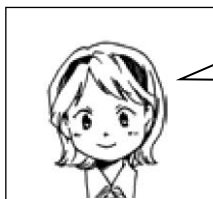
ストレスを解消する。

骨が太く  
丈夫になる。

しんぞう はい  
心臓や肺の働きが  
高まる。

どうみやくこうか  
動脈硬化(説明はP17にあるよ)  
を予防する。

ていこうりょく  
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<sup>じょうしょう</sup>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<sup>ほきゅう</sup>が必要なんだよ。なにしろ、夜はずっと寝<sup>ね</sup>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<sup>ぜっしょく</sup>（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

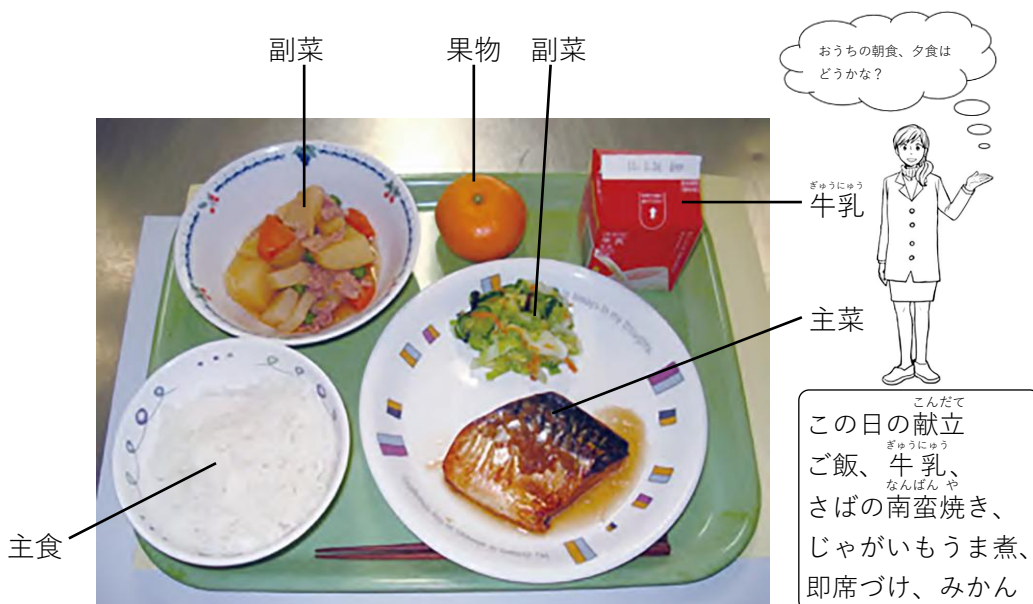




## Q5 バランスのよい食事って どういう食事？



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<sup>こんだて</sup>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。

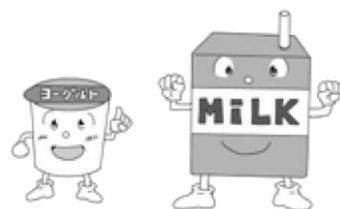


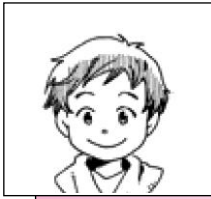
Q 7 牛乳は体にいいの？



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。お菓子菓子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を補うためのものを、とくに「補食」と言う場合がある。スポーツをする前後や、塾などで夕食が遅くなる場合、補食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 <sup>ふくら</sup> 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 コップ1杯 <sup>びい</sup> 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<sup>ふくら</sup>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。

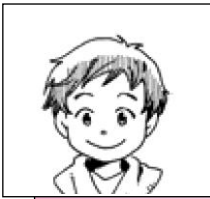
②食後は歯みがきをして、歯を清潔にしておく。

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。

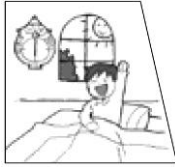
また、よくかむことは、胃腸の消化や吸収を助けるよ。



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？<sup>だいじょうぶ</sup>



あなたは何時に起きて  
何時に寝ますか？<sup>ね</sup>



## 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)<sup>ぎゅうにゅう</sup>

## 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。<sup>ねむ</sup>

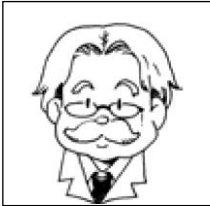
● あなたは何時に起きて何時に寝ますか？<sup>ね</sup>  
工夫していることを書きましょう。

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 <sup>どうみやくこうか</sup> 動脈硬化ってなに？

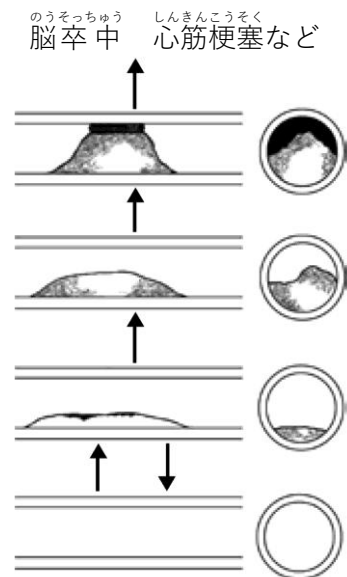


<sup>どうみやくこうか</sup> 動脈硬化というのは、酸素や栄養を全身に  
運ぶ動脈（血管）の<sup>かた</sup>かべが硬くなって、水あか  
がたまった水道管のように、内側がせまくなっ

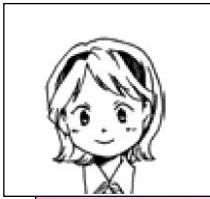
てしまうんだよ。血液の流れが悪くなり、血管ももろくなっ  
てしまうから、<sup>どうみやくこうか</sup> 動脈硬化が進行すると、<sup>のうそっちゅう</sup> 脳卒中や<sup>しんきんこうそく</sup> 心筋梗塞  
など、大切な<sup>のう</sup> 脳や<sup>しんぞう</sup> 心臓の重い病気が起こりやすくなる。

じつは、この<sup>どうみやくこうか</sup> 動脈硬化は10歳<sup>さい</sup>  
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、  
<sup>どうみやくこうか</sup> 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。



<sup>どうみやくこうか</sup> 動脈硬化の進み方  
(血管の内側の様子)

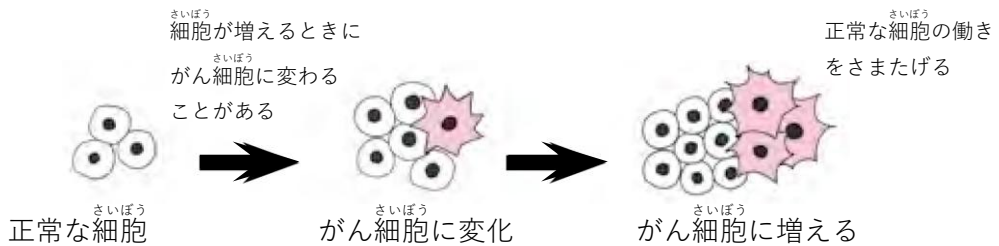


## Q12 がんってなに？



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（早く見つけて治療ちりょうする）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。  
ちが

○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<sup>もり</sup>」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<sup>かんごし</sup>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<sup>もり</sup>」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<sup>ちが</sup>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。



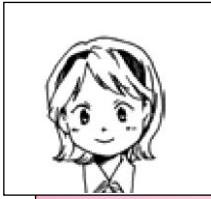
友達との関係や、勉強のことで心配したり、<sup>なや</sup>悩んだりすると、イライラすることもあるよ。



<sup>すいみんぶそく</sup>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<sup>つか</sup>疲れを感じる時は、夜ふかしや<sup>すいみんぶそく</sup>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？

<sup>なや</sup>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<sup>なや</sup>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、<sup>なや</sup>悩んでいることや<sup>こま</sup>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、<sup>なや</sup>悩みごとの種類も増えてきます。<sup>なや</sup>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<sup>さが</sup>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<sup>まどぐち</sup>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/>

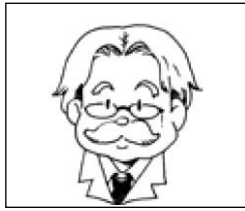
## ◇相談専用電話や相談員と会って相談するには…

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 なや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・のうそっちゅう脳卒中・こうけつあつしょう高血圧症・とうにょうびょう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。他人のタバコの煙けむりを避ける。
- ②食事：食事は、かたよ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<sup>す</sup>ったり、アルコールを飲んだりすると、体にも悪い影響<sup>えいきょう</sup>を与<sup>あた</sup>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<sup>たいま</sup>・覚せい剤<sup>かくざい</sup>・危険ドラッグ、シンナー・トルエンなどの薬物の乱用<sup>らんよう</sup>は、脳<sup>のう</sup>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<sup>らんよう</sup>」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<sup>らんよう</sup>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

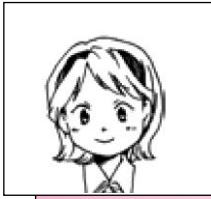
はい <sup>うら</sup> 肺や歯の裏をまっ黒にし、がんをひき起こすものになるんだよ。



★一酸化炭素

全身に運ばれる酸素の量を減らし、<sup>のう</sup>脳や体の活動にぶらせるんだ。





## Q2 未成年者はどうして

吸<sup>す</sup>ってはいけないの？



みんなの体は成長途<sup>とちゅう</sup>中の体で、タバコの有害物質<sup>えいきょう</sup>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<sup>しんぞうびょう</sup>になりやすく、死亡率<sup>しぼうりつ</sup>も吸<sup>す</sup>っていない人とくらべると高い。
- ③ 若<sup>す</sup>いうちから吸い始めると、ニコチン依存症<sup>いぞんしょう</sup>になりやすく、禁煙<sup>きんえん</sup>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。



背がのびない

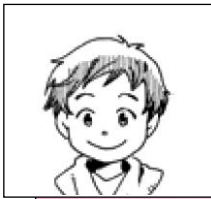


走るとすぐに息切れする



物覚えが悪くなる

タバコを吸<sup>す</sup>うことは、「未成年者喫煙禁止法<sup>きつえん</sup>」で禁止されています！



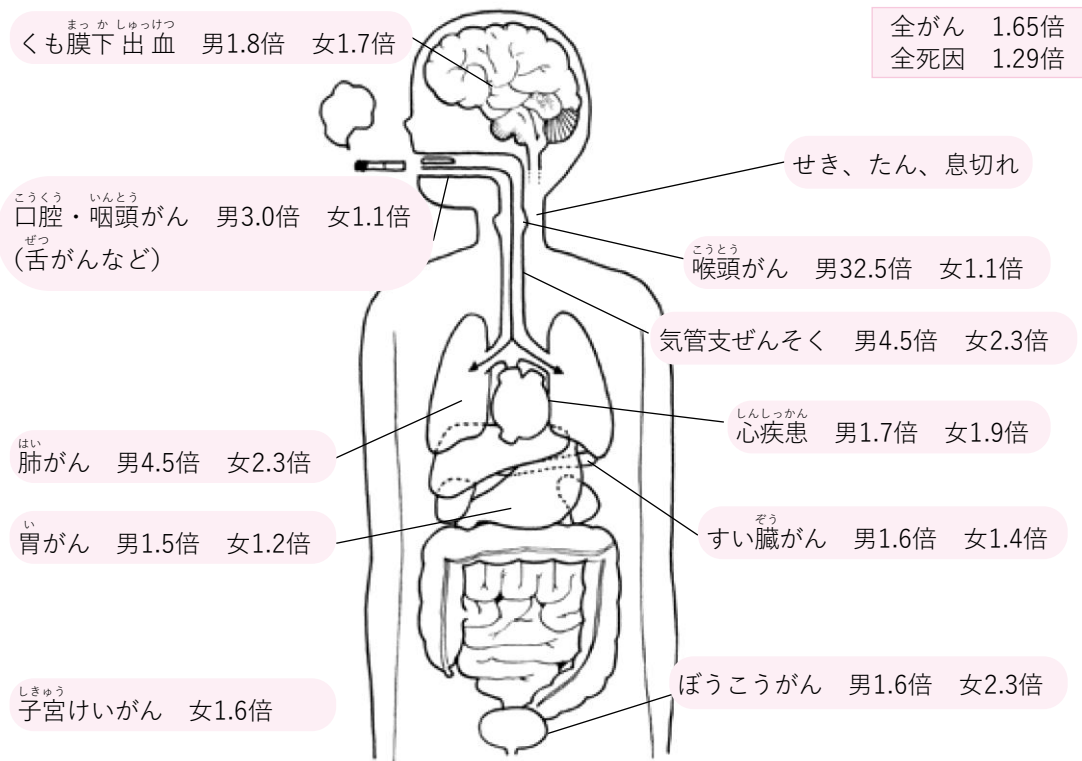
### Q 3 タバコ吸っているとき どんな病気になりやすいの？



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

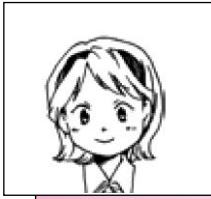
### タバコを吸う人の危険性

「タバコを吸う人は病気になったり死亡したりする  
危険度が、吸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？

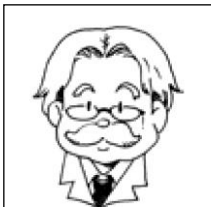


受動喫煙じゅうどうきつえんとは、他人たが吸すうタバコたの煙けむりを吸すわ  
されることをいうんだよ。

タバコたの煙けむりには、喫煙者きつえんが吸すい込む主こ流煙しゅうりゅうえんと、  
火ひのついたタバコたの先さきから立ち上ある副流煙ふくりゅうえんがある。周まわりの  
人ひとが吸すい込む副流煙ふくりゅうえんのほうほうが、体ていに  
有害ゆうがいなものものが多おほく含ふくまれているんだ  
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ょうが  
あるの？

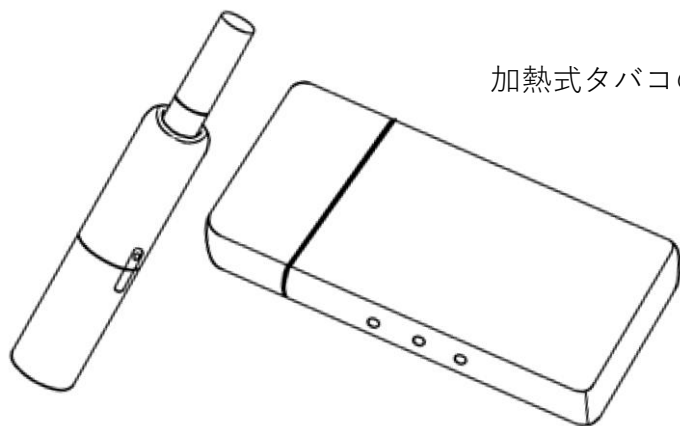


全身ぜんしんに、さまざま健康けんこうへの影えい響きょうがあることが  
わかってきているよ。受動喫煙じゅうどうきつえんにさらされると、  
肺はいがんになるリスクりすくが高たかまる。乳幼児にゅうようじの健康けんこうにも  
害おやを及およぼすんだ。子どもではぜんそくぜんそくが悪化あくわしたりするよ。  
また、せきせきや息切れいきぎれが起おこりやすくなったり、むし歯むしはにもなり  
やすくなったりするんだよ。



## 加熱式タバコを知っていますか？

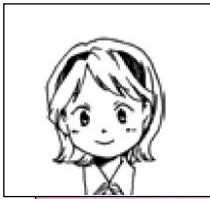
加熱式タバコとは、火で燃やさずにタバコ葉を加熱して、  
吸<sup>す</sup>うタイプのタバコです。紙巻きタバコと違<sup>ちが</sup>って、目に見  
える煙<sup>けむり</sup>や灰<sup>はい</sup>は出ませんが、蒸気<sup>い</sup>には依存性薬物であるニコ  
チン<sup>ふく</sup>が含まれています。そのため、受動喫煙<sup>じゅうどうきつえん</sup>により健康に  
悪い影<sup>えい</sup>響<sup>きょう</sup>をもたらす可能性があります。



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<sup>きつえん</sup>は禁止さ  
れているんだよ！





Q 6 <sup>じゅうどうきつえん</sup> 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<sup>きんえん</sup>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「東京都<sup>じゅうどうきつえん</sup>受動喫煙防止条例」が制定されるなど、<sup>じゅうどうきつえん</sup>受動喫煙を防止できるような<sup>かんきょう</sup>環境づくりが進んでいるんだよ。

また、子どもを<sup>じゅうどうきつえん</sup>受動喫煙から守るため、子どもと同室の空間では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<sup>じゅうどうきつえん</sup>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



○<sup>きんえんしえん</sup>港区禁煙支援薬局

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

○<sup>きんえん</sup>禁煙相談

みなと保健所でも、<sup>きんえん</sup>禁煙相談（予約制）ができます。

ほかにも、20歳<sup>さい</sup>以上の方がタバコをやめるために病院で<sup>ちりょう</sup>治療する場合にお金の<sup>ほじょ</sup>補助が出る制度があります。（港区<sup>きんえん</sup>禁煙外来<sup>ちりょうひ</sup>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<sup>おとず</sup>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<sup>きつ</sup>煙<sup>えん</sup>場所以外での喫<sup>きつ</sup>煙<sup>えん</sup>や、タバコの吸<sup>す</sup>い殻<sup>がら</sup>のポイ捨<sup>す</sup>てを禁止しています。



友達や大人からタバコを吸<sup>す</sup>うように  
勧<sup>すす</sup>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<sup>すす</sup>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。

Empty rounded rectangular box for writing a response.

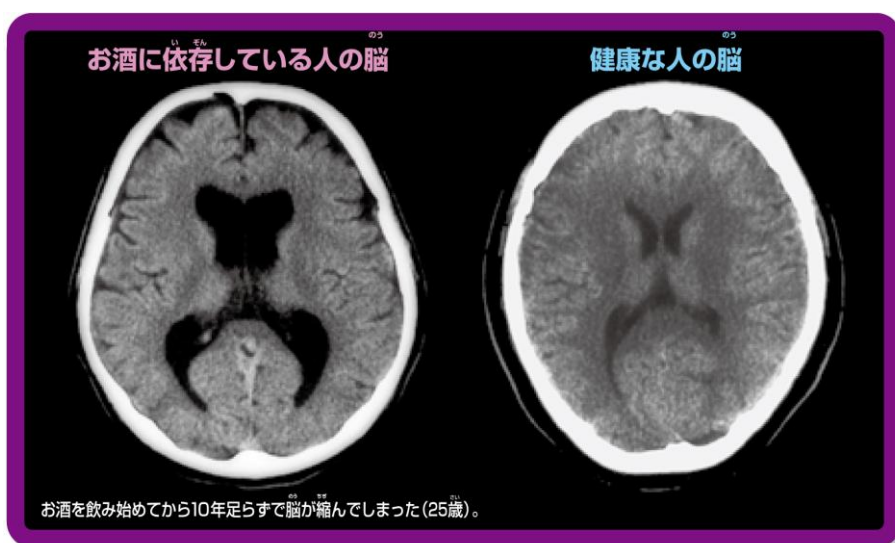


## (2) アルコール（お酒類）



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、<sup>のう</sup>脳にもこんな<sup>えいきょう</sup>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

<sup>のう</sup>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、<sup>のうしんけいさいぼう</sup>脳神経細胞をこわし、<sup>のう いしゆく のう</sup>脳の萎縮（脳が小さく縮むこと）を早めてしまうよ。また、飲酒の開始年齢が若いほど「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、<sup>おこ</sup>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、<sup>ふりよ</sup>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<sup>ろうひ</sup>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<sup>さい</sup>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。

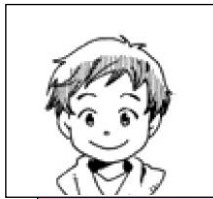
なんて言う人もいたけど、

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。



最近では、見ただけではジュースと区別が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。



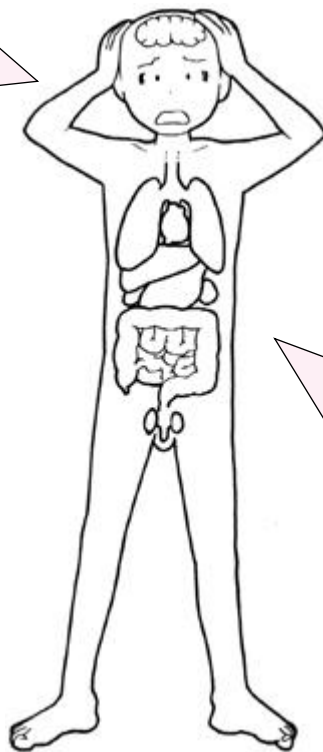
Q 1 どうして子どもはアルコール  
(お酒類)を飲んではいけないの？



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ときの手ふるえ、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

● 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

● 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

● 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、<sup>ますいさよう</sup>麻酔作用によって<sup>のう</sup>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、<sup>のう</sup>脳の中

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<sup>にぶ</sup>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。

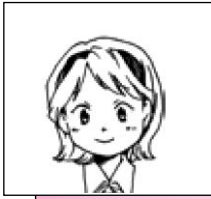
道路交通法 (酒気帯び運転等の禁止)

第六十五条 <sup>なんびと</sup>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 <sup>なんびと</sup>何人も、<sup>いはん</sup>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、<sup>また</sup>又は飲酒をすすめてはならない。

### ●<sup>おそ</sup>恐ろしい<sup>きゅうせい</sup>急性アルコール<sup>ちゅうどく</sup>中毒

一度に大量のアルコールを飲むと、<sup>のうど</sup>血中アルコール濃度  
が<sup>きゅうげき</sup>急激に<sup>じょうしょう</sup>上昇し、<sup>こきゅうこんなん</sup>呼吸困難などで<sup>しぼう</sup>死亡することもあるよ。  
これを「<sup>きゅうせい</sup>急性アルコール<sup>ちゅうどく</sup>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。

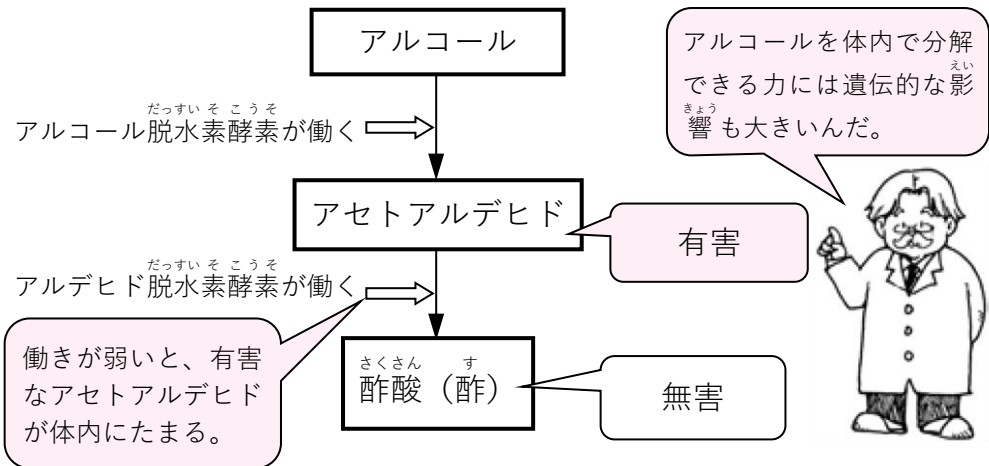


### Q3 なぜ、二日酔いをするの？

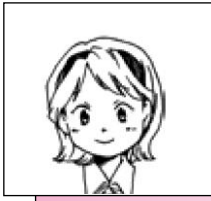


アルコールは、胃や小腸などで吸収されて、血液に溶けこみ、最後は肝臓に運ばれて最終的に無害の酢酸（酢）に分解される。ところが

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「自分は何んでもできる」「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)

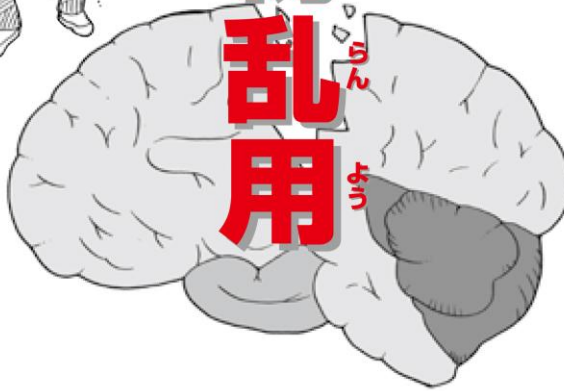
実在しないものが見えたり、  
形が変わって見えたりする。



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!!



Q 3 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。

身近な人からすすめられることも多いのです

- 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。
- 先輩: ダイエットにイいんだって。
- 親友: 疲れがとれるよ。
- 近所の人: (No speech bubble)

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。



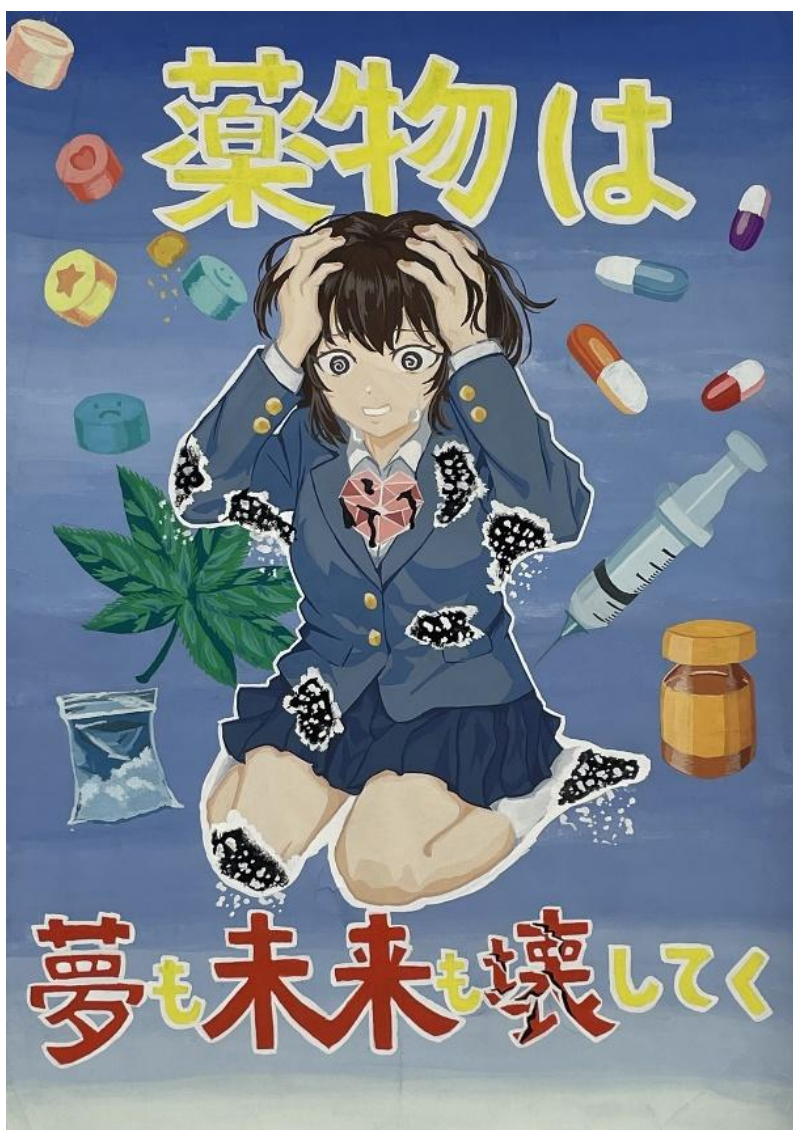
# 令和7年度

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）

港区立三田中学校 波多野 彩希

※令和7年度薬物乱用防止ポスター・標語東京都選考入賞作品 ポスター優良賞

（東京都承認番号：7保医健康第3429号）

ポスター地区優秀賞（港区優秀賞）  
港区立三田中学校 平石 愛華



標語地区優秀賞（港区優秀賞）

**薬物は しない させない みのがさない  
みんなで守ろう 自分の未来**

御成門学園 御成門中学校 赤峯 ももな

※令和7年度薬物乱用防止ポスター・標語東京都選考入賞作品 標語優秀賞

（東京都承認番号：7保医健薬第3429号）

**一度だけ その考えが 命取り  
正しい知識で 自分を守ろう**

御成門学園 御成門中学校 栗原 優花

#### (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っちゃ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。

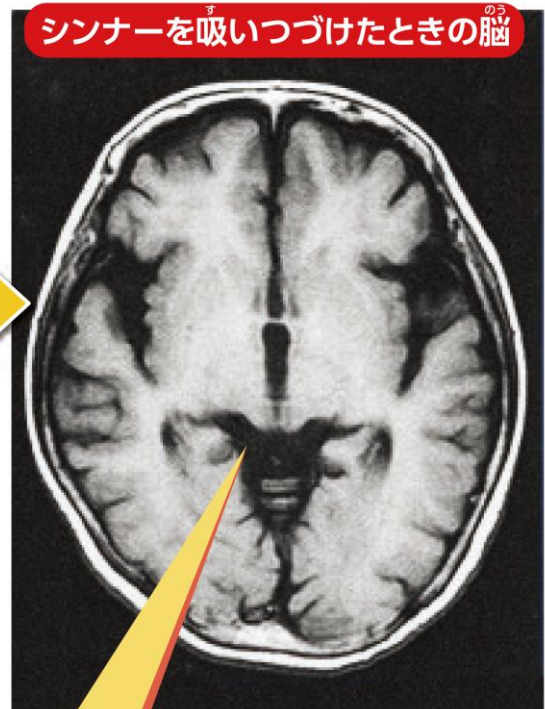
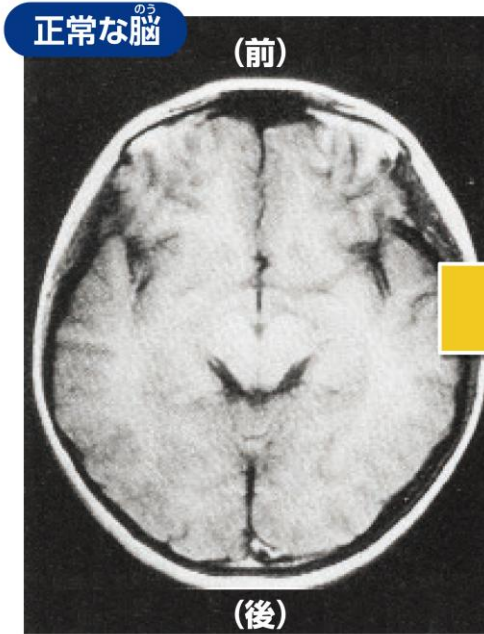


Q2 体にどのように影響えいきょうするの？



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)



脳のうが縮ちぢんで、すき間すきま（黒い部分）が増まえてしまった。

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。



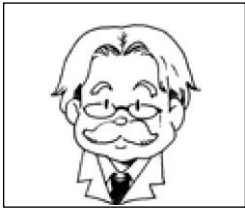
やる気がなくなる。



幻覚症状げんかくしょうじょうを起こす。



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

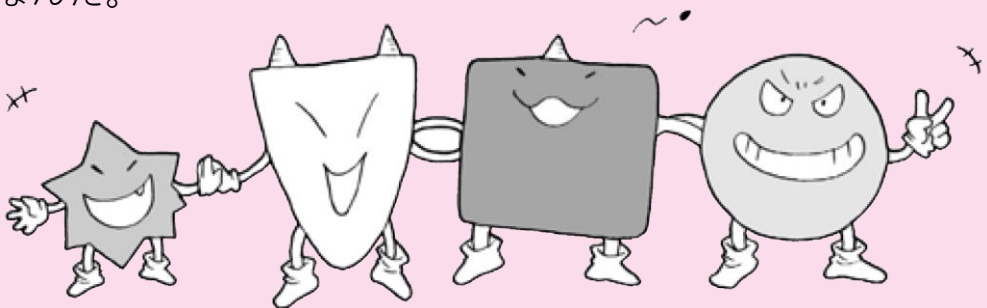


多くの人は満1歳さいになるころまでに、はじめての「かぜ」を経験するんだよ。

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の細菌さいきんやウイルスが引き起こす病気かんせんしょうで、広くは感染症の一つなんだ。



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 感染症かんせんしょうにはどんなものがあるの？



細菌さいきん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「感染症かんせんしょう」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

感染症かんせんしょうがあるとも言えるんだよ。

感染症かんせんしょうには、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…「感染症かんせんしょう」と呼ばれる

麻疹ましん（はしか）、風しん、水痘すいとう（水疱瘡）、流行性耳下腺炎りゅうこうせいじかせんえん（おたふくかぜ）、インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症かんせんしょう、手足口病てっかく、結核けっかく、AIDS、流行性角膜炎りゅうこうせいかくまくえんなど

②動物から人へうつるもの…「動物由来感染症どうぶつ ゆらいかんせんしょう」と呼ばれる

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

③食べ物から人へうつるもの…「食中毒しょくちゅうどく」と呼ばれる

サルモネラ、ノロウイルス、腸炎ビブリオちようえん、病原性大腸菌びようげんせいたいちようきん（O157）などによる感染型食中毒かんせんがたしょくちゅうどく



## 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。

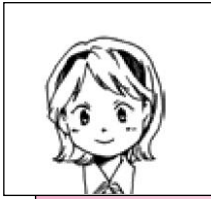
38度以上の高熱が出たり、せき、のどの痛み、筋肉や関節の痛みといった全身症状が出た場合は、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザの可能性がある。

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 よぼうせっしゅ 予防接種のこと、教えて



インフルエンザや麻しん、風しんなど かんせんしょう 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 きん 弱毒化 じゃくどくか したり、それらが作り出す  
どくそ 毒素の力を弱めたりして よぼうせっしゅえき 予防接種液（ワクチン）を作り、こ  
れを体に打って、その病気に対する めんえき 免疫（抵抗力）を  
作ることを「よぼうせっしゅ 予防接種」というんだ。 よぼうせっしゅ 予防接種は かんせんしょう 感染症を  
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 よぼうせっしゅ 予防接種はなるべく受  
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 よぼうせっしゅ 予防接種を受けることで、 かんせんしょう 感染症の流  
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 かんせんしょう 感染症がある。じつは、すべての  
かんせんしょう 感染症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。



## 麻疹と風しんの予防接種について

麻疹（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。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飛まつ（しぶ



き）で人から人へ感染し、発熱や発しんを起こします。どちら

も予防接種を受けないでいると、大流行します。とくに風

しんは初期の妊婦さんがかかると、心臓病や難聴など

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。私たちが予防

接種をきちんと打ち、麻疹・風しんにかからないようにする

ことが、将来生まれてくる赤ちゃんを守ることにつながり

ます。麻疹・風しんの予防接種はしっかり受けましょう。

みんな麻疹・風しんの予防接種を受けているか、母子健康

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

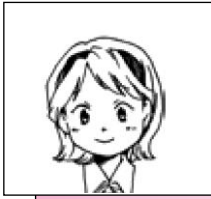
接種を受けていない人は予診票を発行します。問い合わせ

先に連絡してください。

### ● 小学校高学年のころに受ける予防接種 ●

予防接種名	対象
麻疹・風しん混合ワクチン (MR ワクチン)	1～2歳と5～7歳のときに、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 <sup>けっかく</sup>結核と「咳(せき)エチケット」 のこと、教えて



<sup>けっかく</sup>結核は<sup>けっかくきん</sup>結核菌で起こる<sup>かんせんしょう</sup>感染症なんだ。ふつ  
うは<sup>はいけっかく</sup>肺結核が一番多いので、<sup>けっかく</sup>結核という  
<sup>はいけっかく</sup>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<sup>ちりょう</sup>治療すれば治る病気なんだ  
よ。

### <sup>けっかく</sup>結核のうつり方

<sup>けっかく</sup>結核は、<sup>かんじゃ</sup>患者さんのせきやくしゃみの<sup>ひ</sup>飛まつ(しぶき)の中の  
<sup>けっかくきん</sup>結核菌を<sup>す</sup>吸い込むことでうつるんだよ。せきや<sup>たん</sup>痰が長く続くとき  
は、ふつうの<sup>けっかく</sup>せきだけではなく、<sup>けっかく</sup>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、<sup>けっかく</sup>結核の<sup>かんじゃ</sup>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、<sup>かんせん</sup>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、<sup>かんせんしょう</sup>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？



<sup>エイズ</sup> <sup>エイチアイヴィ</sup>  
 AIDSは、HIVという名のウイルスによって  
 起こる<sup>かんせんしょう</sup>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<sup>う</sup>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<sup>しらいとう</sup>司令塔。P57～59を見てね。)

<sup>めんえき</sup>  
 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<sup>めんえき</sup>免疫(抵抗<sup>ていこうりょく</sup>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<sup>しんにゆう</sup>侵入されてしまい、  
 さまざまな<sup>かんせんしょう</sup>感染症にかかってしまうんだ。この状態を  
 「<sup>エイズ</sup>AIDS」というんだよ。現在では薬による<sup>ちりょう</sup>治療でずっと  
<sup>はっしょう</sup>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 <sup>こうてんせいめんえき ふぜんしょうこうぐん</sup> 後天性免疫不全症候群

HIV : Human Immuno-deficiency Virus <sup>めんえき ふぜん</sup> 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<sup>かんせんりょく</sup>感染力は非常に弱く、せきやくしゃみ、日常的な<sup>せつしょく</sup>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。



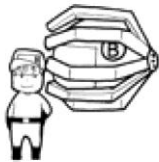
それでは、ここで「白血球」の仲間たちを紹介しよう。

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<sup>とくちょう</sup>特徴を<sup>きおく</sup>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(抗体)をつくる。

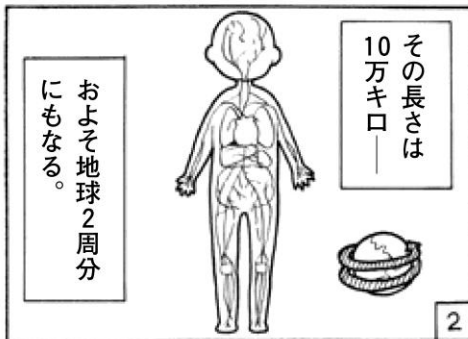


### 「マクロファージ」……隊員

けっかくきん(結核菌)やサルモネラ菌、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





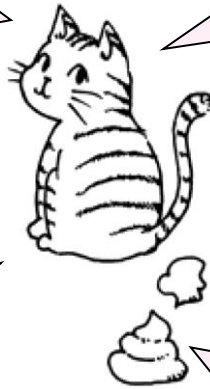
Q 6 どうぶつ ゆ らい かん せん しょう 動物由来感染症ってなに？



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「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「トキソプラズマ症」しょうなどがある。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

食中毒にならないですむの？



さいきん

しょくちゅうどく

細菌による食中毒が多いので、その予防の

しかたを教えよう。基本は、次の3つだよ。

- ① <sup>さいきん</sup>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 <sup>さいきん</sup>細菌を増やさない。…調理したらすぐ食べる。  
冷蔵庫や冷凍庫で保存する。<sup>れいとうこ</sup>
- ③ <sup>さいきん</sup>細菌をやっつける。…よく火を通す。

例

<sup>はいぜん</sup>  
[配膳前]



[食事前]



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、食中毒予防だけでなく、<sup>かんせんせい い ちょうえん</sup>感染性胃腸炎などの<sup>かんせんしょう</sup>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

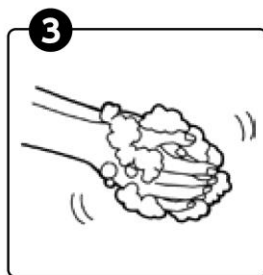
- せっけんをよく泡立てましょ
- つめを短くしていないと、つめの間の汚れが落ちにくくなります
- 手をふくハンカチは、毎日きれいなものを持っていきましょう



1 手を水でぬらす。



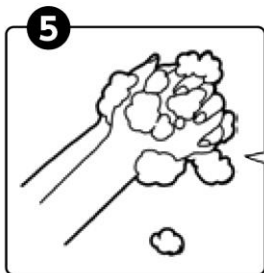
2 手洗いせっけんをつける。



3 よく泡立てる。



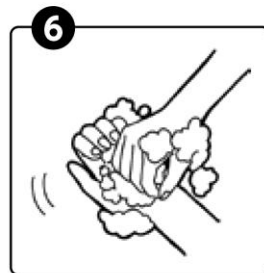
4 手のひらと甲（5回ずつ）



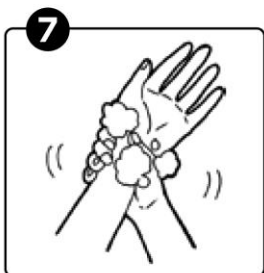
5 指の間（5回ずつ）



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。

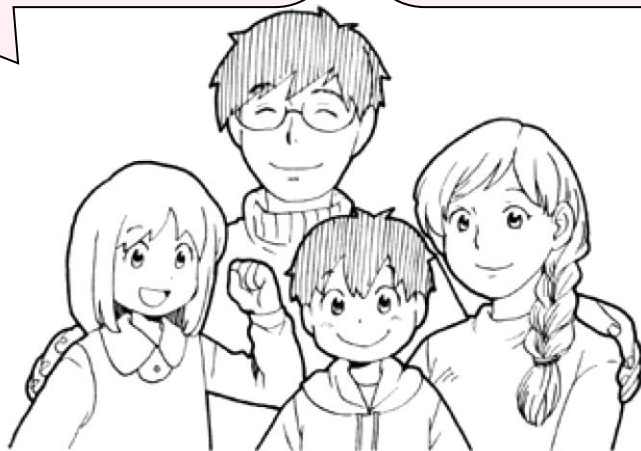
自分の生活の中できちんとできているか、チェックしてみよう。

## 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 (抵抗力ていこうりょく)をつけておこう

- おうちの人に必要な予防接  
種すいみんをしているか、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のみなもと。  
生活習慣チェックを参考にしな。 (P 25)

## IV けがなどの手当て



Q 1 すりむいちゃった。どうしよう？



<sup>きず</sup>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<sup>きず</sup>傷口を保護してね。



Q 2 <sup>はもの</sup>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<sup>きず</sup>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<sup>み</sup>診てもらおう。

割れたガラスなどは危険なので、大人と<sup>いっしょ</sup>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。

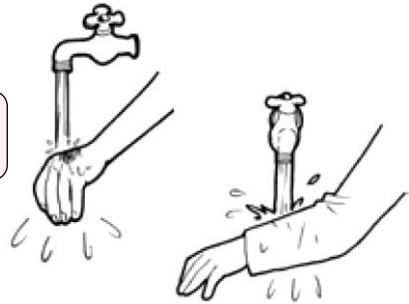


Q 4 やけどをしちゃった。  
どうしよう？



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。



<sup>いた</sup>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<sup>きん</sup>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<sup>み</sup>に診てもらおう。大やけどをしたときは、すぐに病院に行き、お医者さん<sup>み</sup>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いげかしましょう。

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



などの症しょうじょう状があるときは、早めに眼がん科を受診しんしましょう。

### ③ 耳の打ぼく

耳を打った後は、打った部位を観察しましょう。

- 出血いがある
- ずっと痛むいた
- 聞こえが悪くなった



などの症しょうじょう状があるときは、早めに耳鼻じびか科を受診しんしましょう。



## 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<sup>なみだ</sup>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<sup>きず</sup>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<sup>がんか</sup>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)

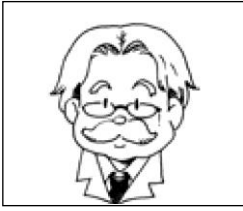
- ・こまめに水分を補給する。(水分を補給しないと、

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。

私たちが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6年（2024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