

児童生徒のみなさんへ

## 令和元年度学校健康づくり啓発ポスターコンクール 学校での健康づくりの絵をかくために

公益財団法人日本学校保健会

下にある①～④のキャッチコピー（ポスターを作ったときに使う言葉）や【その他】の中から自分のイメージしやすい題材を1つ選んで絵をかいてください。（ただし、ここには示されていない自分で考えたキャッチコピーでもかまいません。）

絵をイメージしたキャッチコピーの文字は、自分の絵の中にできるだけ入れないでください。（絶対ではなく、入れてもかまいません）

### 【自分の体を知ろう】

#### ◆キャッチコピー

- |                    |                 |
|--------------------|-----------------|
| ①どれだけ大きくなったかな      | ②親子で確認 健診の記録    |
| ③健康診断は 自分自身を知るチャンス | ④私の体 歴史をつづる健康診断 |

学校の健康診断では、みなさんの貴重な成長の記録をします。一年でどれだけ身長が伸びたのか、太りすぎたりやせすぎたりしていないか、自分の年齢にふさわしい成長ができてきているかなど、これまでの健康診断の記録と比べてみてください。お家の人にも必ず見てもらって、なにか心配なことがあれば、担任の先生や保健室の先生に相談するようにしてください。

### 【体や病気の知識を身につける教育活動】

#### ◆キャッチコピー

- |                 |             |
|-----------------|-------------|
| ⑤健康づくりの第一歩 健康診断 | ⑥未来の安心 健康診断 |
|-----------------|-------------|

学校の健康診断では、みなさん一人ひとりに病気があるかないかをみたり、成長の記録をとったりするだけではありません。健康診断を機会に、みんなで健康について考えたり、みなさんがこれから大人になっても健康的な生活が送れるように体や病気の知識を身につけたりする役割もあります。

### 【健康診断はなぜ必要なのでしょう】

#### ◆キャッチコピー

- |                    |                   |
|--------------------|-------------------|
| ⑦からだにもしもし、なにがわかるの？ | ⑧なぜやるの？ 健康診断      |
| ⑨考えよう 健康診断を受けるわけ   | ⑩体と向き合う大切な時間 健康診断 |

学校の健康診断は、みなさんが毎日の勉強や運動、学校での生活が無理なくできる体かどうかをみるために行っています。みなさんが知らないうちに黒板や本の文字が見えづらくなっていないか、心臓は体育や運動がちゃんとできるような動きになっているか、ほかにも歯や口、耳、背骨などに病気や異常がないかみえています。

また、学校にはたくさんの人たちがいますので、人にうつる病気になっていないか

どうかもみています。

### 【学校ではあなたの健康を多くの人が見まもっています】

#### ◆キャッチコピー

- ⑪ぼくたちげんきだよ 校医せんせい！
- ⑫口の中の様子がわかったよ 学校歯科医の先生
- ⑬健康診断の準備をしてくれる 養護の先生
- ⑭健診のやり方や意味を教えてくれる 養護の先生

学校には、いつも学校にいる先生だけでなく、学校の外からもやってくる先生がいます。

学校の健康診断では、学校医や学校歯科医という先生たちがみなさんの体や眼、耳・鼻・のど、歯や口などをみています。ほかにも学校で飲む水や教室の明るさの検査などをする学校薬剤師という先生もいて、学校では健康診断のほかにも、病気などの相談や健康のお話もしてくれます。

### 【その他】

#### ■熱中症予防

- ・運動の前や途中は水分補給 ・暑い日の運動 水分・塩分 しっかりとろう

熱中症にならないためには、水分や塩分の補給が大事です。暑い時期には運動の前や途中だけでなく、冷房のない体育館に長い時間いたり、校外学習などで外に行ったりした時でも水分はこまめにとりましょう。

- ・猛暑の運動 危険がいっぱい ・暑い日はガマンしないで言う勇気

また、暑い日に激しい運動をしたり、冷房のない場所で休みをとらなかつたりすると熱中症になる危険がふえます。朝から体の具合が悪かったり、少しでも具合が悪くなったりしたら、すぐに近くにいる先生や大人に言うようにしましょう。

#### ■スポーツや部活・クラブ活動でのけがの防止

- ・しっかりとろう準備運動 ・あぶない やらない 無理な日は

運動をするときにはしっかりと準備運動をすることがけがの予防になります。また、部活動やクラブ活動でも熱中症になりそうな暑い日には無理な運動はしないように心がけましょう。

#### ★上記以外でも、

- 手洗い・うがい ○インフルエンザ予防 などの感染症の予防
- 正しい姿勢や目の健康（スマートフォンの使い過ぎ） ○睡眠 ○正しい食生活（肥満防止） などの生活習慣

このほかにも学校での健康づくりに関するテーマであれば、キャッチコピーを自由に考えて絵を描いてもかまいません。（自分で考えたキャッチコピーは、絵の中に入れてもいいですが、絵の裏側の応募票などに記入してください）