

児童生徒のみなさんへ

## 令和4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①～③のキャッチコピー（ポスターを作ったときに使う言葉）を参考に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。（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）

### 【感染症から自分やほかの人の体を守ろう】

#### ◆キャッチコピー

- ①いつでも手洗い しっかり予防
- ②咳エチケット わたしは（僕は）うつさない
- ③3密さけよう！ 流行とめよう！ ④免疫のもとだ すいみん、食事！
- ⑤しっかり手洗い 食中毒を防止しよう！
- ⑥ウイルスぶっ飛ばせ！ ひらけ窓！
- ⑦無理して行かない でかけない うつさない

ウイルスなどの病原体は、口や鼻、目などの粘膜から体の中に入りこみます。ウイルスがついた手で口や鼻、目をさわると、病気になることを接触感染といいます。手洗いは、コロナやインフルエンザのウイルスだけでなく、ノロウイルスやほかの感染症の予防にもなります。風邪などをひいている人のだ液にはたくさんのウイルスが含まれていて、大声やくしゃみ、せきなどで口から飛んだつばがかかって病気になることを飛沫感染といいます。咳エチケットとは、風邪やインフルエンザなどにかかっている人が咳やくしゃみをするときにマスクやティッシュ、ハンカチ、袖、肘の内側などを使って、口や鼻をおさえることで、飛沫をほかの人にかからないようにすることです。感染している人が他の人にうつさないためには咳エチケットはとても大事です。接触感染や飛沫感染でうつるコロナなどの感染症が流行しているときには、3密（1.密閉：窓が開かない狭い部屋など 2.密集：多くの人が集まっているところなど 3.密接：近い距離での会話など）を避け、日ごろからきちんとした睡眠や食事をとり、免疫力を落とさないように心がけましょう。

### 【スポーツや部活・クラブ活動でのけがの防止】

#### ◆キャッチコピー

- ⑧しっかりやろう準備運動
- ⑨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。

うら（2ページめ）へつづく

### 【暑さに負けず、熱中症を予防しよう】

#### ◆キャッチコピー

- ⑩運動の前や途中は水分補給      ⑪暑い日の運動 水分・塩分 しっかりとろう  
 ⑫猛暑の運動 危険がいっぱい      ⑬暑い日はガマンしないで言う勇氣

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。

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つたりしたら、すぐに近くにいる先生や大人に言うようにしましょう。

### 【望ましい生活習慣で心も体も健康に】

#### ◆キャッチコピー

- ⑭そのねむさ、スマホのせい？      ⑮ネットの暴力なんかに負けないで！  
 ⑯その書き込み、だれかの心を傷つけてない？  
 ⑰書き込まない 嫌味 悪口 うそ八百  
 ⑱食べたら「はみがき Ha! Ha! Ha!」  
 ⑲スマホやりすぎ、目が悪くなるよ

生活習慣とは、食事や睡眠、歯みがきのほかにも運動やテレビ、インターネットの時間などをきちんと習慣づけることをいいます。生活習慣が不規則になると病気にかかりやすくなつたり、心が不安定になつたりします。また、インターネットは使い方によって、自分が傷つけられたり、人を傷つけたりしてしまいます。

### 【私の健康診断、みんなの健康診断】

#### ◆キャッチコピー

- ⑳どれだけ大きくなったかな      ㉑親子で確認 健診の記録  
 ㉒健康診断は 自分自身を知るチャンス      ㉓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。また、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。

※このほかにも学校での健康づくりに関したテーマであれば、キャッチコピーを自由に考えて絵をか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)