

児童生徒のみなさんへ

## 令和6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描くために

公益財団法人日本学校保健会

下にある①～②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
- ③免疫のもとだ すいみん、食事！
- ④しっかり手洗い 食中毒を防止しよう！
- ⑤ウイルスぶっ飛ばせ！ ひらけ窓！
- ⑥無理して 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。また、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

- ⑦しっかりやろう準備運動
- ⑧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。

### 【暑さに負けず、熱中症を予防しよう】

#### ◆キャッチコピー

- ⑨運動の前や途中は水分補給      ⑩暑い日の運動 水分・塩分 しっかりとろう  
⑪猛暑の運動 危険がいっぱい      ⑫暑い日は無理せず休もう

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。

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。

### 【望ましい生活習慣で心も体も健康に】

#### ◆キャッチコピー

- ⑬そのねむさ、スマホのせい？                      ⑭ネットを正しく使いましょう  
⑮外で思いっきり体を動かそう                      ⑯正しい姿勢でスマホや読書  
⑰食べたら「はみがき Ha! Ha! Ha!」              ⑱三食食べよう

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ったり、心が不安定になったりします。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

- ⑲どれだけ大きくなったかな                      ⑳親子で確認 健診の記録  
㉑健康診断は 自分自身を知るチャンス              ㉒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)