

小学
4~6
年生

生活習慣学習教材

沖縄県

2024 改訂版



やーにんじゅがうぐとぅ ちばりよ~

ちゃ~がんじゅ~



4年 組 番 | 5年 組 番 | 6年 組 番

なまえ



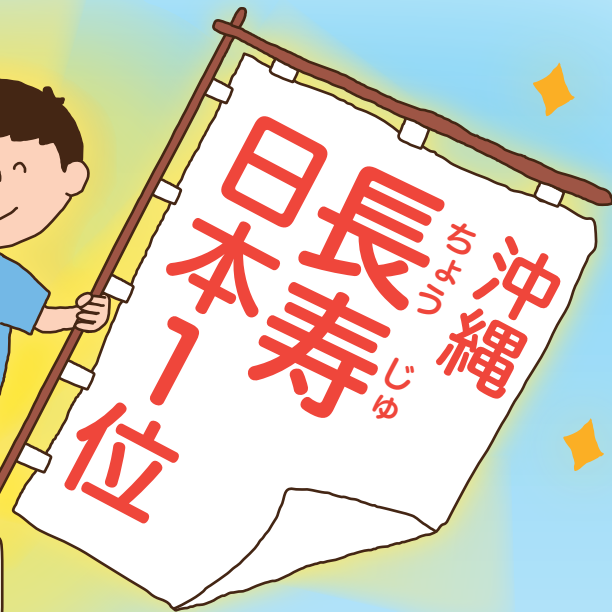
ちゃ～がんじゅ～



健康おきなわ21

ちやうじゅけん あぶ 長寿県沖縄が危ない……………	5
① 生活リズム 生活リズムを整えよう ～規則正しい生活～ ……	8
② 食生活 健康のために野菜を食べよう！ ……	12
③ 体重 ちょうどいいからだつきは！？ ……	16
④ 身体活動 さあ！1日、あわせて60分以上楽しくからだを動かそう！ …	18
⑤ 睡眠 たっぷり睡眠 ……	22
⑥ タバコ タバコにはどんな害があるの！？ ……	26
⑦ アルコール お酒を飲むとどうなるのかな！？ ……	30
⑧ ネット・ゲーム ネット・ゲーム依存症（障害）って知っている！？ ……	34
⑨ がん がんはどのような病気！？ ……	40
⑩ 健診 健診 ～健康を保つために～ ……	44





ちやう じゅ けん あぶ 長寿県 沖縄が危ない

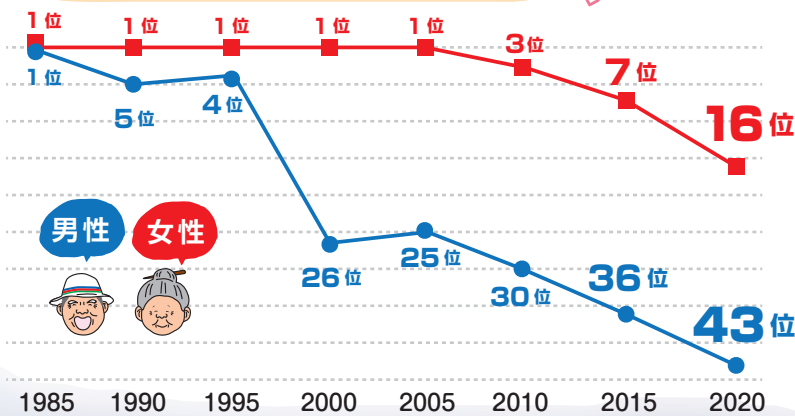
どうしてかな？

かつて「長寿県」のイメージがあった沖縄県ですが、都道府県別にみた平均寿命の順位は年々下がっています。2020年（令和2年）には男性43位、女性16位まで下がり、このままだと「短命県」と呼ばれるようになってしまいます。

このような状況がおきているのはなぜでしょうか？そこには皆さんやまわりの大人たちの「生活習慣」が深く関わっています。

この本には、みんなの力で「長寿県」に復活するための大切なヒントが書かれています。これから一緒に「ちゃ〜がんじゅ〜」を目指しましょう！

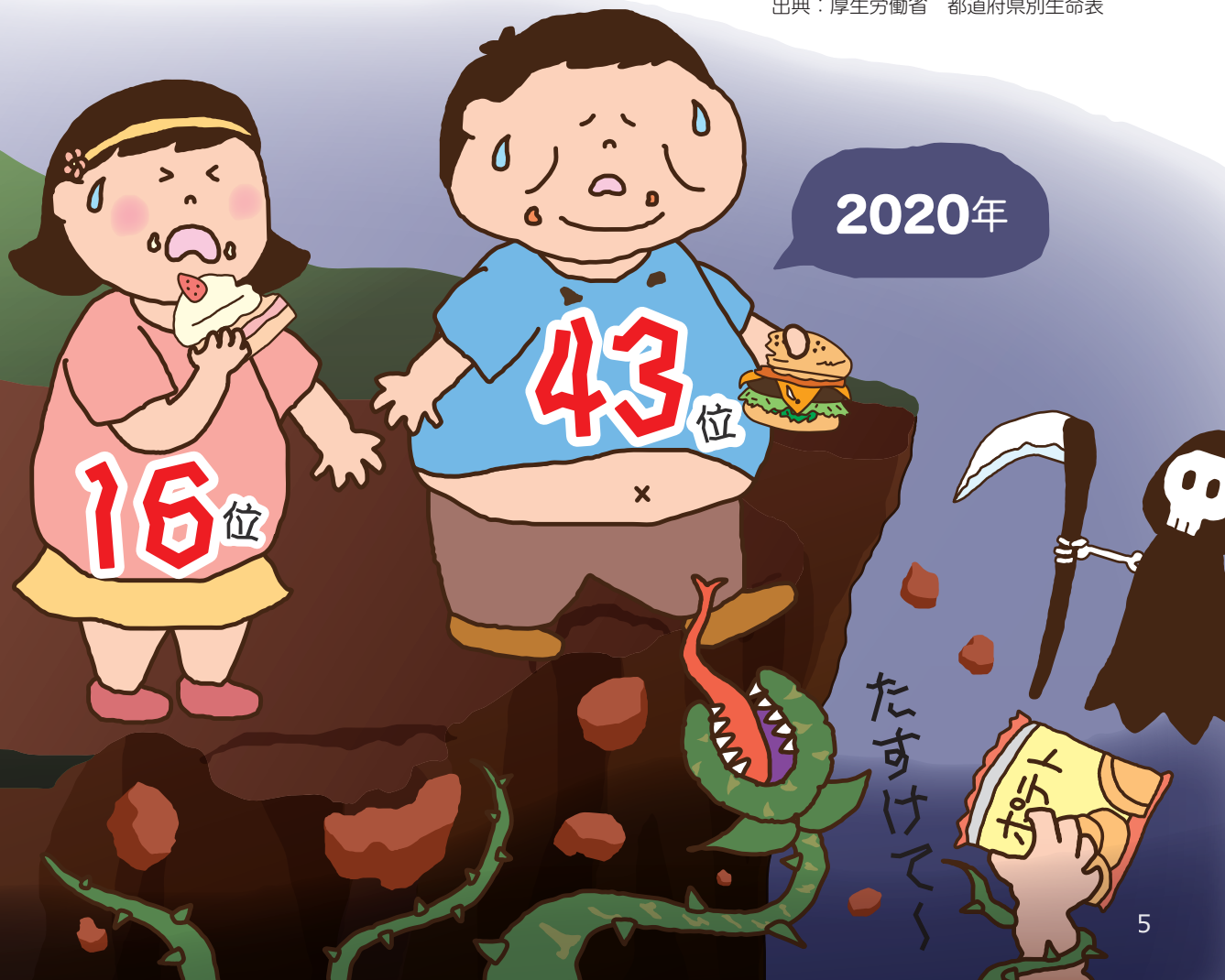
都道府県別平均寿命の順位の推移



全国平均寿命ランキング(上位3位)

2020年	
男性	女性
1 しが 滋賀県 82.73年	1 おかやま 岡山県 88.29年
2 ながの 長野県 82.68年	2 しが 滋賀県 88.26年
3 なら 奈良県 82.40年	3 きょうとふ 京都府 88.25年
...	...
43 沖縄県 80.73年	16 沖縄県 87.88年

出典：厚生労働省 都道府県別生命表





ちょうじゅ ふうかつ 長寿県沖縄の復活を目指して

～沖縄の健康を守るエキスパート達が集結！～

みなさんのまわりの大人たちが小学生だった頃、世界長寿地域として注目された沖縄は、現在65歳までの大人の死亡率が高い地域になっています。なぜでしょうか？

みなさんが、健康的な生活習慣をこの副読本で学び、実行することで、沖縄を再び世界に誇る長寿地域に変えていくことができます。

ぜひ学んだことを大人に伝え、一緒に考えてください。



しじょうだい けんこうきょういくけんとういんかい - 生活習慣班 -



山代 寛 先生
専門：健康教育
(喫煙対策、禁煙治療)
好きな言葉：禁煙は愛
不健康な生活習慣の代表で、あらゆる病気や死亡原因と関係あるタバコ。タバコを遠ざけることで沖縄県は元気で長生きできる地域になります。君たちも、タバコに近づかないように、そして喫煙者に禁煙をすすめてみよう！



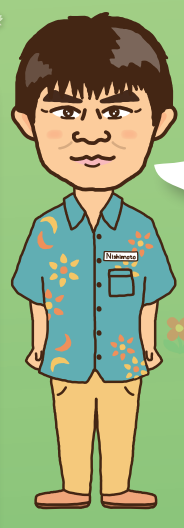
玉城 研太郎 先生
専門：がんの検診と治療
好きな言葉：夢と希望に満ち溢れた輝かしい沖縄県の未来を創ろう
現在、日本人の二人に一人ががんにかかる時代です。がんは確かに怖い病気かもしれませんが。がんに対する正しい知識やがん検診の大切さをこの副読本を通して勉強してみてくださいね。



小松 知己 先生
専門：うつ病やアルコール依存症の治療など大人のメンタルヘルス
好きな言葉：啐啄同機
みんなも気づいていると思うけど、アルコールやタバコ、ゲームのしすぎ、夜ふかし、食べすぎなどは、本当のストレス解消じゃないよ。世の中には身体に良い楽しみがたくさん!! 今のうちにそれを見つけて、元気で楽しく長生きしようね。



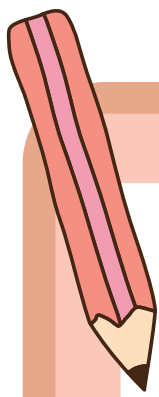
又吉 哲太郎 先生
専門：食事にかかわる行動
好きな言葉：医食同源
食べるという行動は、楽しみでもありますが、生きるために必要な栄養を摂ることであります。沖縄の食は、この70年あまりで急速に変化し、健康に影響するまでになりました。昔の食習慣を見直してみませんか。



西本 裕輝 先生
専門：教育
好きな言葉：学力向上
沖縄の子どもたちの学力を向上させるためにはどうすればよいのかについて研究しています。学力向上には生活習慣の改善が重要です。しっかり食べて、しっかり眠って、健康な身体と体力、そして学力を手に入れましょう！



長沼 利幸 先生
専門：心と体の健康づくり
好きな言葉：千里の道も一歩から!!
健康づくりは、いろいろな方法や楽しみ方があります。「何をやる？何を楽しむ？」かを迷ったら「したいこと！ワクワクすること！」から始めてみよう、オンリーワンな自分のために!!



わたしの生活習慣チェック!

自分の生活習慣について考えて「はい」か「いいえ」に○をつけましょう!

夜9時までに寝ていますか?

はい ・ いいえ



ハミガキを毎日していますか?

はい ・ いいえ



朝ごはんを毎日食べていますか?

はい ・ いいえ



登下校は、車に乗らずに歩いていますか?

はい ・ いいえ



ウンチが毎朝出ていますか?

はい ・ いいえ



毎日体を動かしてたくさん汗をかいていますか?

はい ・ いいえ



ゲームをする・ネットを見る時間をおうちの人と決めて、それを守れていますか?

はい ・ いいえ



テレビを見る時間をおうちの人と決めて、それを守れていますか?

はい ・ いいえ



おうちでも野菜を毎日食べていますか?

はい ・ いいえ



スナック菓子をよく食べますか?

はい ・ いいえ



甘い飲みものをよく飲みますか?

はい ・ いいえ



家族と一緒に夕ごはんを食べますか?

はい ・ いいえ



タバコやお酒をすすめられたことはありますか?

はい ・ いいえ



夜8時以降に外食や買い物にでかけることはありますか?

はい ・ いいえ



1

生活リズム

ととの生活リズムを整えよう

きそく
～規則正しい生活～

毎日、元気いっぱい過ごすためには、何が大切かな？

A のイラストとくらべて、**B** のイラストには、良くない生活習慣があります。
2つのイラストの違いに「生活習慣改善のヒント」が隠されています。



気になる生活習慣…

おかしいところはどこかな？

さがしてみよう！

A のイラストと比べて、良くない習慣に○をつけましょう。



B

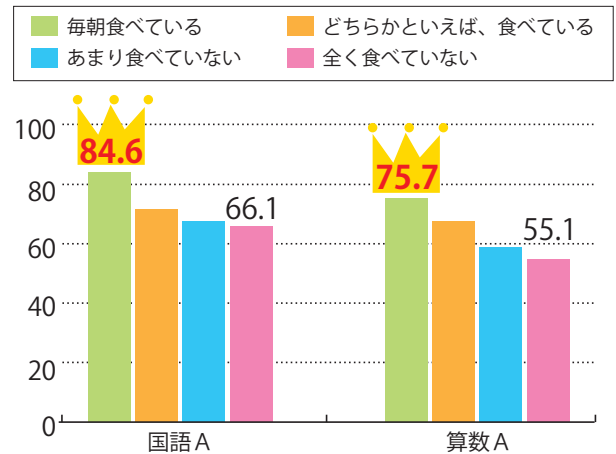


朝ごはんを食べると学力がアップ!?

学力1位の県を知っていますか？

「全国学力・学習状況調査」^{しゅうぎきょう}という全国の小学6年生を対象にした調査がありますが、毎年学力1位となっているのが秋田県です。そして秋田県の「毎日朝ごはんを食べている」子どもの率^{りつ}は、88.7%と比較的高くなっていて、47都道府県中の順位も全国5位となっています（下のグラフ参照）。

また同じ調査では、朝ごはんを毎日きちんと食べている子どもほど、学力テストの得点が高くなるという結果が出ています。食べている子と食べていない子では100点満点で約20点の差がついています（上のグラフ参照）。



朝ごはん と 学力の関係

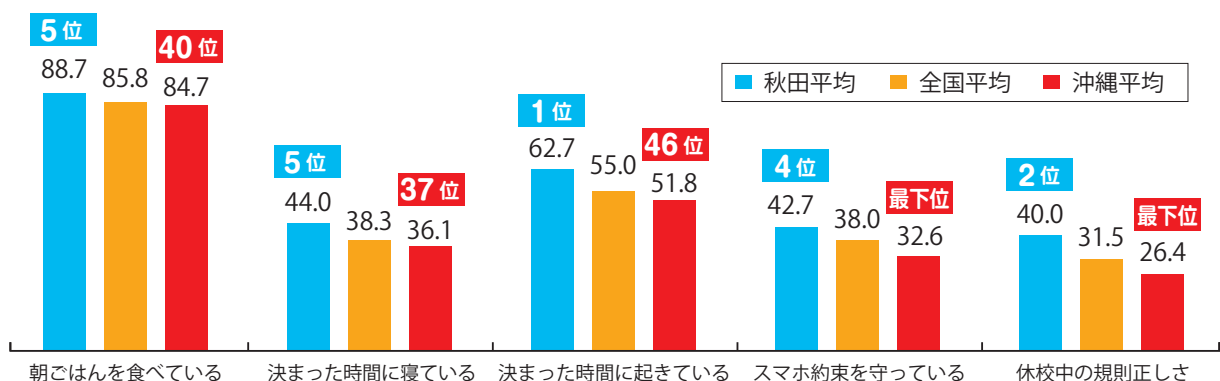
（小学6年生：学力テスト100点満点の得点比較）

文部科学省「平成22年度全国学力・学習状況調査」より作成

秋田県がよいのはそれだけではありません。毎日決まった時間に寝ている率、起きている率、スマホなどの使い方について家の人とした約束を守っている率、コロナによって学校が休校になったとき、規則正しい生活を送っていた率も全国平均を超えて高くなっています。これらはすべて、家庭での生活の仕方に関するものです。

では沖縄県の子どもたちはどうでしょうか？残念ながら「毎日朝ごはんを食べている」子どもの率は84.7%と少し低くなっています。順位は47都道府県中40位です。また他の率も秋田県や全国に比べて低くなっています（下のグラフ参照）。特に、スマホ使用についての約束を守る率やコロナ休校中の規則正しい生活を送っている率は、最下位となっています。つまりデータで見ると沖縄県では子どもたちの生活習慣^{しゅうかん}を整えていく必要があります。

しかし逆に考えると、早く寝て早く起きて、朝ごはんをきちんと食べるといった基本的な生活習慣^{てき}を身につけることができれば、沖縄県の学力はもっと向上することになります。「早寝早起き朝ごはん」、それは学力アップだけでなく、体力の向上、健康な身体^{からだ}づくりにもつながる習慣なのです。



文部科学省「全国学力・学習状況調査」(2021) から見た沖縄の子どもたちの生活習慣

文部科学省「令和3年度全国学力・学習状況調査」より作成
※数値は「している」率と47都道府県中の順位



私が、これから変えてみようと思う生活習慣は…



生活習慣を^{ととの}整える

はじめの
一歩

- 朝は早く起きよう！
- 朝ごはんをしっかり食べよう！
- 登下校は歩いてみよう！
- スポーツ活動は^{てきど}適度に！
- 夜 8 時^{いこう}以降の外出や買い物はひかえよう！



家族に伝えたい♪ 生活リズムを整えると…
こんなにかいことがあるよ～♪♪

