

かけがえのない自分  
かけがえのない健康

# かけがえのない自分

# かけがえのない健康

## 目次

### 第1章 総論

- 自分の健康や将来について考えたことがありますか？ . . . . . 1
- 健康に大切なことって何でしょう？ . . . . . 2

### 第2章 心の健康

- 「自分について」見つめてみよう、考えてみよう！ . . . . . 5
- 自分の良さを知っていますか？ . . . . . 6
- 欲求やストレスについて考えてみよう！ . . . . . 7
- ストレスへの対処法を身に付けよう！ . . . . . 8
- コミュニケーションの方法を身に付けよう！ . . . . . 11

### 第3章 喫煙、飲酒と健康

- たばこの煙には様々な有害物質が含まれています！ . . . . . 12
- 喫煙が引き起こす病気を知っていますか？ . . . . . 13
- たばこの歴史と新しい動きを知ろう！ . . . . . 14
- 未成年者を喫煙の害から守るための社会的対策を知ろう！ . . . . . 15
- アルコールの影響を知ろう！ . . . . . 17
- 急性アルコール中毒のおそろしさを知っていますか？ . . . . . 18
- 長期にわたる大量飲酒が引き起こす病気を知っていますか？ . . . . . 19
- 未成年者を飲酒の害から守るための社会的対策を知ろう！ . . . . . 21
- 喫煙、飲酒 Q&A . . . . . 22

### 第4章 薬物乱用と健康

- 薬物乱用ってどういうことだろう？ . . . . . 23
- 薬物乱用の悪循環のおそろしさを知ろう！ . . . . . 25
- 薬物乱用によってこんなことにも！ . . . . . 26
- 薬物乱用に対する社会的対策を知ろう！ . . . . . 27
- 薬物乱用 Q&A . . . . . 28

### 第5章 考えてみよう！話し合ってみよう！

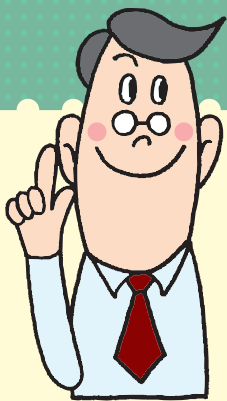
- 喫煙、飲酒及び薬物乱用行動につながる様々な要因を知ろう！ . . . . . 29
- メディアからの影響を知ろう！ . . . . . 30
- 仲間からの影響を知ろう！ . . . . . 31
- みんなで考えよう！家庭でも話し合おう！ . . . . . 32

### 第6章 感染症

- 感染症について知ろう！ . . . . . 33
- 感染症っていつごろからあったの？ . . . . . 34
- 感染症を予防する方法ってあるの？ . . . . . 35
- 手洗いとうがいが大切！ . . . . . 36
- 感染症 Q&A . . . . . 37
- 性感染症について知ろう！ . . . . . 38
- 「エイズは自分と関係ない」と思っていませんか？ . . . . . 39
- HIVはどのようにしてうつる(感染する)の？ . . . . . 40
- HIVに感染するとどうなるの？ . . . . . 41
- 誤解や偏見をなくしましょう！ . . . . . 42
- エイズ Q&A . . . . . 43

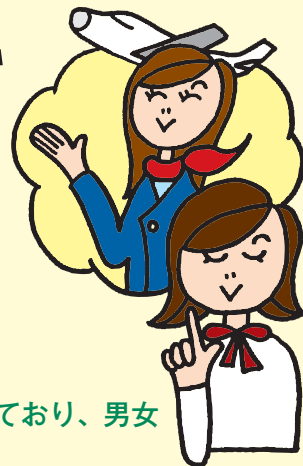
### 第7章 今日の健康問題とその対策

- AEDについて知ろう！ . . . . . 44
- 日本から麻疹(はしか)をなくそう！ . . . . . 45



## 第1章 総論

# 自分の健康や将来について考えたことがありますか？



### 人生80年時代の生き方を考えてみましょう！

我が国の女性の平均寿命は 87.14 年、男性の平均寿命は 80.98 年となっており、男女とも世界でトップクラスの長生きの国になっています(平成 28 年)。

このような長寿社会の中で、「生きがい」をもって生きることと、「健康」で生きることが大切であるとの考え方が人々に定着してきています。

### 中学生ってどんな時期でしょう？

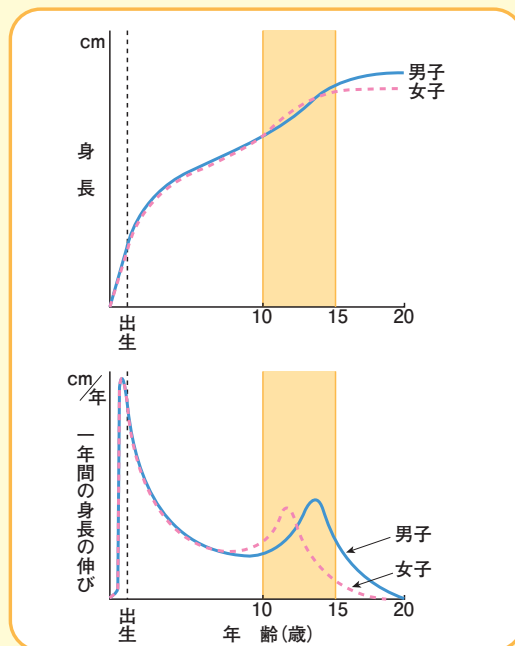
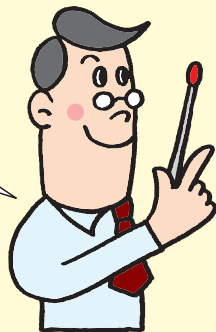
中学生であるみなさんは、将来に向けて夢や目標をもち、充実した中学校生活を送ることが大切です。また、夢や目標を実現するためにも、心身が健康であることが大切です。

中学生は、これからの長い人生を健康で過ごすための心や体づくりにも大切な時期なのです。

体が大きくなっていく様子を身長の変化のグラフで見てみましょう。

この成長は、身長や体重といった外から見える部分だけでなく、内臓など体の中にも起きています。もちろん、心にも起きています。様々な経験をしながら価値観や道徳観がつくられていく時期です。

みなさんは、今、思春期と呼ばれる時期です。グラフでは、平均身長では女子が男子より高くなっています。また、生まれてから大人になるまで急に伸びる時期が2回あり、今は2回目の「第2 発育急進期」という時期にあたります。



身長の発育曲線と一年間の身長の伸び(模式図)(高石)

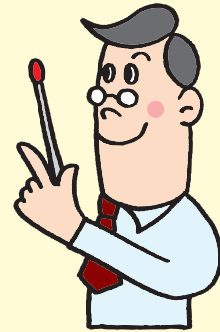
**中学生の時期は、心も体も大きく変化し、大人になる準備をするためのとてもすてきで大切な時期です。しかし、心の発達や体の成長(発育発達)の、仕方や時期には個人差があります。**

**将来の健康づくりのための正しい知識をもち、健康であるための行動をしっかりと身に付けておきたい時期でもあるのです。**



# 健康に大切なことって何でしょう？

みなさんと健康について考えてみましょう

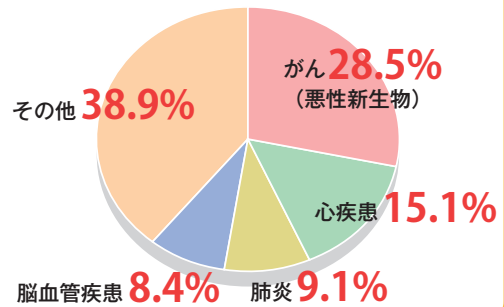


## 日本人の死亡原因を知っていますか？

私たちの国での死亡原因は、右図のように死因の上位をがん、しんしつかん心疾患、のうけつかんしつかん脳血管疾患で50%以上を占めています。

これらは、いずれも食事、運動、休養(睡眠を含む)、喫煙や飲酒などの生活習慣と深いかわりがあるため生活習慣病と呼ばれています。

死亡原因の割合(平成28年)



(厚生労働省)

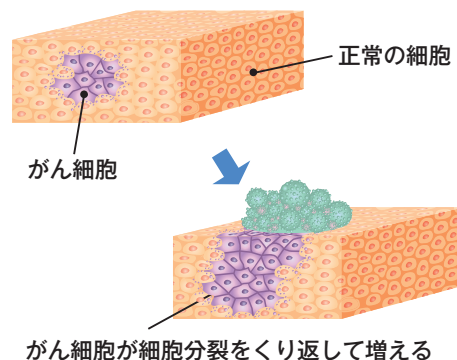
これらは、子供のころからの生活の仕方(生活習慣)とも関係があるといわれており、予防のためにも規則正しい生活習慣を身に付けることはとても大切です。



### column

#### がんと生活習慣

がんとは、もともとは正常な細胞が突然変異を起こしてがん細胞となり、止めどなく細胞分裂をくり返して増え、体の器官をおかしてしまう病気です。がんの原因には生活習慣が大きく関わっています。がんを防ぐためには規則正しい生活習慣をおくる、たばこを吸わない、お酒を飲みすぎないことなどや、健康診断を受けることが大切です。





## 健康の基本は「規則正しい生活習慣」です！

生活が夜型化して、遅く寝る習慣により、睡眠時間が減って脳の働きが悪くなり、生活リズムが乱れて、生活習慣病を引き起こします。

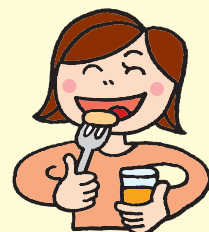
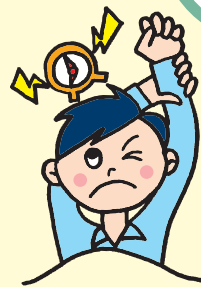
### 早く寝て、早く起き睡眠時間をしっかりとろう!!

食事をする時間が不規則になったり、朝食を食べなかったり、栄養が偏ったりすることで、<sup>きょくたん</sup>極端なやせや肥満などを引き起こすことがあります。また、生活習慣病を引き起こすことにもつながり、生涯にわたるみなさんの心や体の健康に様々な影響を及ぼします。

### 規則正しい食事の習慣を身に付けよう!!

適度な運動は、体の各器官を発達させるとともに、健康を保持増進させる効果があります。運動をする人は、生活習慣病にかかる割合が低く、また、運動は心の安定にも効果があるということが分かっています。

### 適度な運動をしよう!!



睡眠不足を感じている人の割合は、学年が進むにつれて、高くなる傾向にあり、男子に比べ女子においてこの割合が高くなっています。

男子：小学校5・6年生 25.7% 中学生 46.6% 高校生 54.8%

女子：小学校5・6年生 33.3% 中学生 58.8% 高校生 63.2%

朝食を食べない人の割合は、中学男女と高校生男子で高い傾向にあり、高校生の男子が最も高い割合となっています。

\*朝食を「食べない日の方が多い」「ほとんど食べない」「毎日食べない」と回答した割合

男子：小学校5・6年生 3.2% 中学生 6.3% 高校生 11.0%

女子：小学校5・6年生 3.5% 中学生 5.7% 高校生 7.6%

日ごろ部活動や自由時間に体を動かす遊びをしている人の割合は、学年が進むにつれて低くなる傾向にあり、男子に比べ女子においてこの割合が低くなっています。

男子：小学校5・6年生 78.1% 中学生 74.1% 高校生 64.2%

女子：小学校5・6年生 57.9% 中学生 52.4% 高校生 36.0%

column



(平成26年度児童生徒の健康状態サーベイランス事業報告書)(公益財団法人日本学校保健会)



## 喫煙、飲酒、薬物乱用や性感染症と健康の関係も知っていますか？

喫煙、飲酒は、今のみなさんにとって危険であるだけでなく、将来のみなさんの健康にとっても大変危険です！生活習慣病の原因にもなります。

特に未成年者では、その健康への悪影響の大きさから、法律で禁止されています。

薬物乱用の有害性や危険性の本質は依存です。薬物がやめられなくなり、心も体もぼろぼろになります。

また、このほかにエイズを含む性感染症が増えていることや、その低年齢化も社会問題になっています。

## 健康な生活をおくるためには「生きる力」も大切です！

健康にとって良い行動をとるためには、健康についての知識も大切ですが、「自分を大切にす気持ち」や「誘惑に負けない強い気持ち」などの生きる力が必要です。

具体的には、次のような力です！！

自分自身を  
大切にす  
ことができる

物事を様々な角度から  
慎重に考え  
判断することができる

目標を決めて  
実現のために  
努力ができる

日常的に起こる  
ストレスに適切に  
対応できる

家族や仲間とよく話をし、  
良い人間関係を  
保つことができる

## あなたにとっての「健康」とは？あなたの「将来の夢や目標」とは？



健康とは？



将来の夢や目標とは？

これから、健康や健康をつくるための生活について考えてみましょう。