

あ

あいさつ すれば みんな ハッピー!

あいさつをかわすと、おたがいに、  
いいきもちになります。あいての<sup>め</sup>目を  
<sup>み</sup>見て、はっきりあいさつしましょう。

・あさ……おはよう

おはようございます

・ひる……こんにちは

・よる……こんばんは

・ねるとき…おやすみ

おやすみなさい

・わかれるとき……さようなら

・お礼<sup>れい</sup>をいうとき…ありがとう

ありがとうございます

いただきます ごちそうさま ありがとう

<sup>しょくじ</sup>  
食事のあいさつをきちんとしましよ  
う。

- ・ <sup>た</sup>食べるまえ……いただきます
- ・ 食べおわったら……ごちそうさま

「いただきます」「ごちそうさま」は、  
いのちある食べものをいただくこと  
や、<sup>しゅうかく</sup>収穫したり、<sup>りょうり</sup>料理をつくってくれ  
た人への<sup>かんしゃ</sup>感謝をこめていう<sup>ことば</sup>言葉です。

## うがい てあらい びょうきよぼう

うがいや手<sup>て</sup>あらいをすると、のどや  
 手についた雑菌<sup>ざっきん</sup>がふえるのを防<sup>ふせ</sup>ぎま  
 す。かぜや感染症<sup>かんせんしょう</sup>の予防<sup>よぼう</sup>に効果<sup>こうか</sup>があり  
 ます。

- ・うがい……そとから帰<sup>かえ</sup>ったとき
- ・手あらい……そとから帰<sup>かえ</sup>ったとき  
 ごはんやおやつの前<sup>まえ</sup>  
 トイレのあと  
 ペットと遊<sup>あそ</sup>んだあと

## えんてんか みずとぼうし わすれない

暑い季節になると熱中症がおりやすくなります。熱中症になると、めまい、はきけ、頭痛などがして、ひどいときには命にかかわることもあります。つぎのことを守りましょう

- ・外では帽子をかぶる
- ・水分をこまめにとる
- ・体調の悪いときは運動をしない

※炎天下（えんてんか）：太陽のひざしが  
激しく照りつける状態。

## おとなになっても たばこは すわない

たばこの煙けむりの中には、ニコチン・ター  
 ル・一酸化炭素いっさんかたんそなどの有害物質ゆうがいぶつしつがたく  
 さんふく含まれています。吸すいはじめると  
 やめられなくなる性質せいしつ（依存性いぞんせい）があ  
 るので、まずは、遊びあそ半分はんぶんでも手てを出だ  
 さないことです。

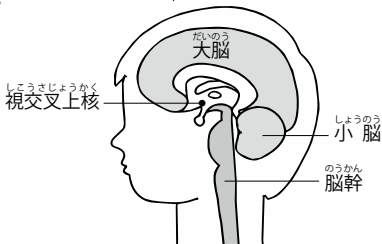
吸はいいつづけると……がん、肺しんぞうや心臓  
 などの病びょうき気、また、副流煙ふくりゆうえんにより、  
 周囲しゅういの人々の健康ひとびとに害けんこうを及がいぼします。  
 とくに、あかちゃんの発育はついくに影えいきょう響きょうがあ  
 るといわれています。

しそうのうろう、肌はだあれ……などに  
 かかる率りつも高たかくなります。

## カーテンあけて あさひを あびよう

あさ ひかり のう 中の しこうさじょうかく  
 朝の光を脳の中の視交叉上核が  
 キャッチすることで、すいみん たいおん  
 睡眠、体温、ホル  
 モンぶんぴ 分泌などの1日のリズムがきざ  
 刻まれます。

よるおそ まで あか 光をあ  
 夜遅くまで明るい光を浴びていたり  
 朝の光をキャッチできないと1日の  
 リズムをきちんと刻むことができませ  
 ん。



# きけん！なときは こども 110 ばんのいえ

「こども<sup>ひやくとーばん</sup> 110 番の家<sup>いえ</sup>」は、犯罪<sup>はんざい</sup>にま  
 きこまれそうになったときに<sup>たす</sup>助けてく  
 れる家やお店<sup>みせ</sup>です。

こどものかわりに 110 番<sup>つうほう</sup>通報した  
 り、保護<sup>ほご</sup>してくれます。

シールやマークは、市町村<sup>しちようそん</sup>で違<sup>ちが</sup>うの  
 で、ふだんから子どもと一緒に<sup>いっしょ</sup>通学路<sup>つうがくろ</sup>  
 にある「こども<sup>ひやくとーばん</sup> 110 番の家<sup>いえ</sup>」をチェッ  
 クして<sup>おぼ</sup>覚えておきましょう。



## くるしくなるまで たべちゃだめ！

日本では、昔むかしから「腹はらはちぶ八分に医者いしやい  
らず」といって「食たべすぎ」を戒いましめて  
きました。

食たべすぎは、肥ひまん満、高こうけつあつ血圧、脳のうそつ卒  
中ちゆう どうにようびょう、糖とう尿にょう病びょうなど、生せい活かつ習しゅう慣かん病びょうの原げん因いんに  
なります。



## ゲームやテレビ じかンを きめて！

なが じかん  
長い時間だらだらとゲームをしたり  
テレビを見たりするのはやめましょ  
う。目によくないのは当然<sup>とうぜん</sup>で、さらに、  
おやつを食<sup>た</sup>べながらだったり、悪い<sup>わる</sup>  
姿勢<sup>しせい</sup>だったりしたら最悪<sup>さいあく</sup>です。

いえ はな  
家の人と話<sup>はな</sup>しあって、時間<sup>き</sup>を決め、  
それを守<sup>まも</sup>るようにしましょう。

こまったときは ひとりでなやまず すぐそうだん!

ししゅんき からだ せいちよう  
思春期になると体の成長とともに、  
こころ はじ ふあん なや おお  
心の成長も始まり、不安や悩みが多く  
なります。

じ き じぶん  
こうした時期には、自分だけでかか  
えこまず、しんらい できるとおとなにそうだん  
信頼できるおとなに相談す  
るように。自分のなや きを聞いてもらっ  
ただけでも、き も らく  
気持ちも楽になるはずで  
す。

さんじゅっかい よく かねで!

よくかねで<sup>た</sup>食べると、胃や腸<sup>い ちょう はたら</sup>の働き  
<sup>たす</sup>を助けるため、<sup>えいようぶん</sup>栄養分もよく<sup>きゆうしゆう</sup>吸収され  
<sup>かい</sup>ます。30回かむの<sup>もくひよう</sup>を目標にしましょう。

そのほかにも……

- ・ あごや<sup>は</sup>歯がじょうぶになる
- ・ <sup>のう しげき</sup>脳が刺激されて<sup>ずのう</sup>頭脳がさえる
- ・ <sup>えき</sup>だ液がたくさん<sup>で</sup>出てむし<sup>ぼよぼう</sup>歯予防  
 になる
- ・ <sup>もの あじ</sup>食べ物の味がよくわかる

など、よいことがいろいろあります。

## 知らない人には ついていかない！

「おやつをあげる」「おかあさんがけがをした！いっしょに病院びょういんにいこう」「写真しゃしんのモデルになって」「ペットが迷子まいごになったから探さがして！」など、知らない人から誘さそわれることがあります。

知らない人についていってはいけません！

- ・「いや！」とはっきりことわる
- ・はしってにげる
- ・そのことを必ずかならおとなにつ告げる

すきなものだけ たべちゃ だめ！

かたよった<sup>しょくじ</sup>食事<sup>えいよう</sup>でなく、栄養<sup>しょくせいかつ</sup>バラン<sup>けんこう</sup>スのとれた食生活が健康のもとです。  
つぎの3つのグループを<sup>く</sup>組みあわせて  
<sup>た</sup>食べましょう。

①<sup>さかな</sup>魚、<sup>にく</sup>肉、<sup>たまご</sup>卵、<sup>だいず</sup>大豆など。

(<sup>からだ</sup>体をつくるもと)

②ごはん、パン、めん<sup>るい</sup>類など。

(エネルギーのもと)

③<sup>やさい</sup>野菜、きのこ、<sup>かいそう</sup>海藻など。

(<sup>ちようし</sup>体の<sup>ととの</sup>調子を整える)

※<sup>かこうしょくひん</sup>加工食品の<sup>てんかぶつ</sup>添加物の<sup>ゆうがいせい</sup>有害性も<sup>し</sup>知らせておきましょう。

## せいけつにすれば いいきもち！

て　あら　かお　は  
手を洗う、顔を洗う、歯をみがく、  
おふろに入る、せいけつな服を着る  
……など、せいけつにすることは、自  
分の健康のためにはもちろん、周りの  
人と生活するうえでも大切なエチケット  
トです。

チェックしてみよう！

- ・顔を洗った？
  - ・つめは切った？
  - ・はみがきをした？
  - ・下着はとりかえた？
  - ・髪をとかした？
- ……まだまだありますね。

そとであそべば ほねも そだつ

ほね じょうぶ  
骨を丈夫にするには、カルシウム、  
ビタミンD、<sup>にっこうよく</sup>日光浴、<sup>うんどう</sup>運動が<sup>ひつよう</sup>必要です。

ゲームのしすぎやテレビの<sup>み</sup>見すぎで  
<sup>いえ</sup>家の中<sup>なか</sup>にばかりいると<sup>きんにく</sup>筋肉・<sup>よわ</sup>骨の弱い  
<sup>こ</sup>子になります。

ビタミンDは、<sup>さかな</sup>魚などに<sup>おお</sup>多く<sup>ふく</sup>含まれ  
ていますが、<sup>そと</sup>外で<sup>ひ</sup>日<sup>ひかり</sup>の光を<sup>あ</sup>浴びること  
でも<sup>つく</sup>作られます。

<sup>たいよう</sup>太陽の光に<sup>ふく</sup>含まれる<sup>しがいせん</sup>紫外線が、骨を  
<sup>じょうぶ</sup>丈夫にする<sup>おし</sup>ことを教えましょう。

## たべたあと はみがき ていねいに

さいきん ね やかん  
細菌は寝ている夜間にふえるので、  
よる まえ は だいじ  
夜寝る前の歯みがきが大事です。

あさ は  
朝の歯みがきも、エチケットとして  
また夜間にふえた細菌を減らすために  
ひつよう  
必要です。

- ・寝る前にみがく
- ・朝、お起きたらみがく
- ・しょくご食後もみがく
- ……が理想です。

※食後の歯みがきは「1日3回、食事の  
あと3分以内に、3分間みがく」が合  
ことば  
言葉です。



## ちゃんと たべよう あさごはん

あさ  
朝ごはんは、1日の<sup>げんき</sup>元気を<sup>う</sup>生み<sup>だ</sup>出す  
もと。<sup>まいあさ</sup>毎朝<sup>た</sup>しっかり<sup>た</sup>食べましょう。

あさ  
朝ごはんを食べると……

- ・<sup>のう</sup>脳がめざめます。
- ・<sup>あたた</sup>体が温まって、<sup>うご</sup>元気に動けるよう  
になります。

## つめは のびて いないかな？

て ゆび  
手の指のつめは、一日に0.1ミリぐ  
らいのびます。1ヶ月では3～4ミリ  
かげつ  
ぐらいのびます。

つめがのびていると……

- ・よごれがたまって菌きんが増えるふ。
- ・ぶつかけたり、ひっかいたりして  
きけん  
危険です。

でかけるよ 「どこへ だれと いつかえる」

で  
出かけるときは、家いえの人につきのこ  
とをちゃんとつた伝えてから出いて行きま  
しょう。

- ・ どこへ行くのか？
- ・ だれと行くのか？
- ・ 何時なんじに帰かえるのか？

## トイレは きれいに つかおうね

とくに男の子は、おしっこをまきち  
らすことが多いので、トイレを出ると  
きにふり返って汚よごしていないか、点検てんけん  
しましょう。

・ペニスをしっかりもって、おしっ  
こが便器べんきのなかなかに落ちるよう  
にねらいをさだめる

・ふったときに、とびちらないよう  
にする

・とびちったときには、トイレット  
ペーパーで拭ふいてきれいにする

ながらたべ だらだらぐいは やめようね

テレビを見ながら、本を読みながら、  
ゲームをしながら……だらだらお菓子  
を食べたり、ジュースを飲むのをやめ  
ましょう。

むし歯になりやすい、運動不足、  
糖分の取りすぎなどで肥満体になって  
しまいます。

おやつは、10時と3時など、時間  
を決めて食べましょう。

にく やさい バランスよく たべてるよ！

しよくじ しゆしよく  
食事は、主食（ごはんやパン、めん  
るい しゆさい にく さかな だいず  
類など）、主菜（肉や魚、大豆などの  
たんぱく質）、副菜（野菜や海藻、き  
のこなどのおかず）、乳製品、果物な  
ごうせい けんこう ひけつ  
どで構成するのが健康の秘訣です。

ぬれたふく きがえないと かぜひくよ

ぬれた<sup>ぬ</sup>服<sup>ふく</sup>や、汗<sup>あせ</sup>でびっしりの服を  
そのまま着<sup>き</sup>ていると、体<sup>からだ</sup>が冷<sup>ひ</sup>えてしま  
いかぜをひきやすくなります。早<sup>はや</sup>く着<sup>き</sup>  
がえましょう。

## ねるこは そだつ せがのびる

成長ホルモンは、夜、9時から12時の間に多く出されます。

昔からいわれている「寝る子は育つ」のことわざのとおりです。でも、背も伸びて健康に成長したかったら、寝るだけではなく、つぎの生活習慣を心がけることです。

- ・ 早めに寝てぐっすり眠る
- ・ 適度に運動をする
- ・ バランスよく食事をとる



## ノックをしてから ドアをあけよう

トイレに入るときは、ドアをノックして、だれもいないことを確認してからドアをあけます。

他人の部屋に入るときも、ノックをして「どうぞ！」という返事があったら入ります。

## はやおき はやね あさごはん

- ・朝あさは早くお起きる
- ・夜よるは早くはや寝ねる
- ・朝ごはんをしっかりと食たべる
- ・運動うんどうをする

……が、元げんき氣きの出でるサイクルです。

早はや起おき、早はや寝ねをじっせん実践するには、まず  
早はや起おきをすることから始はじめましょう。

早はや起おきをしてからだ体うごを動うごかせば、夜よるは  
自しぜん然ねむと眠ねむくなり、元げんき氣きの出でるサイクル  
が身みにつきます。

## ひとまえで モゾモゾしないのが エチケット

自分の<sup>じぶん</sup>性器<sup>せいき</sup>をさわるのは、いけないことではありません。しかし、ほかの人のいるところでしてはいけません。さわりたいときは、つぎの<sup>やくそく</sup>約束<sup>まも</sup>を守りましょう。

- ・自分の<sup>へや</sup>部屋<sup>へ</sup>で
- ・だれもいないところで
- ・せいけつな手で

プライベートゾーン みせない！ さわらせない！

みずぎ 水着でかくれている**ぶぶん**部分は、**じぶん**自分だけのプライベートなところです。

「ひとに見せたり **み**さわられたりしてはいけないところです」

もし、見せろといわれたり、さわろうとする人がいたら「**いや！**」と、はっきりことわりましょう。

※けがや**びょうき**病気のとき、**うち**お家の人やお**いしや**医者さんに見せるのは、**とうぜん**当然のことです。

## へやの かんきを わすれずに

なが じかんし へや にさんか  
長い時間閉めきった部屋は、二酸化  
たんそ くうき よご  
炭素やかびなどで空気が汚れていま  
す。また、おんど しつど てきせつ  
す。また、温度や湿度も適切かどうか  
ひつよう  
チェックする必要があります。

かんき おこ  
部屋の換気はこまめに行ないましょ  
う。かぜ よぼう たいせつ  
う。風邪の予防で大切なのは、うがい、  
てあら かんき  
手洗い、部屋の換気です。

ぼうりょくは だめだよ はなしあおう！

どんなときでもぼうりょく暴力をふるうのはよくありません。

きも気持ちをお落つち着けて、「おこなぜ怒っているのか」をかんが考える。

つぎに、あいて相手とはな話すどりょく努力をしましよ  
う。それがもんだいかいけつ問題解決のちかみち近道ですよ。

## まいにち すっきり！ あさトイレ

朝トイレを成功させるコツは……

- ・ 起きたらコップ1杯の水を飲む
- ・ 朝ごはんをゆっくり、  
よくかんで食べる
- ・ 出るかどうかわからなくても、  
朝トイレに行き便器に座る

※うんちはだれでもします。はずかしいことではないから、がまんしないでトイレに行きましょう。

※学校で個室トイレに行く人をからかったりするのはやめましょう。

## ミュータンス あまいもので むしばをつくる

むし<sup>ば</sup>歯<sup>つく</sup>を作るのはミュータンス<sup>きん</sup>菌<sup>で</sup>です。ミュータンスは<sup>あま</sup>甘い<sup>だい</sup>ものが<sup>す</sup>大好き<sup>で</sup>、<sup>とうぶん</sup>糖<sup>た</sup>分<sup>さん</sup>を<sup>た</sup>食<sup>さん</sup>べて<sup>さん</sup>酸<sup>を</sup>作り、この<sup>さん</sup>酸<sup>が</sup>か<sup>ひょうめん</sup>たい<sup>と</sup>歯<sup>と</sup>の<sup>あな</sup>表<sup>あ</sup>面<sup>を</sup>を<sup>と</sup>溶<sup>あな</sup>か<sup>あ</sup>して<sup>あ</sup>穴<sup>を</sup>を開<sup>け</sup>け、むし<sup>ば</sup>歯<sup>に</sup>に<sup>し</sup>ま<sup>す</sup>す。

甘いものを食べたら、はみがきやう<sup>わす</sup>がい<sup>を</sup>を<sup>わす</sup>忘<sup>れ</sup>ない<sup>で</sup>で！

※おやつの<sup>じかん</sup>時<sup>き</sup>間<sup>を</sup>を<sup>き</sup>決<sup>め</sup>て、<sup>なが</sup>長<sup>じかん</sup>い<sup>だ</sup>ら<sup>ら</sup>時間<sup>だ</sup>ら<sup>ら</sup>食<sup>べ</sup>ない<sup>よ</sup>う<sup>に</sup>に<sup>し</sup>ま<sup>し</sup>よ<sup>う</sup>。



## むねをはろう あるくとき すわるとき

ある 歩くときも ほん よ 本を読むときも、せすじ 背筋を  
 のばし、むね 胸をはったよい しせい つづ 姿勢を続けよ  
 う。

わる 姿勢が悪いと、せぼね へん かたち ま 背骨が変な形に曲  
 がってしまいます。ないぞう けっかん お 内臓や血管も押さ  
 れて、その はたら けつえき なが わる 働きや血液の流れを悪くし  
 て びょうき げんいん 病気の原因になります。

たも 背筋をのばしたよい姿勢を保てば、  
 なが じかん なが 長い時間 たつても、あまり つか 疲れません。

## メールより はなしたほうが たのしいよ

あいて ひょうじょう よ  
相手の表情が読みとれないケータイ  
のメールなどでやりとりしていると、  
ないよう じぶんほんい  
内容も自分本位になったり、それが  
さらにエスカレートする心配しんぱいもありま  
す。

ちよくせつ あ たが め み  
直接会って、お互いの目を見ながら、  
はな き かいわ きほん  
話したり聞いたりするのが会話の基本  
です。

もとにもどせば おへや すっきり！

おもちゃやゲーム、<sup>ほん</sup>本など、<sup>だ</sup>出したものは、きちんともとのところへ<sup>もど</sup>戻しておきましょう。

そうすれば、<sup>つか</sup>つぎに使うときに<sup>さが</sup>探さなくてすむし、<sup>へや</sup>部屋もいつもきれいにかたづいていますよ！

## やめよう！ めが わるくなるよ

テレビゲームなどで目<sup>め</sup>を使<sup>つか</sup>いすぎる  
と、つぎのよう<sup>しょうじょう</sup>な症<sup>で</sup>状<sup>じょう</sup>が出<sup>で</sup>ます。

- ・ドライアイといっ<sup>ひょうめん</sup>て、目<sup>め</sup>の表<sup>ひょうめん</sup>面<sup>めん</sup>が  
乾<sup>かわ</sup>いて痛<sup>いた</sup>くなる
- ・目<sup>め</sup>のピントが合<sup>あ</sup>わせにくく、遠<sup>とお</sup>  
く<sup>とく</sup>の物<sup>もの</sup>が見<sup>み</sup>えにくくなる

時<sup>じかん</sup>間<sup>かん</sup>を決<sup>き</sup>め、長<sup>なが</sup>い時<sup>じかん</sup>間<sup>かん</sup>ゲ-ムをしな  
いよう<sup>よう</sup>に。また、ときどき遠<sup>とお</sup>く<sup>とく</sup>の風<sup>ふう</sup>景<sup>けい</sup>  
を<sup>み</sup>見<sup>み</sup>るよう<sup>よう</sup>に心<sup>こころ</sup>がけま<sup>ま</sup>しょう。

## ゆったりと おふろにはいり リラックス

おふろにゆっくり入ると、1日の疲れがとれ、こころもリラックスしてよく眠れます。

ゆぶねにつかる前に、体を洗ってから入りましょう。おふろの温度は、ややぬるめの40度ぐらいが長く入れます。

## よごれた て ばいきんが いっぱいだ

て いちにちじゅう  
手は、一日中なにかにふれているの  
びょうげんたい  
で、病原体がいちばんつきやすいとこ  
ろです。あら 洗わない手で、た もの くち  
食べ物を口に  
はこ  
運ぶのはやめましょう。

手を洗うときは、せつ 石けんをよくあわだ  
泡立  
てて、ごほん ゆび あいだ  
五本の指の間もひとつひとつ  
いねいに洗いましょう。

てあら  
※手洗いをするのは、つぎのようなときです。

- ・おやつやご飯のまえ
- ・トイレのあと
- ・そと かえ  
外から帰ったあと
- ・ペットにふれたあと

らんぼうにしないで ものをたいせつに

ものを<sup>たいせつ</sup>大切に、ていねいに<sup>あつか</sup>扱いま  
しょう。そうすると<sup>あいちやく</sup>愛着<sup>で</sup>が出てきて、  
ますます<sup>だいじ</sup>大事<sup>おも</sup>に思うようになり、<sup>なが</sup>長く  
<sup>つか</sup>使えますよ。

## リンリンリン　じてんしゃ　きをつけて

しょうがくせい　こうつうじこ　ふしょうしやすう  
 小学生の交通事故での負傷者数は、  
 じてんしゃうんてんちゆう　もつと　おお  
 自転車運転中が最も多い。

じてんしゃ　じぶん　からだ　あ  
 自転車は、自分の体に合ったものを  
 えら　ひ　てんけん　せいび  
 選び、日ごろから点検や整備もしてお  
 きましょう。

※自転車の乗るときは、

- ・ヘルメットをかぶる
  - ・携帯電話やイヤホーンを使わない
  - ・傘さし運転はしない
  - ・夜間は必ずライトを点灯する
- ……など、守るべきことがたくさんあります。



ルールを まもって あんぜんせいかつ

みち ある じてんしゃ の  
 道を歩くとき、自転車に乗るとき、  
 こうつうひょうしき きそく まも あんぜん せいかつ  
 交通標識や規則を守って、安全な生活  
 だいいち かんが  
 を第一に考えたいものです。

## れつに ならんで じゅんばんまとう

じゅんばん<sup>ま</sup> 順番を待つときは、ちゃんと列<sup>れつ</sup>にならぶのがルールです。わり<sup>こ</sup>り込んだりするの<sup>いはん</sup>はルール違反で、まわり<sup>ひと</sup>の人からいやがられます。

## ろうかは しずかに あるこうね

ろうかでけがをする事故が、年間約  
25,000件起きています。

出会いがしらにぶつかったり、走っ  
て転んだり……ろうかは急がずに、前  
をよく見て歩きましょう。

わすれない！ だいじだよ せいかつしゅうかん

はやお　　はやね　　せいかつ  
早起き、早寝などで生活のリズムを  
守る。しょくじ　　た　　てきど  
食事をちゃんと食べる。適度な  
うんどう　　しせい　　ただ  
運動をする。姿勢を正しくする……。

まいにち　　せいかつしゅうかん　　じぶん　　けんこう  
毎日の生活習慣は、自分の健康に  
おお　　えいきょう  
大きく影響します。

カルタで学んだことをふだんの生活  
に活かして、健康であんぜん　　く  
安全に暮らしま  
しょう。

