

「みんなの健康プロジェクト ～心も体もチャレンジアップNEXT～」

1組 新聞(まとめ)

心と体の病気・感染症対策や予防をしよう!!

調べたきっかけ

体の健康について調べた時に心と体のつながりがあるか気になったので調べました。
さいきん風邪がはやっているとニュースで聞いてその予防方法が気になったので、
調べてみました。

脱水症状で亡くなった人がいるというニュースを聞いたので実際に適度な水分量をどのように飲んだ方がいいのか調べた(岸田)
今コロナウイルスがはやっているからどのように予防すればいいか気になったから調べました。

心には病気があると聞いたので実際に心にはどんな病気があるのか明らかにしたいと思い調べました。

前期の総合の学習で心と体にはつながりがあるのか気になったから調べました。
運動をすると健康になると聞いたことがあるので病気を予防する運動について調べました。

心が健康でない時について

からだは3つのバランスによって調節されています。その3つのバランスがくずれると病気が生じます。体の病気は心にもえいしょうします。たとえば不安や恐怖におそわれると心臓がドキドキしたり体が冷や汗がでたりします。このように心と体はつながっています。

心の病気について

心の病気には色々な種類があります。その中には、身体に影響が及ぶものや心にも影響が及ぶものもあります。心の病気にかからないためには、ストレスをためないことです。ストレスがたまると、身体・心理・感情面や行動面に様々な変化が見られます。

体が病気の時の心のえいしょう

大きな苦痛を感じ日常的な役割を果たすのが難しくなります。この病気が続く場合は、この「身体症状症」と呼ばれます。かつては心気症と呼ばれていて、ネガティブな感情になります。

身体症状症の症状

胃が痛い、不快感がある、体がふる、微熱が時々、手足がしびれる、体が痛い、めまいを感じる、吐き気がする。

水分補給について

15分〜30分に一度飲むのが目安で、一日にだいたい1.5L〜2.5L飲んだ方がよいとニュースで言っていました。たくさん汗をかいている場合は、3L飲んだ方がよいとこれもニュースで言っていました。ちなみに一気飲みはだめです。

ウイルスに負けないために

ウイルスに負けないためには、免疫力を上げることやこまめにかん気や手洗いが大事だと分かりました。免疫力を上げるためには、バランスのよい食事と7時間ほどのすいみんが大事です。

病気を予防する方法について

ぼくは、ねることと運動をすることで病気を防ぐ方法を調べました。ねることとでめんえきがつくのでめんえきが病気から守ってくれます。運動をするこ主にがん予防ができます。なぜなら、運動をすると消化管が活発になりがん物質が結腸にとどまる時間が短くなるからです。

風邪予防に必要なこと

ぼくは風邪予防に

ついて調べました。

風邪予防に必要な食べ物

ビタミンC

さつまいも
ブロッコリー
ピーマン
みかんなど

ビタミンA

にんじん
かぼちゃ
ほうろ草
レバーなど

手の正しい洗い方

①手のひら ②手のこ

③手指の間 ④手首。

20秒せっけんを流し清潔
なタオルで手をよく。

<ふりかえり>

私たちは、心と体の学習を通して心と体の病気の感染症対策や予防について矢口りました。

この学習を生かして病気にかからないように対策や予防をしていきたいと思います。

健康な体や心を作るためには
どんな生活をすればいいの？！



きかけ 5-1

ニュースなどで、健康な生活をすれば
病気などが防げると聞いたことがあります。
また、テレビうつ病などの心の病について、
知り、体や心の健康を保つ方法や保てなくなると
どうなるのかについて調べてみることにしました。

心を健康に保てないとどうなるか

ストレスをためこんでしまうと、体調を崩したり、
うつ病などの精神疾患になる可能性があります。
うつ病になると、ソワソワしてしまったり、最悪の場合
ネガティブな感情になってしまいます。
なので、心を健康に保つ生活を続けていってくだ
さい。



規則正しい生活

7:00	起床
7:00~9:30	水を杯飲んでから朝食
7:00~8:00	ウーキング
12:00~12:30	栄養のある昼食を食べる
19:00~20:00	ゆっくり夕食を食べる
21:00~22:00	お風呂とストレッチ
22:00~	ずいみん

<効果(実験の結果)>

朝すっきり起きられる。
疲れがない
足が軽くなる。



メリット
がある

生活リズムが悪いと...

不眠めまいたるさを
感じる。



(どうして...)

1. 1日3食の栄養の入ったごはんを食べていない。
2. 9時間以上の睡眠をとっていない。
3. 運動・ストレッチをしっかりとしていない。

心が健康ではないとどうなるか

心が健康ではないときは主にうつ病です。そして睡眠運動食事が十分にとれていないとうつ病になりやすいので最低睡眠運動食事を意識しましょう。他にもなやみに時分友人に相談するなど一人でカラスにまなはなどの改ぜんするところがあります。PR(言)



自分も心が健康になるように生活リズムを整えていきたいです。

心と体が元気になる方法について

- 元気がない原因をめぐらさる
- 運動をする。
- 住む場所をかえる
- 日光浴をずる。(日光をあびる)
- 思いをり本そらぐ
- しゅが好きなことには打ちこむなど



ストレスをためると...

ストレスをためると不健康になるばかりか脳の老化を早めると言われています。

ポジティブになる方法5選

1. 楽観的になる。
2. 自身を持てるような小さな目標を重々ねる。
3. 自己肯定感を高める。
4. コントロール可能で現実的なことと見極める。
5. 前向きな思考になれるように物事を捉え直す。

<ふりかえり>

健康な心や体を作るには規則正しい生活をするのが大切です。しかし、規則正しい生活をしなると、病気や精神疾患などになってしまうため、規則正しい生活を続けることが効果的だと思いました。わたしたちはこれから、今回の学習してきたことをもとに正しい生活を、続けて健康な心と体を手にいれたいです。

私達に必要な運動量はどれくらい？

< きっかけ >

- 私は持久力があまりなくて上げたいと思った。そのために効果的な運動を調べ、体育で活用したい。
- 私は体育で体が温かくなる。そこで体になにか起こっていることを調べることにした。
- 私は家に運動用具があまりなく、運動用具がなくてもできるものを調べてみたかった。
- ぼくは、ジャトルの記録をのばしたいので持久力を上げる方法を調べた。
- 前に、テレビを見ていた時運動量の事をやっていた興味をもった。そして生活に生かしたいと思った。

用具がなくてもできる運動とは？

ジョギングが丁度よい。ジョギングは続けることで、肺活量が緩やかに向上し、酸素が身体に行き渡りやすくなる。すると代謝が良くなり、消費するカロリー量が増え、身体が疲れにくくなる。



小学生が1日に必要な運動量

*小学生です。

- 1年生 ... 20分
- 2年生 ... 30分
- 3年生 ... 40分
- 4年生 ... 50分
- 5年生 ... 60分
- 6年生 ... 70分



持久力を上げるためには

ジョギング、サイクリング、自転車、水泳 など全身を使った運動が適している。そして、その運動も一定のリズムでこきゅうできるレベルの強度で長時間意識して行うといい。

子供と大人の運動メリット!

- 子供は運動をすると心や体が成長します。
- 大人は運動をすると健康を脅かすリスクを低下させ、長期的に良質な健康状態を保つことができます。
- でも「心の健康」に大切なのは、運動だけでなく、「バランスの良い食事(栄養)」と「良質な睡眠」も大切です。

持久力は生活のどんなことに役立つのか
持久力はスタミナや粘り強さの事を言います。
運動生理学の分野では、最大酸素摂取量によって持久力を判断します。最大酸素摂取量が多い人は、心血管系、がんのリスクや死亡率が低いことがいくつかの研究で明らかにされています。つまり、持久力を高めることは、健康づくりに役立つといえるのです。

ふり返り+まとめ

小学5年生に必要な運動量は約60分だということが分かった。(1日)

◦私は運動が苦手だけど、60分と聞いてやってみようと思いました。

私は運動が好きな方だからよく運動をするけど、やはり注意したいです。

私は運動が苦手だけど、家にいるときはあまりやらないので60分だけでもやってみようと思いました。

◦私は、これから5年生にあう運動時間の通りに運動したいです。

◦ぼくは、これから5年生にあう運動時間の通りに運動したいです。



すいみん時間を見直して
健康的に生活しよう!



<調べたきかけ>

自分も睡眠不足
にあてはまるかもしれ
ないと思いました。

なぜなら

①すいみんは健康に
関係リカあるとき
いたから

②学校で睡眠の事
をくおしく習って
なかつたから
また「すいみんの質向上」
に関するCM(コマーシャル)を
見て年齢ごとの
すいみん時間が気にな
るので私達はすいみん
について詳しく調べ
ることにしました。

小学五、六年生の規則正しい睡眠時間	
小学五、六年生の規則正しい時間は8~9時間の間に	
9時30分に睡眠、6時30分	です。
に起きるのが良いでしょう。	
小学五、六年生の平均睡眠時間は	
8時間41分です。	
9時57分に睡眠、6時30分に起床	です。

気持ちよく眠るために必要なことと
してはいけないこと

- 必要なこと
- ・早寝早起きする
 - ・日光を浴びる
 - ・運動などをして活動する

- してはいけないこと
- ・夜おそくまで強い光を浴びる
 - ・夕方以降にカフェイン(紅茶などに含まれる)をとる
 - ・激しい運動をする

早ね早おきするメリット
デメリット

メリット

- ・頭がスッキリしてる。
- ・朝に余裕ができる。
- ・生活リズムが整う。
- ・集中しやすい。
- ・アイデアが浮かびやすい。
- ・朝は人がたいていいるようになる。

デメリット

- ・継続が難しい。
- ・昼間眠くなってしまう。
- ・冬の朝は寒い

早ね早起きはメリットの方が多い。

僕は年齢ごとの睡眠時間について調べた。
 調べていると、男性と女性でも睡眠時間が違うことがわかった。
 男性は10代が6時間33分(平均)で70代は5時間54分でした。
 女性は10代が6時間46分で70代は5時間57分と、10代から70代になると睡眠時間が減るのはもちろん、全体的に女性の方が若干睡眠時間が長いということも分かりました。

睡眠と心と脳のつながり

睡眠は大事

睡眠時間が足りなくなると心の病や頭痛などの症状がでるから、睡眠と心は大きく関係している。
 脳と心はつながっている。

脳と心の関係
 心は非物質で脳にある。心は物質で脳にはない。心は脳から作られる。

⑤

前は、早く早起きをするよこ外分がうなが。たけど、くわしく調べてメリットやデメリットがわかりました。

また睡眠の色んなことを調べ、調べたことを交流し、より深く知ること外できたので、健康的に生活できるように今回学んだことを活かしていきたいです。

ふり返り

このような**栄養素**をバランス良く取り入れることで、**健康**に**過**ごせる**事**が分かりました。これからは、バランスの良い**食事**をとり、より良い**生活**をしていきたいです。

たんぱく質
カルシウム
ミネラル
脂質
ビタミン

栄養バランス に気を付けた食事を摂ろう

糖質
カロテン

調べたきっかけ

- ・栄養の高い野菜や食事について興味をもったので調べてみました。
- ・体を健康にするために必要な成分や、栄養素が気になったので調べてみました。

栄養の高い野菜

- ① トマトにはビタミンC、カルシウム、ビタミンB6などの栄養がふくまれています。
- ② ネギには、ビタミンB、カルシウムがふくまれています。
- ③ 白菜には、ビタミン、カリウムなどがふくまれています。

運動に役立つ成分

運動に役立つ成分とはたんぱく質です。運動をすると健康につながるののでぜひたんぱく質を取ってください。

健康になるための食事とはどのようなメニューなのか。

栄養がある食べ物とは、大豆。どうしてかというところは、病気を防ぐ栄養があるからで。

体をつくる栄養素

- 【体づくり】
 - たんぱく質 → 筋肉・髪・爪
 - ミネラル → 骨・歯
 - 脂質 → 細胞膜
- 【エネルギー】
 - 脂質
 - 糖質
- 【調子を整える】
 - ビタミン
 - ミネラル
- 【大切な栄養素】
 - 三大栄養素 (たんぱく質・脂質・糖質)
- 【五大栄養素 (たんぱく質・脂質・糖質・ビタミン・ミネラル)】

一日にどれくらい栄養が必要?

栄養は、だいたい1400kcalが必要で、量は、1日あたり2000kcalをとるためには、1030g必要。

三食・二食のメリット

三食だと血糖値が安定しやす、栄養バランスを整えやすい。
二食だとダイエット効果があり、体調が良くなる。

体に必要な栄養素とは?

【かぜに効く栄養素】

とくに大切な栄養素は、たんぱく質・ビタミン・ミネラルの3つが大切。

【3大栄養素】

たんぱく質は肉や野菜に多く入っている栄養素。
ビタミンは、いちじく、かぼちゃに多く入っている栄養素。
ミネラルは、塩を多く入っている栄養素。

心の免疫力

- 心の免疫力とは「心がちょっとしたことで傷つきにくくなる力」です。
- 心の免疫力をつけるには、自己肯定感が必要で、自己肯定感の高め方は、
 - 自分の尊重
 - 笑う
 - ログセをポジティブな言葉にする
 - おいしいものを食べるなどが有効です。

心にストレスが溜まっている時の体への影響

ストレスが溜まっていると心は「うつ」「不眠」などの不安定な状態になってしまい、体には「頭痛」「高血圧」「高血糖」「糖尿病」「皮膚炎」などの症状が見られます。

ストレス

ストレス発散方法

- ① こまめにストレッチをする
- ② 甘いものを食べる
- ③ とにかくぐっすり寝る
- ④ 太陽の下で体を動かす
- ⑤ 親しい人とたくさん話してたくさん笑う
- ⑥ 趣味に没頭して日常を忘れる
- ⑦ 自分の気持ちを誰かに話す



くすりかえり

私たちは、この学習を通して、ストレスは心と体にえいぎょうすることを知った。
私たちは、今回の学習を生かして、心と体を大切にして健康的に生活できるようにしたいと思いました。





ストレスを ためずに健康な心になろう!

〈言周心たきかけ〉

保健の心の学習でつかれがたまったときストレスをかんじると、
学んだので、ストレスを、ためずに健康な心を
保つことについて調べることにしました。

〈ストレスが影響する病気〉

(体)

頭痛・めまい・せんそく・アトピー・性皮膚炎
高血圧・心臓病・胃病・下痢・便秘・腰痛・更年期障害など

(心)

うつ病・不安障害(不安症)・怒り・無気力
などがある



〈ストレスに負けないための 心かけ〉

- ・小さなストレスを受け入れて、ストレスに耐える力を強くする。
- ・好奇心を持って出来事にのぞむ。
- ・つかれたら休んでのんびりする。
- ・遊んだり趣味やスポーツなどで気分を変える。
- ・自分の力ではむずかしいことはさけたり人の力を借りるようになる。

〈ストレスに強くなる 方法〉

- ・栄養バランスの良い食生活にする。
- ・こまめに水をのむ。
- ・十分な睡眠をとる。
- ・深い呼吸を行う。
- ・適度な運動やストレッチを行う。
- ・体を温める。
- ・体の使い方を変える。などたくさんある。あと不規則な生活がストレスを生むことがある。

〈怒りのコントロールの仕方〉

まず呼吸を深くゆっくり行います。怒りの感情が出てくるときは、呼吸が止まっています。また、止まっている状態です。深い静かか呼吸を意識してとり、怒りをコントロールしていきます。ネガティブな感情がわくためには、深く息をすいこみ、体全体に酸素を行き渡らせるイメージをしながらはきだす呼吸がおすすめです。新鮮な酸素が体に取りこまると、イライラによって疲れた脳もリフレッシュしやすくなります。