

小学校高学年向け



す だし、酢、コショウ、くだものなどを使って、塩以外でも味付けしてみよう！

か そく ひと どう が み
家族の人と「動画」を見てね。

こう けつ あつ
高血圧のことがわかるようになるよ。

<https://www.jpnsn.jp>

高血圧治療ガイドライン 2019 公開記念動画エピソード 1～5



特定非営利活動法人

日本高血圧学会

減塩委員会・若手活性化委員会監修

(わかい人をおうえんする会より)

よしおくんの

こう けつ あつ

高血圧ってなあに？

小学校高学年向け

よしお
良塩くん



うすあ人



よしお
良塩くん

お料理大好きで、健康にとつても気をつかう6才の男の子。アタマのキャップは塩をはかるスプーン、うでは「血圧計」。おともだちのうすあ人と いっしょに、みんなの健康をみていくよ。

うすあ人

良塩くんを応援するために、地球にやってきた宇宙人。シッポで塩の濃さをはかります。塩のとりすぎに注意します。地球では、良塩くんのおなかのポケットに住んでいるよ。

こう けつ あつ 高血圧とは？

からだ なか ち なが
体の中には「血」が流れています。この「血」は「心
ぞう 臓」というポンプでおされて、けっ かん なか とお
血管の中を、
からだ なが
体を通ります。このポンプで「血」がとおされる力を「血
あつ 圧」といいます。

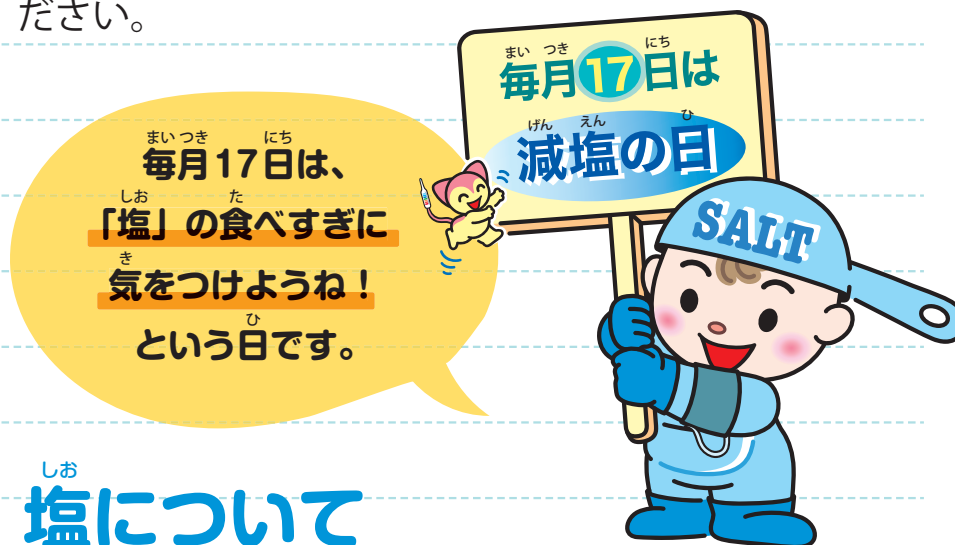
この「血圧」が高くなることを「高血圧」とい
ます。「高血圧」になると「心臓」や、「脳」の病
お 気
を起こしやすくなります。お父さん、お母さんや
じいちゃん、おばあちゃんが病気になるたら悲しい
ですね。



だから

か ぞく ひと けつ あつ たか ひと き
家族の人に、「血圧」が高い人がいないか、聞いて
みてください。

もし、たか ひと
高い人がいたら、「き
気をつけて」と話して
ください。



しお 塩について

しお
「塩からい」ものを食べすぎると「のど」がかわきま
すね。これはからだ なか しお みず
体の中の「塩」を「水」でうすめるためです。
からだ なか みず ふ けつ あつ たか
体の中の「水」が増えると「血圧」が高くなります。
か し しお はい
お菓子にも塩が入っています。だから、お菓子の食べ
すぎには、き
気をつけましょうね。