小学校低学年向け

ぬりえ

かぞくの人と「どうが」を見てね。
高血圧のことがわかるようになるよ。

https://www.jpnsh.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 高血圧ってなあに？

小学校低学年向け

良塩くん

おりょうり大すきで、けんこうにとっても気をつかう６才の男の子。アタマのキャップはしおをはかるスプーン、うでには「血圧計」。お友だちのうすあ人といっしょに、みんなのけんこうをみていくよ。

うすあ人

良塩くんをおうえんするために、ちきゅうにやってきたうちゅう人。シッポでしおのこさをはかります。しおのとりすぎをちゅういします。地きゅうでは、良塩くんのおなかのポケットにすんでるよ。

高血圧とは？

体の中には「血」がながれているよ。この「血」は「心ぞう」というポンプでおされて、血かんの中を通って、体をながれているよ。このポンプで「血」がおされる力を「血圧」というよ。

この「血圧」が高くなることを「**高血圧**」とよぶよ。「高血圧」になると「心ぞう」や、「のう」の病気になりやすくなるんだって。お父さん、お母さんやおじいちゃん、おばあちゃんが病気になったらかなしいよね。

だから .....

かぞくの人に、「血圧」が高い人がいないか、きいてみて。

もし、高い人がいたら、「気をつけて」ってはなしてね。

しおについて

「しおからい」ものを食べすぎると「のど」がかわくね。これは体の中の「しお」を「水」でうすめるためだよ。

体の中の「水」がふえると「血圧」が高くなるよ。おかしにも「しお」が入っているよ。だから、おかしの食べすぎには、気をつけようね。