

小学校低学年向け

めりえ



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.jpnsnsh.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



よしお
良塩くん

うすあ人
じん

よしお
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、うでは「血圧計」。お友だちのうすあ人といいしょに、みんなのけんこうをみていくよ。

うすあ人
じん

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はかります。しおのとりにすぎをちゅういします。ちきゅうでは、良塩くんのおなかのポケットにすんでるよ。

こう けつ あつ 高血圧とは？

からだ なか ち
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^{けつ}通^{なか}って、
からだ
体を^ちながれているよ。このポンプで「血」がおされ
ちから けつ あつ
る力を「血圧」というよ。

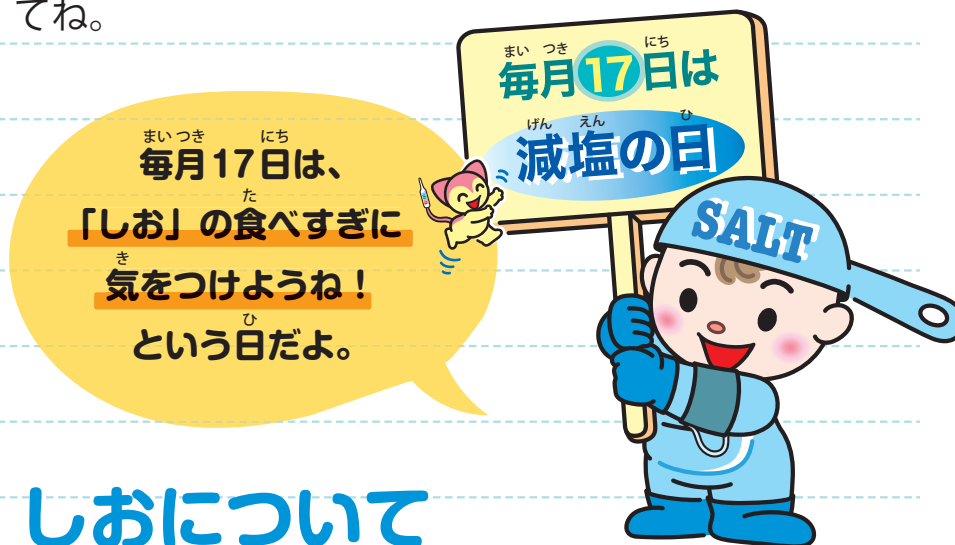
この「血圧」が高くなることを「**高血圧**」とよぶよ。
こう けつ あつ
「高血圧」になると「心ぞう」や、「のう」の病^{びょう}気^きに
なりやすくなるんだって。お父^{とう}さん、お母^{かあ}さんやお
じいちゃん、おばあちゃん^{びょう}が病^き気^きになったらかなし
いよね。



だから

かぞくの人^{ひと}に、「血^{けつ}圧^{あつ}」が高^{たか}い人^{ひと}がい^いないか、きい
てみて。

もし、高^{たか}い人^{ひと}がい^いたら、「気^きをつ^つけて」って^はなし
てね。



しおについて

「しお^たからい」もの^たを食^たべ^べすぎると「のど」がかわくね。
これは体^{からだ}の中^{なか}の「しお」を「水^{みず}」でう^みすめるためだよ。
からだ なか みず
体^{からだ}の中^{なか}の「水^{みず}」がふえ^ふえ^えると「血^{けつ}圧^{あつ}」が高^{たか}くなるよ。
おかしにも「しお」が^{はい}入^いっているよ。だから、おかし
の食^たべ^べすぎには、気^きをつ^つけようね。