

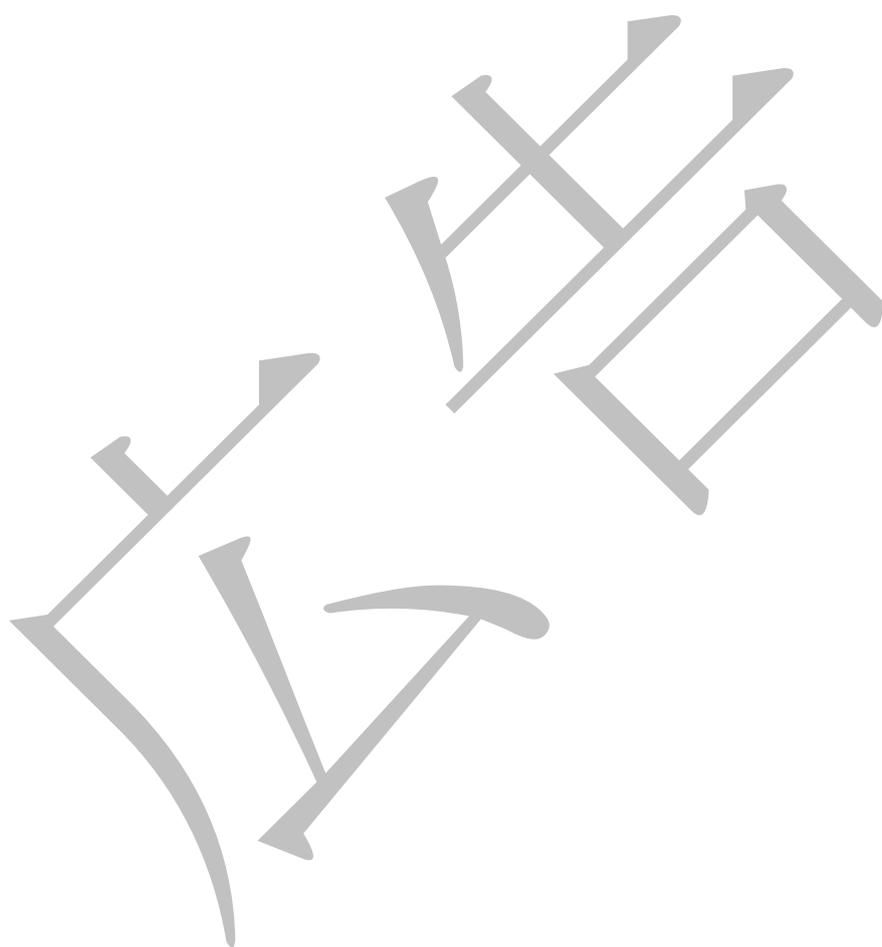
けんこう  
健康サポーター

# えむぞう

うんどうへん  
運動編

くん





けんこう  
健康サポーター

# えむぞうくん



## 健康ユウキ

しょうがく ねんせい  
小学4年生。

ちよっと気が弱よわいけどやさしい男おとこの子こ。  
サッカーが大好き。



## えむぞうくん

せい ちきゅう  
メディカル星から地球のことを  
べんきょう 勉強べんきょうしてきた男おとこの子こ。

くいしん坊ばうなのがたまにキズ？

じゅんびうんどろ よぼう  
準備運動でケガを予防するぞう! ..... 6ページ  
しゆみ げんき  
趣味で元気になるぞう! ..... 8ページ  
けいぞく ちから  
継続は力なりだぞう! ..... 10ページ  
すいゑい げんき  
水泳で元気になるぞう! ..... 12ページ  
すいぶん  
水分をとって

ベストパフォーマンスをするぞう! ... 14ページ  
たいせつ  
バランスが大切なんだぞう! ..... 16ページ

うんどろ  
運動でコミュニケーションするぞう! ... 18ページ  
こ ようつう  
子どもだって腰痛になるんだぞう! ..... 20ページ  
きん  
ムリは禁もつだぞう! ..... 22ページ  
せいかつしゆうかんびよう  
生活習慣病は  
おとな びようき  
大人だけの病気じゃないぞう! ..... 24ページ  
しやみ  
趣味のお出かけも運動だぞう! ..... 26ページ  
つよ  
休んで強くなるんだぞう! ..... 28ページ



けんこう  
**健康あい**

ちゆうがく ねんせい あか  
中学1年生。 るくて元気がいい  
ユウキのお姉ちゃん。

**おばあちゃん**

ものし  
とても物知り  
けんこうけ ちえぶくろ  
健康家の知恵袋。



**パパ**

とき  
いざという時は  
たよ  
りになるぞ!

**ママ**

やさしくて  
りょうり じょうず  
上手だよ!

**おじいちゃん**

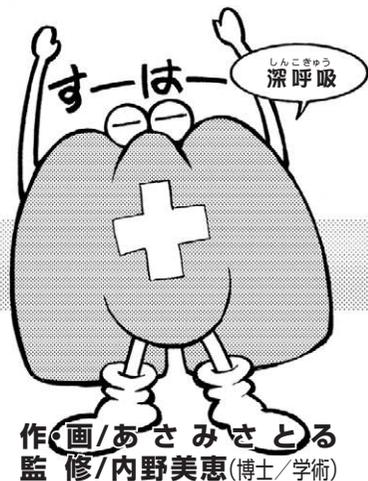
なん つく  
何でも作って  
くれるんだ!

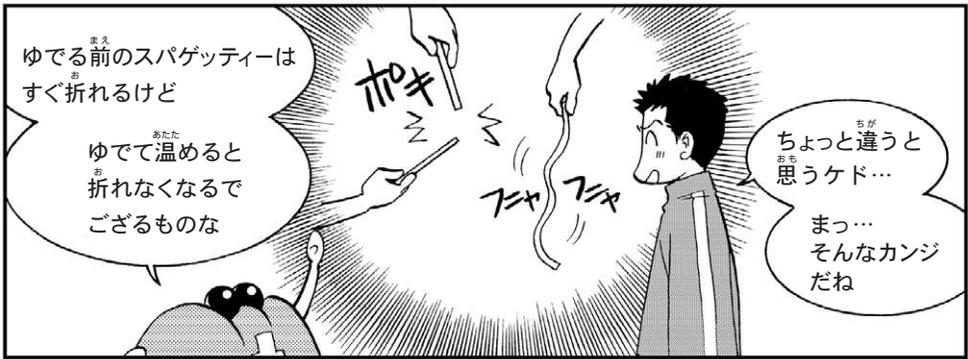
# えむぞうくん

うんどうへん  
— 運動編 —

じゅんび うんどう よぼう  
準備運動でケガを予防するぞっ!

いちりゅう じゅんびうんどう かなら  
どんな一流アスリートでも準備運動は必ず  
するんだよ! 準備運動には大切な役目があるんだ!



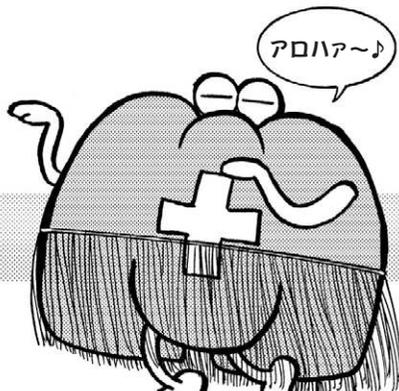


# えむぞうくん

うんどうへん  
— 運動編 —

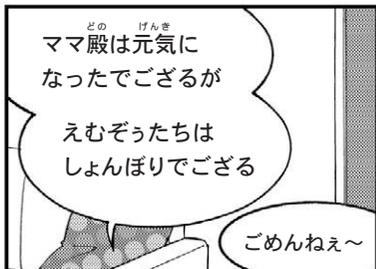
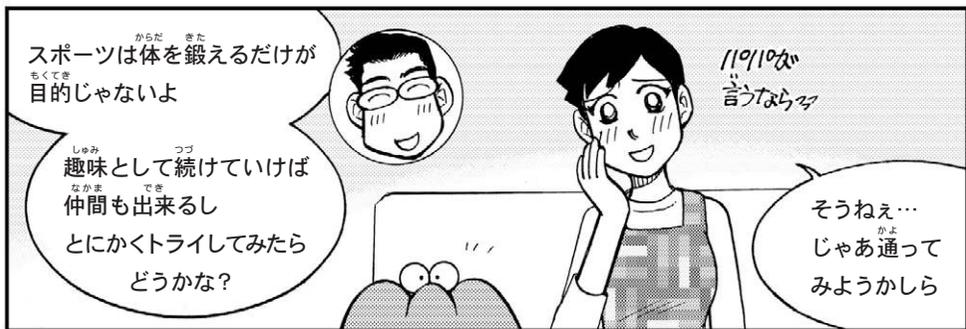
しゆみ げんき  
趣味で元気になるぞう!

からだ きた  
スポーツは体を鍛えることやストレスの  
はっさん もくてき  
発散だけが目的じゃないんだよ。  
たの たいせつ  
まずは楽しむことが大切なんだ!



作・画/あさみさとる  
監 修/内野美恵(博士/学術)





# えむぞうくん

うんどうへん  
— 運動編 —

けいぞく ちから  
継続は力なりだぞう!

せつかく じめた スポーツも サボって いたら  
からだ おも うご 体が思うように動かないってことありませんか?  
スポーツは 続けることが 大切なんです!



作・画/あざみさ とる  
監 修/内野美恵 (博士/学術)



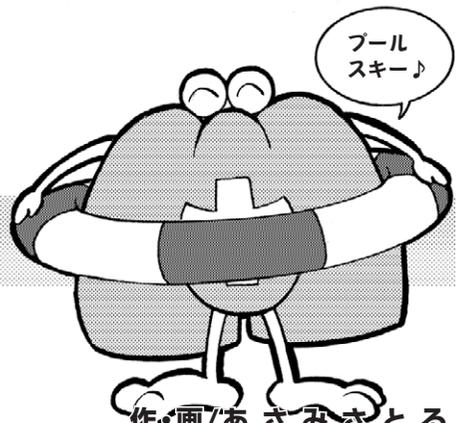


# えむぞうくん

うんどうへん  
— 運動編 —

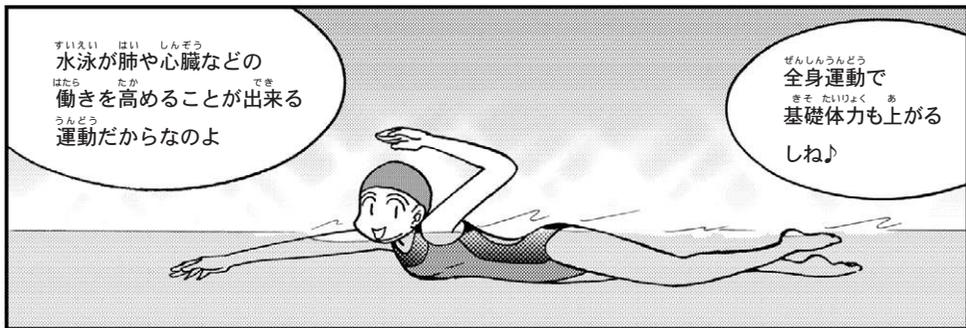
すいすい げんき  
水泳で元気になるぞう!

ぜんそくだから運動が出来ないって  
あきらめていませんか? でも運動で  
ぜんそくの症状が改善されることも  
あるんですよ!



作・画/あさみさとる  
監 修/内野美恵(博士/学術)





すいえい はい しんぞう  
水泳が肺や心臓などの  
はたら たか でき  
働きを高めることが出来る  
うんどう  
運動だからなのよ

ぜんしんうんどう  
全身運動で  
きそ たいりよく あ  
基礎体力も上がる  
しね♪



ぜんそくの発作は  
つめ かんそう くうき  
たくて乾燥した空気で  
きかん しげき  
気管が刺激されて  
おこりやすくなるの

その点プールなら  
おんど しつど  
温度も湿度もあるし  
からだ ふたん すく  
体の負担も少ないと  
いわれているの

おんすい  
温水プールなら  
ふゆ  
冬でもあったか

しつど  
湿度も  
タップリ♪



なに およ  
何より泳ぐのって  
きもち  
気持ちいいでしょ!



きそたいりよく  
基礎体力が  
あ  
上がれば  
じきゅうりよく  
サッカーの持久力も  
あ  
上がるよね!

そうだねえ～  
すいえい  
ボクも水泳やって  
みようかな?



ねえ えむぞうくん  
あれ?

えむぞうくん?

わあ～助けてでござるう!!



ちい こ  
小さい子たちが  
えむぞうを浮きわと  
まちが  
間違えて

しがみついてくるで  
ござるよお～!!

ギャッ

キヤ

たし  
確かに  
見えなくもない

きやー!!  
いまたす  
今助けるわよ  
えむぞうくん!!

※ 梅雨時にぜんそくの発作が起こりやすいとも言われていますが、これは湿度の問題なのではなく、高温多湿によるダニなどのアレルゲンの発作が原因と思われます。部屋の換気や掃除を心がけましょう。

# えむぞうくん

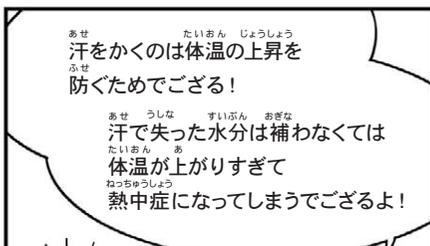
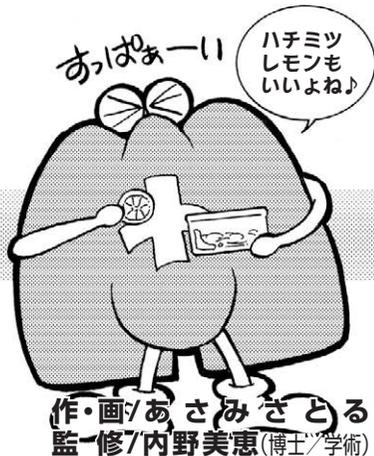
うんどうへん  
— 運動編 —

すいぶん  
水分をとってベストパフォーマンスをするぞう!

ねっちゅうしょう よぼう すいぶん ほきゅう じょうしき  
熱中症予防に水分補給はもはや常識!

すいぶん  
水分プラスアルファでパフォーマンスも

あがるんだよ!





なにを言う!

運動の最中に水を飲めば  
横っ腹が痛くなったり  
胃を刺激して吐いてしまうのが  
オチだわ!

それは一度に  
大量の水分を  
とるからですよ



水分は運動中に  
失った分をこまめに  
補ってあげば

そんなトラブルは  
起きないはずですよ

むっ!



汗をかけば塩分も  
体外に出ますし

エネルギーとして体内の  
糖質も消費されますから  
水分だけでなく塩分や  
糖質も補ってあげると

スポーツドリンクには  
これらがバランスよく  
ふくまれているんだ♪

熱中症だけでなく  
パフォーマンスの  
低下も防げるんですよ

※糖質は血糖値を急激に上げない果糖が望ましい。



良かったら  
ウチのスポーツドリンク  
おすすわけますよ!

そ…そこまで  
言うなら…



適度な水分と  
ミネラル補給で  
相手を強くして  
しまったでござる…

これが本当の  
「敵に塩を送る」で  
ござる…



試合終了後

し…しまったで  
ござる…

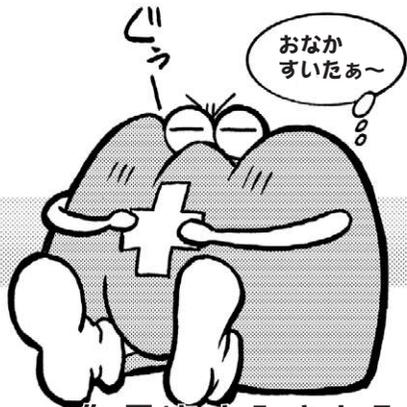
市販のスポーツドリンクの中には、糖質が多く含まれているものもあります。運動時に摂取する糖分濃度は2～2.5%が適切です。

# えむぞうくん

うんどうへん  
— 運動編 —

たいせつ  
バランスが大切なんだぞう!

じょうたつ れんしゅう いちばん!!  
スポーツの上達には練習が一番!!  
でも、れんしゅう以外にもたいせつ  
大切なポイントがあるんだよ!



作・画/あさみさとる  
監 修/内野美恵(博士/学術)





つか 疲れが回復しないまま  
運動を続けると  
ケガのもとになるからね!  
それに…

ママの作ってくれた  
食事をみてごらん



ごはんにお肉  
野菜サラダ

ワカメのおみそ汁に  
デザートのおだもの

栄養バランスの  
とれた献立だと  
思わないか?

バランスの良い食事は  
疲労回復だけでなく

## 食べ物の 五大栄養素

ごだいえいようそ

- タンパク質**  
肉・魚・たまご  
大豆食品など
- 脂質**  
バター・油など
- ミネラル**  
海藻・乳製品  
小魚など
- ビタミン**  
緑黄色野菜・淡色野菜  
くだものなど
- 炭水化物**  
ごはん・パン・めん  
さとうなど

成長を助けて  
強い体をつくる  
もとなるんだ!



全部食べなきゃ  
もったいないと  
思わないか?

パパ…

作ってくれた  
ママの気持ち  
もな!

あっ…



食べながら  
寝てる?

あら

モクモク  
ゴックン

栄養と休養を  
同時にとってるの?  
器用だね



ゴメンえむぞうくん  
練習はまた明日…

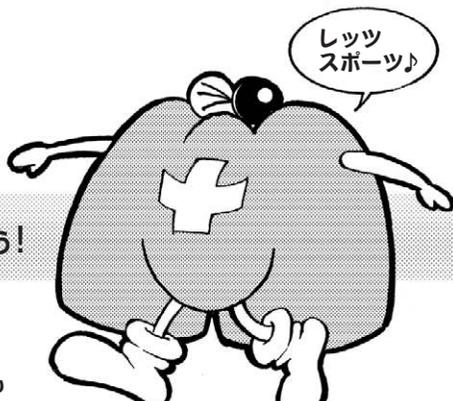
……

# えむぞうくん

うんどうへん  
— 運動編 —

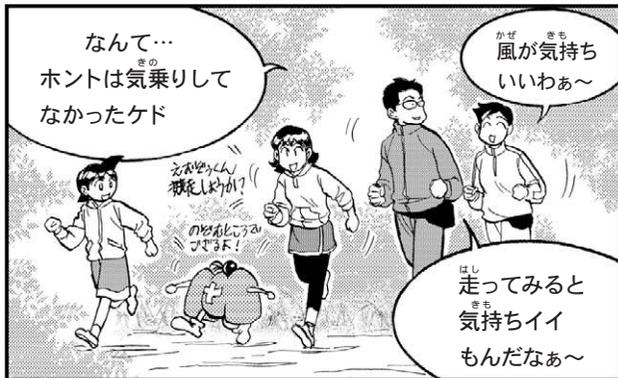
うんどう  
運動でコミュニケーションするぞう!

うんどう からだ  
運動するって体のためだけじゃなく  
かぞく とも  
家族や友だちとのコミュニケーションにも  
ひとやく  
一役かってくれるんだよ!



作・画/あさみさとる  
監 修/内野美恵(博士/学術)





# えむぞうくん

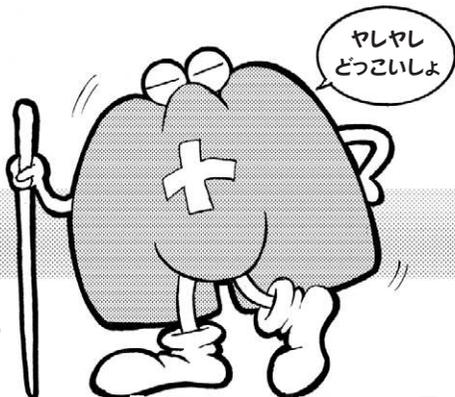
うんどうへん  
— 運動編 —

こどもだって腰痛になるんだぞう!

ようつう おとな びょうき おも  
腰痛は大人の病気だと思っていませんか?

じつ こども しょうつう ぐ  
実は子どもの腰痛が増えていんです!

げんいん  
その原因とは…?



作・画/あさみさとる  
監 修/内野美恵(博士/学術)



ゴール!!



あーあ  
負けちゃったで  
ござるな…

こういう日も  
あるさ



うう…



しんご君どうしたの?  
ゴール決められたの  
悔しいのはわかるけど…

た  
立って!  
立って!!

ちが  
違うんだユウキ君!  
じつ  
実はボク…  
こし  
腰が痛くて



しんご!  
テマーはまた  
そんなこと言って

れんしゅう  
習をサボる  
き  
気だな!!

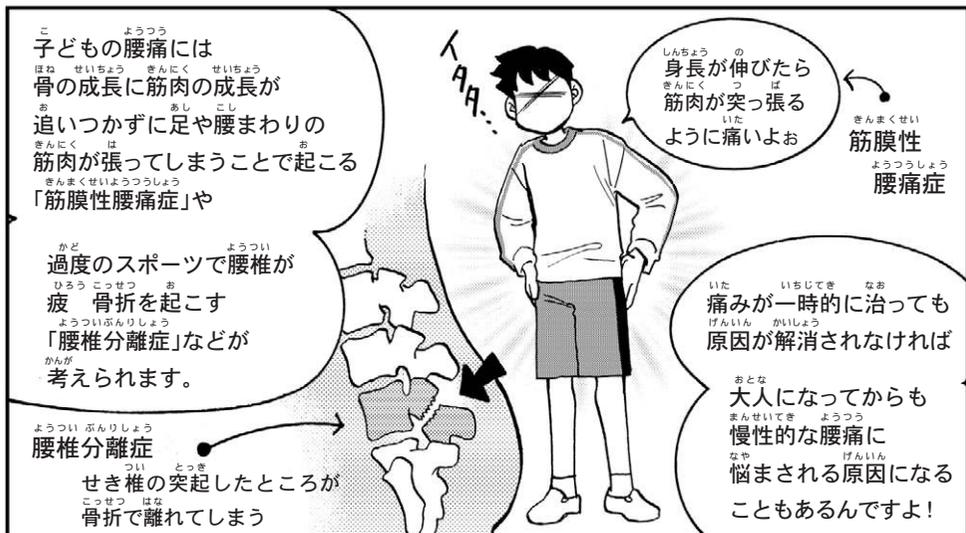
と… 父ちゃん



こし  
腰がイタイ?  
なに としよ  
何年寄りクサイこと  
い  
言ってんだ!!

こ  
子どもに腰痛  
なんざあるわけ  
ねーだろ!!

なまけ病だぞなもん!!



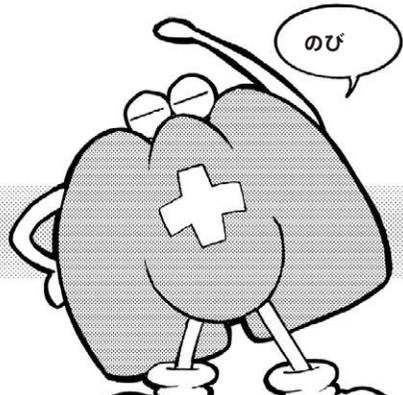
# えむぞうくん

うんどうへん  
— 運動編 —

ムリは禁もつだぞう!

ストレッチは準備運動のひとつ  
おもっていませんか?

ストレッチも立派な運動になるんですよ。



作・画/あさみさとる  
監・修/内野美恵(博士/学術)



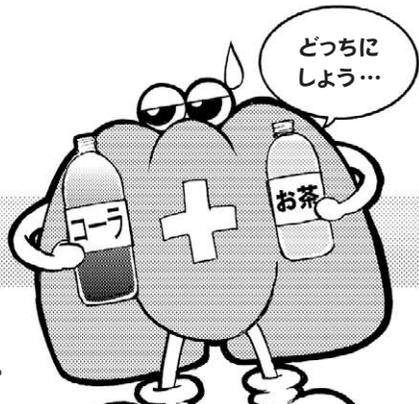


# えむぞうくん

うんどうへん  
— 運動編 —

せいけつしゅうかんびょう おとな びょうき  
生活習慣病は大人だけの病気じゃないぞう!

せいけつしゅうかんびょう とうじょうびょう こうけつあつ  
生活習慣病は糖尿病や高血圧などの  
せいけつしゅうかん よういん お びょうき そうしやう  
生活習慣が要因となって起きる病気の総称です。  
ちゆうねいこう おとな びょうき  
中年以降の大人の病気というイメージだけど、  
ちやうと違ふみたいですよ!



作・画/あさみさとる  
監・修/内野美恵(博士/学術)



子どもの幸せを守るのは親の役目だと思うんですけど!

はあゆせ〜

モクモク

それはそうですが…このままだとみつくん生活習慣病になってしまうかもしれませんよ

はあ?

みつのはまだ小学生ですよ

モクモク

生活習慣病なんて…

ママ…ボク病気になるの?

薬キライ! 注射もイヤだよ!! ダイエットする!!!

みつ…

大丈夫ですよ

最近は食習慣の変化で子どもでも肥満による糖尿病などの病気が増えているんです!

子どもの場合肥満は身長伸びとも改善されることもあるんです

規則正しい生活は大基本!

身長 150cm

体重 60kg

身長 130cm

体重 60kg

あきらめずに少しずつ生活習慣を見直していきましょう

例えばラジオ体操などの軽い運動を取り入れると効果的です

タタタ タタタ タ〜♪

では…みつくんのお弁当はえむぞうが…

えむぞうもカラアゲスキ〜

こら!

# えむぞうくん

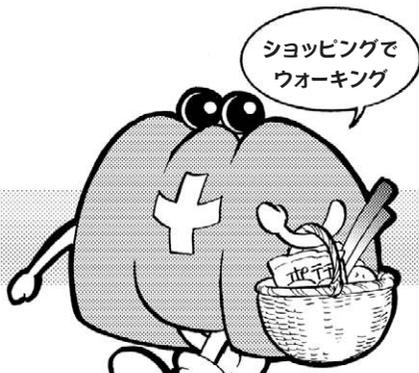
うんどうへん  
— 運動編 —

じゆみ で うんどう  
趣味のお出かけも運動だぞう!

けんこう からだ つく ていきてき うんどう  
健康な体を作るには、定期的な運動や

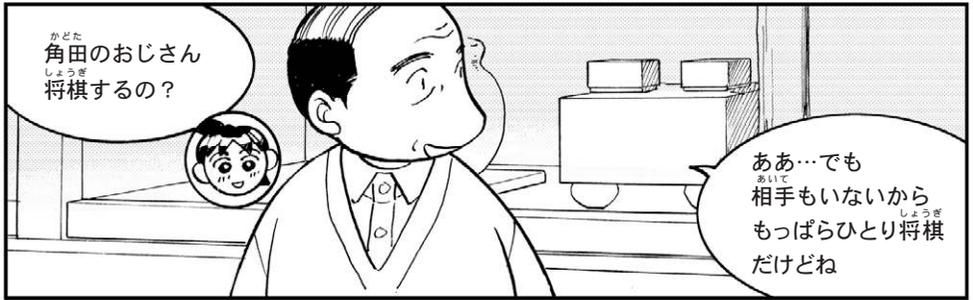
こころ も かた たいせつ  
心の持ち方が大切なんだ!

じゆみ い も  
趣味や生きがい、持っていますか?



作・画/あさみさとる  
監 修/内野美恵(博士/学術)

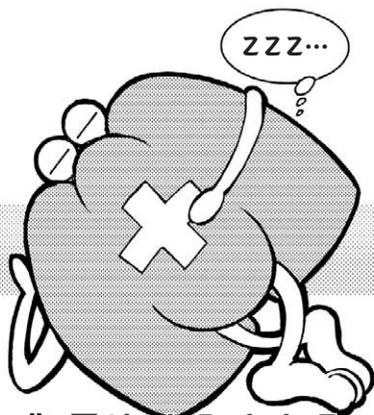




# えむぞうくん

うんどうへん  
— 運動編 —

やす つよ  
休んで強くなるんだぞう!



作・画/あざみさとる  
監 修/内野美恵(博士/学術)

ひっしにトレーニングをしてるのに結果が出ない  
という君! トレーニングメニューばかり気をとられて、やり方に問題があるのかも?



