

生き生きと自分らしく
生きるためには、心も
健康でなければなりません



5歳になる前に病気で
死んでしまう子どもが、
年間約500万人います

誰もが健康でいきいきとした楽しい毎日を過ごしたいと思っているのに、
そんな暮らしができない人が多くいます。
いったい何が問題なのか、一緒に見ていきましょう。

体だけでなく、心の健康も大切です。
生きていく上でストレスを感じることは
自然なことですが、ストレスを少しでも
軽くする方法や、話を聞いてもらえる大人、
友だちを探してみましよう。

健康に暮らすためには
運動や食事などが大切だ、と
いうことを知らない人がいます
日本では「体育」の授業で、体力づくりや健康管理、
病気の予防などを学びますが、世界には「体育」の授業が
ない国も多く、運動の大切さや健康に暮らすための
基礎知識を知らない人たちがたくさんいます。

途上国には、貧困が原因で
逆に「肥満」になる人が
います、なぜでしょう
栄養や健康についての知識があまりないため、ポテトフライや
炭酸ジュース、缶詰など簡単に安く手に入る食材で食事を済ませる毎日。
かたよった栄養のせいで気が付いたら病気で太ってしまうことがあります。

開発途上国では肺炎や下痢、マラリアなどが原因で
赤ちゃんが死んでいます。予防接種やワクチンを
打つていれば助かった命です。病院が遠くへ行けず、貧しくて
医療費も払えず、医療サービスを受けられません。



まとめ

世界には貧しくて病院に行けない人、食事や運動の大切さを知らない人、
戦争で心を病んでしまう人たちがいます。住んでいる国や地域によって、
人々の健康状況には大きな差があるのです。豊かな国で暮らすわたし
たちは、もっと世界に目を向けて、何ができるのか考えてみましょう。

妊娠や出産で亡くなるお母さん、生まれてすぐに病気で死んでしまう赤ちゃんの命を守るために、
日本は開発途上国に「母子手帳」の活用を広めています。



パレスチナの母子手帳。
難民向けの母子手帳アプリも
開発されている
(写真: 今村健志朗/JICA)

母子手帳で、妊娠中のお母さんの
健康状態と、赤ちゃんの発育
記録をまとめた手帳だね
日本の母子手帳を
途上国に広めると、
どんないいことがあるの?
出産や育児の情報が書いてある
母子手帳は、世界でも珍しんだ



家族や保健師たちが母子の健康状態を
分かってあげられるようになって、
適切なケアができたり、必要な時期に
健診を受けるようになるんだって
これでお母さんと
赤ちゃんの命が
守られるといいね



神奈川県立地球市民かながわプラザ
あーすぷらざ

このかべ新聞はあーすぷらざの「あーすぷらざQ」
ホームページからもダウンロードできます。