

「次世代の健康教育副読本」で
楽しく健康を学ぼう！「次世代の健康教育副読本」
ってなんだろう？

こどものうちから健康について楽しく学べるように作られた、沖縄県オリジナルの教材です。副読本は全部で3種類。食事のこと、生活習慣のこと、こころの健康のことなど、みんなが毎日を元気に過ごすためのヒントがいっぱい詰まっています。

食生活学習教材

「くわっち〜さびら」

「くわっち〜さびら」は、沖縄の方言で「いただきます」という意味です。こどもたち



「くわっち〜さびら」に
おきなわ応援ポケモン「ガーディ」登場！



が楽しく学べるよう、令和7年度から表紙をリニューアルしました！「好き嫌いのないで食べるって、どうして大切なの？」「どうしてお菓子ばかり食べたらだめなの？」という疑問から、沖縄県民の健康課題まで、楽しく学ぶことができます。

生活習慣学習教材

「ちゃーがんじゅー」

「ちゃーがんじゅー」は、沖縄の方言で「いつも健康」という意味です。気軽にできる運動のコツなど、毎日の生活に取り入れやすい情報に加え、「ちょうどいい体つきってどういうこと？」「ネット・ゲーム依存症って知ってる？」など、思春期を迎えたこどもたちに考えてほしい内容について学ぶことができます。

こころの健康学習教材
「こころのタネ」

元気な心は、健康な体をつくる上で、とても大切です。



那覇市立開南小学校贈呈式 ガーディの登場で喜ぶ児童たち



Instagram
「おきなわ_こども
の健康づくりガー
ディアン」



健康おきなわ21
ホームページ
「次世代の健康
教育副読本」

最近「イライラしている」「緊張している」「食欲が落ちてきた」と感じたときは、ストレスが関係しているかもしれない。息をゆっくり吐いて、たくさん吸ってみましょう。「こころのタネ」は、こころがほわっとなるヒントを学ぶことができます。

「次世代の健康教育副読本」は、県内の各学校で活用されているほか、県のホームページやインスタグラムでも公開されています。家族みんなで健康について考えてみましょう。

©Pokémon. ©Nintendo / Creatures Inc. / GAME FREAK inc. ポケットモンスター・ポケモン・Pokémon は任天堂・フリーチャーズ・ゲームフリークの登録商標です。

読者の声（美ら島沖縄 6月号）

特集：土地の不発弾探索はお済みですか？

● 県外からの旅行者です。不発弾は海外の戦地の話だと思っており、沖縄で今でもこういった活動が必要だと知り驚きました。

記憶と未来のタイムマシン「平和編」

● 一度戦争をすれば100年先まで悪影響を及ぼすことが戦後80年を経てもなお不発弾が見つかることから分かります。戦争が絶えないこの世界で悲劇を繰り返さないために声を上げなければいけないと改めて感じました。

Fun Fan Local【西原町】

● 毎年、沖縄旅行のためにガイドブックを読みますが、そこでは扱われないローカル愛にあふれた情報が得られるので、楽しみにしているコーナーです！

県の動き4：未成年の違法薬物乱用者が増加！

● 過去に頻繁にあった犯罪も時とともに変化して、私たちもそれに合わせて知識をひろげ、自分も含め、子どもたちを守っていかないとけないと痛感した。

情報ひろば

● イベントや公的支援の掲載は非常に役に立った。調べないと出てこない情報がこうして、気軽に目に入ると嬉しい。

取り戻そう！健康長寿おきなわ

● 「歯つびくセンター」という施設ができたことと、沖縄県は永久歯のむし歯が多いことを初めて知りました。歯のメンテナンスを丁寧にしていこうと思いました。

「美ら島沖縄」のバックナンバーは、県のホームページでご覧いただけます。



美ら島沖縄

「美ら島沖縄」のアンケートに回答いただいた内容から一部抜粋して掲載しています。アンケートについては、10ページをご覧ください。



ショート動画 YouTube で配信中

沖縄県警察公式チャンネル ▶

