



ポンカンマンの

けん こう

ユウタくん
元気な体でいるためには
どうすればいいのかな？

健康がいちばん

幼児・小学生向け



製作・著作
アニメーション画房 わ組
ジャパンホームビデオ(株)

16mm価格
VHS価格
幼稚園・学校価格

アニメーション 15分
¥160,000(税別)
¥50,000(税別)
¥30,000(税別)

からだも心も元気であるためには？

- * 早寝・早起き 睡眠を充分とる
- * 食事は、好き嫌いをしないで残さない
- * 食後の歯磨きをする
- * 身体を動かす運動やスポーツにチャレンジする
- * 外から帰ったら、うがいをし、手を洗う
- * 清潔な服装・入浴をする
- * 身体を休める

ポカンマンの 健康がいちばん

子供たちが、からだも心も元気で、学校や家庭などで、普通に生活できることは、みんなの願いです。子供たちが健康を保つために、日頃の生活習慣を大人から一方的に言われるのではなく、子供たち自らが知り実行することで、健康な身体作りが出来ることを学習できます。

【あらすじ】

主人公ユウタは、明日はサッカーの練習なのにお母さんの言いつけを守らず夜遅くまでテレビゲームに夢中…。寝不足を心配するお母さんに「大丈夫！」とユウタは、上の空。壁に貼った『ポカンマン』のポスターに向かって、お母さんは「何とかしてよ」と呟きます。ポスターから抜け出た『ポカンマン』は、ユウタに諭すのですが、つられて一緒に遊んでしまう始末…。翌朝、お母さんが心配した通り起きられないユウタ。やっとのことで、起きたユウタは、朝食もそこそこに家を飛び出し学校へ…。授業中居眠りをして、先生に注意され、クラスメートに笑われてしまいます。そんなユウタは、放課後、サッカーの練習中に、貧血を起こし倒れてしまいます。『ポカンマン』に、「夜ちゃんと寝ないで、朝ごはんもちゃんと食べないと、授業中、先生の話を中心して聞けなかったり、疲れやすくなり、そんな時、激しい運動をすると、倒れてしまうのは、当たり前だ。」と言われます。反省したユウタは、ゲームをする時間を30分と決め、睡眠時間もとるようにします。しかし、まだ食べ物の好き嫌いがあつたり、身体を清潔にしないでいたり、約束したはずのゲームをする時間も、守る事ができません。そんな時、ユウタは、風邪をひき寝込んでしまいます。『ポカンマン』は、不健康な生活を送っていたから風邪をひいたのだと言います。どんな生活をすれば健康でいられるのか、良い子と悪い子のユウタを比較させながら教えます。

■早寝・早起き 睡眠を充分とる

夜遅くまで、ゲームをしたり、テレビを観たりしていると、目や頭が痛くなったり、寝不足で、先生の話を中心して聞けなかったり、疲れやすくなる。朝早く起き、ゆとりを持って顔を洗い、歯を磨き、食事し、トイレに行く。



■食後の歯磨きをする

歯磨きは、食後すぐすることで、虫歯を防ぐ。

■食事は、好き嫌いをしないで残さない

栄養のバランスを考えて出された食事は、健康な身体と生命を維持するために必要なもので、残さない。多くの子供たちが、嫌いとされているニンジンやピーマンなど、色のついた野菜は、身体になくてはならない栄養素「ビタミン」や「ミネラル」が含まれていて、身体の調子を整えたり、成長を助けたりする大切な食物。食べないと、身体がサビついた機械のように働きが悪くなり、病気になりやすくなる。

■身体を動かす運動やスポーツにチャレンジする

適度な運動やスポーツをやると、身体がしょうぶになる。また、気分転換になって、勉強で疲れた頭を回復させる効果もある。

■外から帰ったら、うがいをし、手を洗う

のどについたばい菌をうがいで取ることで風邪の予防になる。ばい菌がついたままの手で食事をしたりすると、身体の中に入ってしまう病気にかなりやすくなる。

■清潔な服装・入浴をする

外で遊んで汗をかいたり、泥んこがついたまましていると、外にうようよしているいろんな菌が、服や身体について、着替えなしていないと、お風呂に入らないとついたままになって、病気にかなりやすくなる。

■身体を休める

聞いていた、ユウタは、いつもお母さんがユウタに言っている事と同じだと気がつきます。

お母さんのことをうるさいと思っていたユウタは、心配して言ってくれたんだと思い、謝ります。

すっかり元気になったユウタは、健康がいちばんだと気づくのでした。

●お問い合わせ・お申し込み

(株)オプチカル 販売課 教育映像係

香川県高松市屋島西町2484-8

TEL 087-841-1100

FAX 087-841-1101