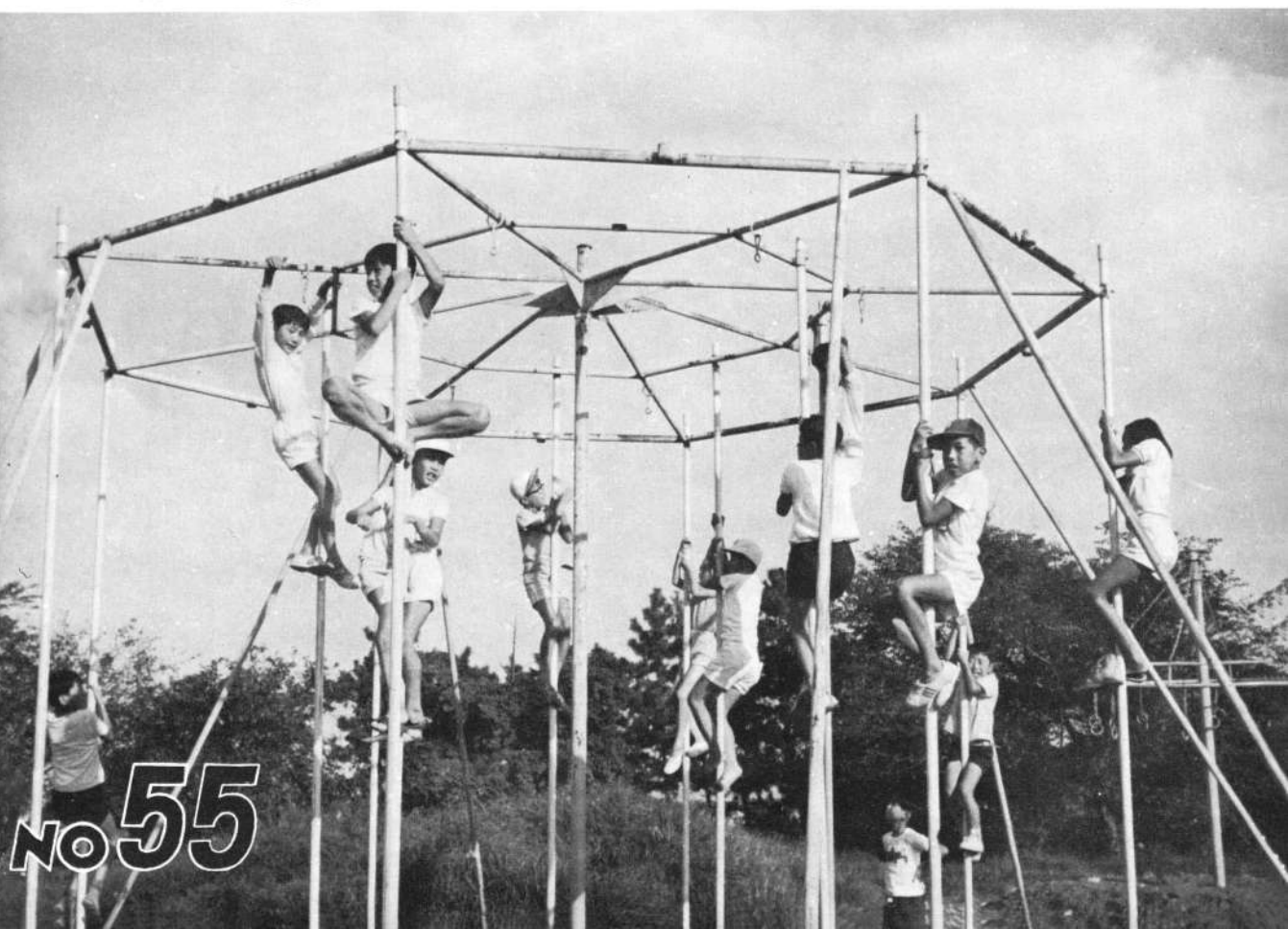


健康教育

- ☆ ビタミンEのはたらきと必要性…………… 2
- ☆ 心身の健康教育を目ざして…………… 5
- ☆ 本校の健康教育…………… 8
- ☆ 食べさせる給食から食べる給食へ…………… 12

整備された施設で

津市高茶屋小学校





ビタミンEのはたらきと必要性

大阪労災病院小児科部長

医学博士 美 濃 真

ビタミンEは約50年前、1922年に発見されていますが、一般にはまだ非常になじみの少ないビタミンです。発見されたのは、このビタミンが欠乏するとネズミが繁殖しなくなる現象によっており、抗不妊ビタミンとして知られたものです。その後動物をビタミンE欠乏にしてゆくと、もっと重要な変化がいろいろおこることがわかりました。けれどもビタミンEに関しては、他のビタミン、すなわちビタミンA、B、C、Dのようにはっきりした特有の病状を示す欠乏症が人間の病状の中に見出だせないために、医学的にもまたなじみの少ないビタミンのままで、一部の研究者によってジミな研究がつづけられてきている状態でした。

そのような研究をつみ重ねてゆくうちに、次第にビタミンEの重要性が明らかになりつつあり、注意深い観察をすれば人間にもまたビタミンE欠乏症が存在するのみならず、もっと基本的な生命現象に関係したビタミンであることを認識せざるを得なくなってきたのです。このビタミンEの人間に対するはたらきについて、私の考えていることを含めて少し独善的な方法で話をすすめてみたいと思います。

動物のビタミンE欠乏症とヒトのビタミンE欠乏症

動物を長い間ビタミンE欠乏食で飼育しますと、繁殖が障害される以外につきのような異常があらわれまず。

1) 貧血：貧血の原因の最も大きいものは血液の製造が障害されるとき（材料の不足か、造血機能が低下する場合）であるが、ビタミンE欠乏の貧血はそれとはちがって、血球がこわれやすくなることが原因しています。とくに酸化反応によってこわれやすいのが特徴です。これは、血球に過酸化水素を作用させてやる方法によればすぐわかりますが、ヒトにおいても酸化反応による血球の破壊現象はしばしば発見されます。

2) 筋ジストロフィー：ニワトリでは、ビタミンE欠乏

症で筋肉の力がなくなり、立てなくなる現象がおこります。この場合の臨床病理的な変化は、ヒトにみられる遺伝疾患である進行性筋ジストロフィーと非常によく似ています。この病気はビタミンEで治すことはできませんから、本質的にはちがった病気ですが、病態の様相が類似していることは、あとで述べるようなビタミンEのはたらきを考えるうえに重要な知見です。

3) 脳軟化症：ヒヨコに発見される脳軟化症は、ヒトの老人性の脳軟化症の発生原因とは一致しないと思われます。また、ヒトの脳軟化症はビタミンE欠乏とはおそらく関係がないでしょう。

4) 滲出性体質・皮膚炎：動物にみられるビタミンE欠乏症の、皮膚の滲出性炎症を主体とする皮膚炎の症状は、ヒトの場合にもまた同じ病変をおこす可能性があります。ニューヨークのコロンビア大学で、皮膚硬化症と湿疹様の皮膚炎と浮腫を発生した乳児のビタミンE欠乏症を報告しています。

5) 褐色脂肪：ブタのビタミンE欠乏症では、白いはずの脂肪が黄褐色に着色する現象がみられます。ヒトの場合も、強度の吸収障害の患者に、褐色腸管症候群（Brown-bowel Syndrome）といって、死後解剖のさいに黒色化した腸管を発見することがあります。これはブタの場合と同じように、腸管の脂肪組織が褐色に着色しているのです。

このように、動物やヒトにみられるビタミンE欠乏と関係すると思われる種々の異常は、それぞれ別々の変化のようではありますが、ビタミンEの化学的な性質を考えてみますと、これらの病変は、共通した変化に起因した現象であると考えられることができるように思えます。

ビタミンEの化学的な性質

油脂を空中に放置しておきますと、次第に酸化されて変敗することはよくご存知のことです。この油脂の

変敗は、油脂の中に不飽和脂肪酸がふくまれていればいるほど、その変敗の速度は早くなります。これは不飽和脂肪酸がとくに酸化されやすいからであり、またこの酸化された脂肪酸は、さらに酸化されていない脂肪を酸化させる原動力となって、連鎖的に脂肪の酸化が進んでゆくからです。すなわち酸化し酸敗した脂肪は、さらに他の物質に対しても酸化力をもっていることになります。単に脂肪に対してだけではありません。生体の中では、蛋白質をも酸化して破壊してゆきます。

ビタミンEはこのような脂肪の酸化破壊に対して、この酸化反応をストップさせる作用があります。これを抗酸化作用といいます。実際にこのビタミンEの抗酸化作用は製剤の保存によく応用されています。たとえば、ビタミンAは、不飽和結合を1分子中に5ケも持っている脂溶性ビタミンですが、ビタミンEを加えておけば、ビタミンAの破壊がおさえられますので、ビタミンA製剤中には、安定度を増すためにビタミンEをよく加えます。また最近の粉乳は、母乳化によって牛乳脂肪を植物油と置換し、リノール酸（必須脂肪酸）含量を高めてありますが、このリノール酸も不飽和脂肪酸ですから、この破壊をふせぐためにもビタミンEを加えてあります。

このように、ビタミンEは脂肪の酸化に対して抗酸化力をもっています。このビタミンEの作用が、生物の中でも非常に大切な機能をもっていると考えることができます。

ビタミンE欠乏状態と赤血球の破壊

以上のビタミンEの抗酸化剤としての化学的な性格の上から、もう一度ビタミン欠乏症の第一の症状として掲げた貧血の問題を考えなおしてみましょう。この貧血は、酸化反応によって促進される貧血であることをすでに申しました。ビタミンEが欠乏すると、赤血球が酸化されて破壊すると考えてもよいと思います。赤血球は、ご存知のように酸素を組織に運搬し、炭酸ガスを組織から肺に運搬する作用をもっています。言い換えれば、赤血球は肺においては最も酸素に接触することを必要とする細胞組織です。ビタミンEが欠乏して酸化を防ぐ機能が低下したとしますと、赤血球は正常のときより酸化されやすくなるでしょう。

それでは、赤血球の中で酸化されて破壊するものは何でしょうか。それは、もちろん赤血球のうづわすなわち赤血球の袋です。この袋は一枚の膜でできています。しかもこの赤血球の膜は、生体の組織を構成して

いる種々の膜、たとえば細胞膜などの膜と、膜の構成の上に共通点が多いことが知られています。

図1 生体膜の構成

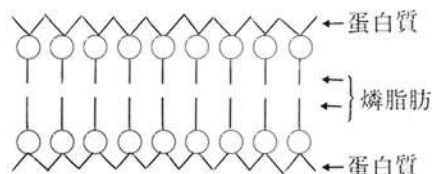


図1に膜の共通した構造を示します。図のように生体の膜はほとんど、表面に蛋白質を配し、中に脂肪質が並んでいます。とくに、この脂肪質は磷脂質といって、一方に磷酸があり、他方に脂肪酸が結合していて、磷酸の部分が外に向き、脂肪酸の部分が内部に向いていて、外は水にそぐいますが内部は水をはじいて、膜の内外を隔絶する機能をもっています。この磷脂質の脂肪酸には、さきに述べたような酸化されやすい不飽和脂肪酸が多く含まれています。もし、この不飽和脂肪酸が酸化されてこわれたならば膜が弱くなり、内と外とを隔絶する膜の機能が障害されます。

ビタミンEが十分あるときは、たとえ赤血球膜の磷脂質が酸化されたとしても、その他の体液中に十分に膜の機能を営むにたる磷脂質があるので、すぐその脂質と交換がおこなわれて、膜自体に機能障害はおきりません。しかし、ビタミンEが欠乏しているときは、全身の不飽和脂肪酸、なかでも必須脂肪酸といわれるリノール酸の減少がおきますので、赤血球膜の磷脂質の不飽和脂肪酸含量も著しく減少してきます。従って、このようなとき少しの酸化反応で、膜の機能は容易に障害され、赤血球が破壊されるのです。

生体では、酸化還元反応はいたるところでおこなわれています。ビタミンE欠乏によってあらわれてくる貧血は、このようにして赤血球膜がこわれて発生するのです。

ビタミンE欠乏症状と生体の異常酸化反応

このような膜の酸化反応によって障害をうけるのは赤血球膜だけではないはずです。ビタミンE欠乏症状としてとりあげたうちの褐色脂肪は、とりまなおさず脂肪の酸化変敗したものです。このように、生体の中で脂肪の酸敗が見出されるのであれば、赤血球以外に生体を構成している各組織の膜に酸化変性がおけると考えてよいはずです。ビタミンE欠乏症の乳児にみられた皮膚硬化症・浮腫・皮膚炎も膜の変化とみること

ができます。皮膚および皮下組織のような末梢部分の血管壁の膜に変化がおこったとすれば、まず血管の中から最ももれやすい水が第一にもれてくるでしょう。これが浮腫です。つぎに蛋白質がもれてくれば、炎症反応をともしない、湿疹様の皮膚炎がおこってきます。皮下組織の硬化は不飽和脂肪酸が減少し、飽和脂肪酸が多くなって、脂肪の硬化がおこっていると考えることができます。

筋チストロフィーも同じく筋線維細胞膜の酸化的な変化を考えれば説明がつきます。ヒトに発生する遺伝性の進行性筋チストロフィーは、筋線維細胞の細胞膜に遺伝性の組成変性が進行して、細胞内に筋の収縮に必要なエネルギー物質を保持することができなくなり、それらが細胞外に遊出してしまうのがチストロフィーの発生原因です。ビタミンE欠乏による筋チストロフィーも、ヒトの筋チストロフィーとは異った病気であるにもかかわらず、同じような病態を示す理由は、今まで述べたように、ビタミンE欠乏でもまた筋線維細胞膜に変化がおこり、エネルギー物質を細胞内に保持できなくなるからであると考えられます。もちろん、ビタミンE欠乏性筋チストロフィーは、筋細胞膜の酸化的な変化によるものでしょう。

このようなビタミンE欠乏の病態を考えれば症状の有無にかかわらず、生体の基本的要素にビタミンEは影響をもっているといえます。

小児とビタミンE

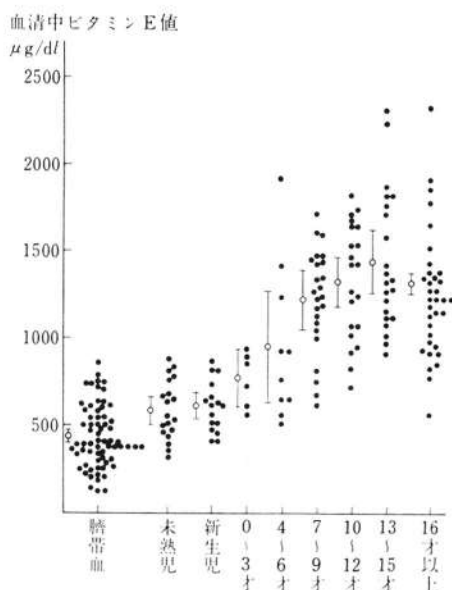
今までに医学的に発見されているビタミンE欠乏症は、何らかの原因で脂肪の吸収障害をもっている患者に限られて発生しています。その他では、ヒトのビタミンE欠乏はめったにおこらないから、ビタミンEの摂取は、その他のビタミンほど重要視しなくてもよいという考えも当然おこります。

しかしながら、小児の血清中ビタミンE値をみると、図2に示すように、決して手ばなしで安心できません。

図に示しますように、小児の年齢が低ければ低いほど血清中ビタミンE値が低いことがわかります。これは幼若であればあるほどビタミンEの含有量が低いことを物語っています。

また、一方ビタミンEの需要量は、脂肪の不飽和脂肪酸量の摂取が多ければ多いほど需要量が増加するといわれています。換言すれば、不飽和脂肪酸を多く摂取すればするほど、ビタミンE欠乏をひきおこす可能性

図2 小児の年齢と血清中ビタミンE値



があります。酸化した油脂を摂取するときも同じです。魚油は、不飽和脂肪酸量が非常に多いし、その干物は、酸化油脂を含んでいると考えてよいでしょう。古い油で揚げた揚げ物も酸化物が多いと見なければいけません。

さらに大気中には公害による石油不燃焼物が充満し、光によって光化学スモッグとなり、過酸化物を大量に発生します。われわれの気道粘膜も、また酸化反応にさらされています。

ビタミンE欠乏症の変化は、生体の基本的要素の中にはじまってゆくために、他のビタミン欠乏症のように特定の形をとりません。

食品から、あるいは大気から小児の中に入ってくる酸化反応誘導物質が、気管枝炎のような、あるいは消化障害のような、あるいはもっとつかみどころのない神経症のような症状をあらわしながら、小児のからだを酸化変敗させていく危険はないのでしょうか。私は血清中ビタミンE値が生理的に少い幼若な小児ほどその危険を多く含んでいるのではないかと危惧しています。

幸い、ビタミンEには他の脂溶性ビタミンにみられるような過剰症はありません。とくに公害のきびしい今日では、生理的にビタミンEの少い小児では、ビタミンEの摂取を豊富にし、生体の中のビタミンEのレベルを下げないよう考慮しなければならないのではないかと思います。



心身の健康教育を目ざして

埼玉県北埼玉郡北川辺町立西小学校長

秋 間 正 美

輝く太陽、緑の大地、清らかな空気、豊かな大自然の中に、心身ともにたくましい子どもづくりを……昭和44年度県教委々嘱による本校の体育研究は、新学習指導要領「総則体育の具現化」を求めつつ、さらに地域との協力のもとに「生涯体育」への道を着実に歩もうとしている。

1. 本校の実態から

(1) 地域環境

我が埼玉の北端に位する北川辺町は、大利根と渡良瀬の清流に囲まれた人口約八千余、静かな田園風景の中に誕生したが、学校教育近代化の一環として校舎建築、体育館、プール建設、続いて校地の整備等で三年間。子どもたちは室内で多くの時間を過ごし、楽しい体育学習はもとより、身体活動をも極度に制約されていたように思われる。

また本町も例外でなく、都市化の傾向が日増しに強く、住宅はふえ、子どもたちの遊び場を、次第にせばめつつある状況とはあきされた。そして学習塾に通う子、テレビ視聴に熱中する子、知育偏重過保護等の現象が見られ、喜々として遊ぶ子どもも本来の姿が、目立って減少していった事実を想起するこのごろである。

(2) 学習意欲と体位体力

鉄筋三階建校舎の子どもたちは、校庭での運動や遊びを好まず、学習時における無気力や運動時の不活発が目立ち、このような状態での心身の健全育成、特に体位体力向上は当然望めそうもなく、その結果としては

ア、体位…県平均と比較して、男女とも全般的に劣り、一年間の伸び率をみても、伸び悩みの傾向にある。

イ、運動能力…県平均と比較して、相殺数－2、

走力懸垂力に劣る。

ウ、体力診断…垂直とびが劣る。

(3) 生活の実態

ア、自由時における運動

イ、1日の身体活動時間
(起床ー就寝)

要 項	性 別		学 年	3	4	5	6
	男	女					
いっしょにしている	61.8 %	46.2 %	分	分	分	分	分
時々する	33.5	49.4	男	61	121	124	124
していない	4.7	4.4	女	33	110	116	101

時間的にも低率を示している。

2. 時間と場と施設づくりは、

「伸びる時に伸ばす」ことは、教育活動で最も大切なことであろう。学校教育の中において、時間・場・施設を与えて、伸びゆく子どもたちに自ら生きていく力を体得させたいと思う。

(1) ねらうもの

運動の生活化を図る。子どもの生活の中に本来の姿（遊び、運動）を呼びもどし、生活をより豊かなものにしたい。それが体位体力の向上や人間形成にプラスされていくことになろう。運動による「健全な心身の教育」を期待する。

(2) 時間設定(6ページ日課表参照)

1単位時間を45分として、日課表の上に運動できる時間を位置づけている。

時間設定日課表

八・〇	八・一	八・二	八・三	八・四	八・五	九・一	九・二	九・三	九・四	九・五	一・一	一・二	一・三	一・四	一・五	二・一	二・二	二・三	二・四	二・五	三・一	三・二	三・三	三・四	三・五	四・一	四・二	四・三	四・四	四・五
業外運動	業外運動	業外運動	業外運動	業外運動	業外運動	業外運動	業外運動	業外運動	業外運動	業外運動	業外運動	業外運動	業外運動	業外運動	業外運動	業外運動	業外運動	業外運動	業外運動	業外運動	業外運動	業外運動	業外運動	業外運動	業外運動	業外運動	業外運動	業外運動	業外運動	業外運動

○印のところで、教科外の運動が行なわれる。

クラブ(水)
4-6年

(3) 場(環境の整備)

子どもたちが、運動に意欲を示す場づくりに力を注ぎ、常時運動できる場を設定している。

ア、運動用具を全面的に解放する。(とび箱、マット、ボール、とびなわ、走り高とび用スタンドなど)

イ、雨天時、強風時には、休けい時間中体育館を解放する。

ウ、カリキュラムに合せて、コートづくりを工夫する。(ラインはくっきりと)

エ、運動場は平面的でなく、立体的にくふうし、芝生の活用をすすめている。

(4) 施設用具

ア、一施設で多種多様な動きを生む、可能性のある用具を整えた。

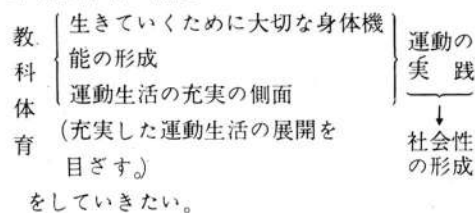
イ、施設は子どもたちが出入する、昇降口に近い地点に設置した。

ウ、子どもは回転やゆれのあるものを望み、自分のからだをコントロールすること、ダイナミックな動きに喜びを感じている。

エ、新設のものや、鮮かなものとびつきやすい。したがって、ときどき子どもが注目しそうな色彩に塗装を替え使用させた。

3. 教科体育が中心、身体活動の拡大を

(1) 教科体育の構造



(2) 教科体育でねらうもの。

体育学習は、子どもの生活を正常にし、豊かにするためのかなめである。ゆえに教科体育を中核として、身体活動分野を拡大させ、運動の生活化を図ることがたいせつ。本校の大きな課題でもあると同時に、体位や体力向上にもつながるのではなかろうか。

(3) 低学年の体育

低学年では「喜んでする体育」を、ア、各種の教材を遊びとともに楽しく行なわせ、子どもの活動性を満足させる。やがては喜びが生まれ体育が楽しくてならないものとなる。

イ、ねらいを達成するためにも、高学年への発展を考慮した場合も、単に学習指導要領に示された教材を扱うだけでなく、発展教材が必要となろう。

ウ、各種の教材をふまえた動きの開発を図っていく



(教科体育)

(4) 高学年の体育

高学年では「進んでする体育」を

ア、課題を解決するために、課題に真剣、積極的に取り組む姿が、進んでする体育のあらわれと考えられる。

イ、運動量をじゅうぶんとり、個人の伸び(心とからだ)を認めさせる。

ウ、子どもの変化を見抜く目を持ち、美点や進歩の度合を賞賛したい。

このようにして、子どもひとりひとりの変容を願い、実践を試みたわけである。

4. 学校教育活動全体の中で

(1) 業前運動

子どもの喜びに溢れた一日の生活は、朝の運動から始められる。

通学班ごと、定時までには元気よく集団登校して業前運動。冬季は全団的にマラソン、他の季節は各自思い思いの運動に集中する。

(2) 低高区分のブロック朝会

朝会に歌と体操を、そして明るく、楽しく元気よく、発達段階に即した体育活動を、情操をより高める美しいメロディ、全員の喜びと楽しみの中から、自主性が育成され、一そう生活を楽しく豊かなものになっている。

(3) 業間運動

子ども天国を形成して、走る、とぶ、はねまわる元気な子ら。教室内は静まり、音楽の流れる運動場には、望ましい子ども本来の姿が晴れやかに展開された。

教師たちは、安全管理とともに、子どもたちに仲間入りして、楽しい生活にひたっている。

(4) 課外体育

子どもの興味や意欲を重視し、自主的なグループ活動を行わせることによって、運動の楽しさを体得させ、その意欲を高めるとともに、校内大会へのもりあがりや、体力のマイナス面の強化を目ざして、全学級週一回特設している。



(5) 体育的行事

子どもが最も活気にみち、喜びに溢れる日。全学級への周知徹底を早目にし、大会当日までのもりあがりを重視するが、自主的な事前の練習を期待しつ

つ、成果の向上に取り組んでいる。

5. 無限の可能性を求めて

ストップウォッチを見つめる教師、子どもの身につけた万歩計が、カタカタとなる。我が校のたゆみない精進は、今日も続けられる。

(1) 心とからだのいちじるしい変容が認められ、県平均と比較して相殺数+20となり、跳躍力も+。明るく積極的に取り組む態度が、学習面、生活行動面に現われている。

(2) 学級担任が、体育を教育の柱としてとらえ、体育活動から得た経験の尊さを、学級経営、他教科、人間関係を深めるうえにいかしている。

本校では、全校教育活動を通じての体育活動こそ、総則第3「体育」の趣意の具現に外ならず、体育を通しての子どもの変容は、必然的に他教科への転移も可能であろうし、研究日まだ浅きにもかかわらず、学習体位体力面に向上のきざしがみられる。

幸いに本年度、体育部門における栄ある「学研教育賞」「全国保健体育優良校表彰」を受賞する機会を得たが、今後も全職員児童一体となり、相互研究、共通理解の上になつて、「むりなく、長続きする保健体育・健康教育」の姿を求めたい。

し あ わ せ

北風に鳴る もがり笛

チカチカ光る 深い空

東京にも青い空があった

会社からの帰り道

凍る空に 星のまたたき

川崎の空にも星があった

(S)



本校の健康教育

津市立高茶屋小学校

教 頭 庄 山 収

はじめに

本年は安全基準なる流行語に終始した感がある。いわく空気、水質、食品、果ては建材、衣料に至るまで私たちの身のまわりのすべてに安全基準を設けて規制しなければならないほどになっていることは考えれば恐ろしいことであろう。心身ともに健全な次代の国民を養成すべき重い任務をもった、私たち初等教育にたずさわる者にとって、まさに健康教育こそ、何にもまさるたいせつなことというべきであろう。私の勤務する学校の健康教育の現状について以下小文を記し、大方のご批評ご助言を得たいと思う。

① 健康教育への出発点

私の勤める学校は市の中心から離れ、森と林にかこまれた広大な高台にあって理想的な環境にある。児童数 700 余、普通学級 18、特殊学級 4（うち精薄 1、情緒障害児 3）職員数 28 名、もとは農村地帯であったが今は工業団地と住宅街が開けて、ごたぶんにもれず緑が年々減少しつつある。広い運動場で遊びのびのびと遊び運動するスペースはいくらかあり、極端に言えば放っておいても体位や体力に心配はいらないと思われていたが、昭和 43 年度の体位、体力の調査統計で、本校のそれと市内平均、県平均、全国平均と比較したときかなりの遜色が見出されたのである。

私たちは早速その原因の探究と対策とに全職員一丸となつてとりくみ、健康教育をどのように進めるべきか、どうすれば効果をあげることができるかについてとりくんだ、それは今も続けられているもので、今ここに中間報告の形で現状と今後の問題点について述べてみたい。

② 健康教育の計画

私たちは健康教育の実施にあたって、次の手順をふんで計画を実施に移した。すなわち、

- ① 研究課題をみつけ
- ② その実態をは握し
- ③ 具体目標と仮説を設定
- ④ 基礎情報の収集と処理をはかり
- ⑤ 実証活動を立案推進
- ⑥ 結果の考察と次への発展をはかる

という順序に従って最低限 3 年計画によって計画を実施する方法をとった。

1 口に健康教育といっても、本来は健康教育というものの定型というものはなく、教育計画のすべての分野に包蔵されているものであると私は考える。本校の児童の体位、体力が劣る原因は何であるかの解明は私たちなりにかなり探究したもの、相関因子がかなり複雑で、十分な解明ができなかったが、現実の調査統計資料から実態をは握し、どのようにして体位・体力を向上させ得るかについて、学校教育計画のすべての面に織りこむことにした。また家庭とも緊密な連携をもってこの計画に積極的に協力してもらおう態勢もとった。

健康教育は主として体育科が中心となるが、体育科に限らず、すべての教科指導、学校生活全体が健康教育に結びつくものでなければならないし、校外生活、登下校時も、遊びの中にもこれをいかす工夫をとりあげた。1 例をあげると、従来ともすると登下校での児童の歩行が、歩行速度や歩行姿勢など注意を払われてなかったことに留意し、正しく、できる限り、さっさと歩くことなどを指導したり、教室での着座姿勢、殊に文字をかくときの姿勢や、身体に適応して机の高さを調節することに特に意を用いた。従来とも児童の姿勢の矯正は実施してきたが、一時限子細に観察してみると、児童の姿勢は驚くほどに良くないこともわかった。

次に本校の健康教育計画のうちから一、二の実践例

を述べたい。

④ 体育科の研究

体育科の指導全般に再検討を加え、授業を改造し、すべての児童が力いっぱい、気力の充実した活動ができるように、全学年にわたって授業の改善研究をはじめた。それは体育科の年間計画、教材研究、授業の

改造、指導技術の向上等であり、校内での授業研究会を全学級で実施して、反省・検討している。特に運動の領域では、本校児童の現状から器械運動に重点をおいている。次の表は本校の計画の一部から抄録した。

- A 体育年間計画表
- B 年間体育配当表
- C 学習段階表（マット運動）

第 5 学年 体育年間計画（例）

月	4	5	6	7	9	10
時間数	7	12	12	6	11	12
単元名	ソフトボール 短きより走	器械運動 ボール運動	陸上運動 リズム	保水 健泳	水泳 リズム	ボートボール 器械運動
	○ソフトボールの運動に必要な技能を身につけさせ、やや組織だったゲームを行なう能力を高める。 ○短きより走の走り方の要領を理解させ、その技能を高める。	○鉄棒、とび箱、マット運動のしかたや基礎的技能を高める。 ○ソフトボールの基礎的技能を養いゲームや審判ができるようにする。	○走り幅とびに必要なとび方を身につけさせ助走を生かして遠くへとんだり、リレーの基礎的技能を高める ○ドイツのフォークダンスが正しく楽しく踊れるようにする。	○からだの身のまわりを清潔に保つことや、休養、睡眠の必要性について理解させる。 ○いろいろな泳ぎ方や水泳の心得を理解させ日常生活に生かすようにする。	○クロール、平泳ぎ、さかとびこみなどの基礎的な技能を身につけさせる。 ○アメリカのフォークダンスの踊りが楽しく踊れるようにする。	○ボートボールの基礎的技能を養いゲームや審判ができるようにする。 ○とび箱、マット運動のしかたや基礎的技能を高める。
A 体 操	横隊集合の整列①		いろいろな歩き方 走り方① 足の運動①		組み体操①	
	すもう					
	なわとび					
B 器 械	鉄棒	さか上がり①	足かけ上がり①			
	とび箱	腕立て開脚とび②				台上前転①
	マット	開脚前転、後転②	倒立（補助）①		とびこみ前転②	背支持腕立て前転②
C 陸 上	走	短きより走②	リレー①			
	跳		走り幅とび③			走り高とび②
D 水 泳				水泳の心得、クロール、平泳ぎ、さかとびこみ⑤	クロール、平泳ぎ、さかとびこみ②	
E ボール	ソフトボール③	ソフトボール⑤				ボートボール⑥
F ダンス			みんなで楽しく③		アメリカン、プロムナード⑤ すきな物語	
G 保 健	わたしたちのからだと心（健康）①	わたしたちのからだと心（発育と測定）①	わたしたちのからだと心（はたらき）①	健康な生活（運動とすいみん、日光空気）①	健康な生活（食物と栄養）①	健康な生活（日課表と習慣）①

年間時間配当表（例）

第6学年

五 月	週	1			2			3			4		
	時間	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
	時限	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
	10	短きより走			短きより走			リレー			伝染病 と予防		
	20	リレー			季節だより			ソフトボール					
	30	さか上り			とひこみ前転ー前回り								
	40	さか上りー腕立て 前転ー振りとり											

六 月	週	1			2			3			4		
	時間	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
	時限	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
	10	走り巾とび		後転ー開脚後転							倒立(補助)		
	20								寄生虫と子防				
	30			ソフトボール							走り高とび		
	40												

九月	週	1			2			3			4		
	時間	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
	時限	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
月	10	水	泳	列の増減			胴体の運動			かんたんな救急処置			
	トロイカ			倒立（補助）									
	バーヂニアリール												

十月	週	1			2			3			4			けがの 種類と 原因
	時間	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	
	時限													
	10	腕の運動				組み体操		足かけ前転			走り高とび			
	20	短きより走					季節だより							
	30													
	40	台上前転				季節 だより	背支持腕立て前転							

十一月	週	1			2			3			4		
	時間	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
	時限	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
	10	足かけ前転（連続）			障 害 走			機 械			災害と 安 全		
	20												
	30												
	40				ボ ー ト ボ ー ル								

二 月	週	1			2			3				4			
	時間 \ 時限	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3		
	10	サ ッ カ ー	持 久 走			道具を使った運動									
	20		なわとび(短なわ)					郷土の民謡							
	30		す も う			腕 立 て 側 転									
	40														

学習段階表例 (マット運動)

うで立て側転 5.6年		
めあて	○両うでをのばし、足をよく開いてまっすぐ横にまわる。 ○正しい開脚倒立のしせいで、まっすぐ横に	
じゅん	めあてとれんしゅうのしかた	できたしるし
1	とう立から左右へ側転する。 ○補助とう立から右(左)の方へたおしてもらう。 ○足、こしをのばす。	
2	足うでを大きく開いてなめらかに順に回る。 ○かたの高さにゴムひもをはり、側転してこす。 ○頭をうしろにおこし、こしやひざをのばす。	
3	左、右の足一両手一左、右の足が一直線になるように側転する(1回) ○着地点がとう間かくになるように線内でまわる。 ○こしがおれないようにする。	
4	スピードをつけ、車の輪のように側転する。 ○足先で大きい円をかくようにまわる。 ○まわったら足、うでをのばして大きく開いて立つ。	
5	スピードをつけ、調子よく連続側転する。 ○うで、こし、足をのばして、きれいなフォームでする。	
思ったこと		

⑧ 施設の整備と充実

器械運動に重点をおいたので、いくつかの固定施設・器器具の充実と整備に鋭意努力しているが、幸い校区一般およびPTAの方々の協力によって、プールをはじめ多くの施設が設置され、教職員のアイデアと自作労作により着々整備されつつあるものの、最大のなやみは、本格的な体育館が次年度でないと完成しないことである。しかし児童は本来極めて活動的であって、よくよく・つりわ・クライミングネットなどを利用した、私どもの考えつかない多様な運動内容をみせてくれる。私たちはこれにヒントを得ていろいろの遊びのなかで、跳躍力や柔軟性を養う指導方法をみつけだしつつある。今では放課後の校庭での動きをみていると、どの学年で今どんな教材が指導されているかがわかるほど、正課の延長として、児童たちの積極的な姿がみ

られる。



⑨ 保健指導

日常生活習慣、食生活の改善、衛生知識と保健活動給食指導、肝油の服用の奨励、健康管理と調査、早期発見と家庭との連絡などについても、従来以上に留意し、学年に応じた密度の高い指導を実施している。(計画案省略)

⑩ 安全指導

登下校時の交通安全、学校生活時の安全、校外生活時の安全についても、年々の危険増大から特に意を用いている。学校では各教室、特別教室や全施設について安全点検表を作り、定期および随時点検し、補修は早期処置をモットーとして実施している。

⑪ 現状と今後の問題点

教育努力目標を健康教育に決めても、多くのなすべきことが山積しており、計画と規格に合わせてフル生産する工業のようにいかないのが教育の現場の案である。しかし、牛歩ながらも私たちなりの合力によって仮説の実証活動は続けられている。よくしたもので学校の努力方針は児童たちにも敏感に影響し、体力の向上、きびきびした子どもたちの行動する姿を見つめ、前途の光明を見出している。

今後の問題としては、全職員が、どの運動領域においても指導技術にどこまで熟達して指導することができるといふ点と、この健康教育がより完全なかたちでどこまで発展し、特色づけられるかという点である。



『食べさせる給食』から『食べる給食』へ

—心身ともに健やかな子を育てるために—

北九州市立山本小学校

教頭 木部 八千代

I. はじめに

1 「明るい」子ども

児童 158名、職員12名、北九州市の最南部に位置を占めるわが山本小学校

東と西の山峡を流れる紫川に沿って、春はげんげ田がつづき、秋ともなれば満山紅葉、こがね色に波打つ稲田に豊かな農村の風情を感じるとか。

私が、この純朴な農村の小規模校に赴任したのは、この4月である。過去29年間を都心部の学校に勤務した私は、はじめて辺境の小規模校に転任を命じられ、多少のさびしさを感じないでもなかったが、それが単なる杞憂にすぎなかったことがわかりほっとしたのである。

「教頭先生、こんにちは」

「教頭先生、さようなら」

赴任の日に接した明るい子どもたちのあいさつが、一学期を終わった今も、変わりなく私の身边にはね返ってくる。そして、その明るさが、豊かな家庭生活と、心身ともに健やかな成長をねがう先生たちの努力のたまものであることがわかり、私もその中であって、山本校の子どもの教育にたずさわる喜びを感じたからである。

2. かがやく文部大臣賞

校門をまっすぐにはいって、まず目につくのが高さ2mほどの石碑である。

44年度 学校給食 文部大臣賞 受賞記念
豊かに 強く
さかんなるいのち

前校長は、学校経営の柱の一つに給食指導をすえられた。それは、現在の子どもを、心身ともに健や

かなものに育て、次代のたくましい荷い手とすることに、教師としての責任を感じられたからであり、そのための学校給食のもつ意味を大きく考えられたからである。

前校長の情熱は、現校長（45年から）にも受けつがれ、『楽しい給食』の指導をとおして、健康で心情豊かな子どもの育成に努力されているのである。

3. 食べる主体は子どもである。

過去の給食指導を思うとき、残さず食べさせることが、手っとり早く子どもの健康にはね返る唯一の道だと信じ、食べさせることにのみ思いをめぐらせてはいなかったか。

子どもには、好き嫌いもあれば、体位の個人差もある。食欲の旺盛な子もいれば小食の子もいる。また、同じ子どもでも、その日その時の体調や気分によっては摂取量がちがってくる。そのような千差万別の子どもを、同一献立、同一分量で『やれ栄養、やれ健康』とおしつけることの空しさを感じた先生たちは、今までの指導を反省し、『食べる主体は子どもである』ということに着目した。従来の『食べさせる給食』から『食べる給食』への脱皮をはかり、そのためのくふうと努力をつづけたのである。これが、本校の給食指導取り組みの動機であり、文部大臣賞受賞の根拠である。

II. 本校給食指導の目標

1. 衛生的な態度習慣・正しい栄養に関する理解と健康の保持増進、体位体力の向上など、主として身体的意味における健康な人間の育成をめざす。
2. 楽しい給食の場の構成によって、個人と個人、個人と集団、集団と集団との人間関係において、新しい時代に生きぬく自主協調を基盤とする、主として心情的・実践的意味における健康な人間の育成をめ

です。

(46年度、本校給食指導計画書から)

すなわち、本校給食指導の目標は大きくわけて、

(1) 食べることによって体をつくり

(2) 食べる場の人間関係を通して心をつくり、

合わせて心身ともに健やかな子どもをつくることを念願しているのである。しかもそれを支え、推しすすめていく原動力は、結局は「給食が楽しい」ということではないだろうか。楽しいということは、単なるふんわりづくりの問題でなく、主体性に立つ学校給食指導においては本質的な問題だと考えられる。

昨今の教育界では、主体性とか創造性とかが多く論ぜられるようになったが、本校では、数年前から給食指導の中にそれを見出し、実践を積んできたのである。ただし、諸先輩は達見の持ち主であったといえよう。

Ⅲ. 本校給食指導の計画と実践

給食指導は、新指導要領では特別活動の学級指導の中に位置づけられており、その目標も明確にされている。すなわち、

- 食事の正しいあり方を体得させる。
 - 食事を通して好ましい人間関係を育成する。
 - 以上のことにより、児童の心身の健全な発達に資すること——である。
- したがって、本校では給食指導について
- 日々具体的・継続的にくり返し行なわれるものである。
 - 自主的な実践活動の場である。
 - 人間関係に密接なつながりの生まれる場である。
 - 男女優劣みな平等である。
 - 全校一斉の豊かな生活学習の場である。

等、教科や他の学習に見られない多くの価値ある特徴を認識し、学級ではこれらの特徴を生かし、上記の目標が達成できるよう、実態に即した指導方法をくふうしている。以下、その計画と実践について大要をのべてみたい。

1. 学校給食運営のための組織

- a、学校給食全般の運営組織(略)
- b、学校給食に関する管理上の組織(略)
- c、学校給食指導上の組織(略)

2. 運営の実際

a. 給食の学級活動

- ① 全体の世話係…子どもたちの自発活動の中核として、給食活動の安全、秩序の維持、ふん囲気の構成など主動的な役割をはたす。
- ② 給食係…8名、エプロン・マスク・帽子等の服装をととのえ、特に身体や身のまわりの清潔に留意する。
- ③ 補助的係…給食時に全校肝油を服用。ビタミンの補給をしているので肝油係、その他お茶の準備等。
- ④ 係をのぞく一般児童は、環境構成および配膳時、グループ内での補助活動を行なう。

b. 給食の時間推移

12:15	12:30	12:50	13:00
15分	20分	10分	
はじめの レコード	いただき ま す	ごちそう さ ま	おわりの レコード
環 境 掃 掃	運 搬 膳 食	配 送	整 理 反 省 楽 し み 養

c. 給食を中心とする部活動の実際

部	おもな活動
給食部	○ 栄養板の展示・水道コックの開閉調節 ○ 調理室における給食受領の手伝い(主として低学年) ○ 資料の展示掲示 ○ 給食事交通路の標識
週番	○ 廊下の交通に関する秩序の維持 ○ 運搬中にこぼした場合の処置
保健部	○ 肝油の配分と肝油配り ○ 消毒液のとりかえ、シャボネット液の補充 ○ 手洗いの状況監察
放送部	○ 時間および活動推移の放送 ○ リクレーションとしての学校放送の司会・進行 ○ バックミュージックの放送 ○ 学校放送の割つけと番組編成

d. 給食指導の基本過程(省略)

e. 栄養指導の時期と方法

時期	方 法
食事前	○ きょうの献立内容と1人当り配食基準量を調査 ○ 栄養献立板により献立、材料を理解 ○ 児童各自のからだの調子観察～食欲の状態・摂取量の考察 ○ 配食を手際よく不潔にならないよう。 ○ 配食されたものについて話し合う。

食事中	○放送やその他による栄養の話をきく。 ○食品や栄養・嗜好についてグループの話し合い。 ○楽しく和やかに、よくかんで食べる。
食事後	○給食カードやノートに反省を記入する。 ○指導内容の簡単なメモ。 ○残しでもいいに処置する。

3. 給食指導上の留意点

a. 楽しい給食の場の構成に努める。

子どもたちは、給食を楽しんでいるだろうか。次の調査により実態を明らかにしたい。

(44年度調査)

〔表1〕給食時間が楽しいという調査

学 年	1	2	3	4	5	6	計
調 査 人 員	22	26	27	19	20	21	135
楽しいという児童数	22	26	27	15	20	17	127
嫌いだという児童数	0	0	0	4	0	4	8

〔表2〕給食時間が楽しいという内容

	事 項	頻応数
1	おなかがいっぱいだから	65
2	献立がかわっておいしいから	59
3	家よりごちそうがあるから	32
4	好きなおかずが多いから	67
5	花などがぎって気持ちがよい	56
6	楽しい放送を聞きながら食べる	31
7	みんなと同じものを食べるから	51
⑧	グループを作って食べられる	71
⑨	グループで好きな友だちがいる	47
⑩	グループで話しながら食べる	78
⑪	先生もいっしょに食べるから	77
12	楽しみの会があるから	36
13	みんなで力を合わせて準備する	30

以上の表からもわかるように、子どもたちにとって「みんなで食べる、すなわち、グループ構成がいかに食事を楽しめるものになっているかがわかる。本校では、当初は学級単一形態が多かったが、現在ではほとんどの学級がグループを構成している。

また、楽しい場の構成の二義的要素としてテーブル構成や給食時の黒板用カーテン等をくふうし、食事という共通の楽しみを通して心と心のふれ合いを大切にしているのである。次の児童作文によって、そのことが如実にうかがえると思う。

たのしい きゅうしょく (2年女)

きゅうしょくのとき わたしはとなりの上田く
んたちの家におよばれにきました。おとなりは
りゅうぐうじょう、なので きれいなかざりが
いっぱいありました。おとひめさまがおどってい
るまわりには、おいしいごちそうがならべてあり
ました。

いよいよわたしにもごちそうができました。ミル
ク・パン・フルーツサラダ・ゆでたまごでした。

フルーツサラダの中には りんご・みかん・キ
ャベツ・グリーンピースやほしぶどうなどが は
いっていました。わたしのすきなもののばかりでし
た。

みんなとたのしいお話をしました。

きゅうしょくをいただきながら じぶんのグル
ープの家のことが心配になったので、

「もしもし、みんなどうしていますか」と でん
わをかけるまねをしました。みんなは、

「元気ですよ」

と、へんじがありました。

たのしいしょくじがすんで

「おじゃまになりました」

と、いってかえりました。先生が、

「ごあいさつがじょうずなこと」

といっけてほめてくれました。

りゅうぐうじょうには、しんせつな人たちがい
るし、かざりもきれいなので、また、およばれに
行きたいと思います。

b、担任は、子どもと食事をともにしながら、ひとり
ひとりを観察して個人差に応じた指導を行なうとと
もに、ふん囲気をたのしくする。……(生活指導実践
の場)

c、衛生や安全につとめ、特に給食係は正しいきまり
にしたがい、それが自分のためばかりでなく、みん
なの健康、安全に関係あることを理解して、能率的
に処理できるよう指導する。

d、好き嫌いの多い子や問題児の発見につとめ、その
原因を調べて適切な指導を行なう。

e、栄養指導は、その日の献立内容に即して行ない、
与えられたものはみんな食べられるようにし、調理
員に感謝の気持ちをもつようにする。

4. 給食指導の成果

給食指導だけが子どもの健康を支えるものでないことはもちろんであるし、本校では、健康増進のための計画として、安全教育、保健衛生指導、健康診断と相談、発育測定とその処置、体育および体育施設の充実、校内諸施設の点検と改善、委員会活動等の総合的な計画立案とその実践に努力しているのである。しかし、ここでは給食指導を中心に述べてきたので、その点からの成果を次にあげてみたい。

- a、次表でもわかるように、本校では毎月の出席率が高いし、事故や傷害も少なく、4月以来学校安全会の災害給付を受けた者はわずか4名である。（軽いけが）

	4	5	6	7
男	99.5	99.1	97.8	96.3
女	99.9	99.3	99.1	96.6
計	99.6	99.2	98.9	96.5

- b、たくさん食べて体をつくり、たくさん運動して力をつける、は、本校健康教育の合言葉であり、体位足りて体力足らずの肥満児はいない。7月に実施された北九州市健康優良児審査会に参加した6年男児は、96人中から選ばれたベスト8の一人として、9月の県審査会に北九州市の代表として出席することになった。
- c、北九州市では、給食は共同献立、物資も共同購入、いいかえれば、どの学校の子どもも同じものを食べているわけである。しかし、同じ味のものを食べているとはいえない。ちょっとした火加減・さじ加減がその味に微妙に影響する。本校では給食の残しがほとんどなく、残さず食べてしまうのである。これは、個人差に応ずる半分つき渡し半分自由や、3分の2つき渡し3分の1自由などの方法を含めたホームテーブル式を取り入れたことにもよるが、おいしい給食を、と努力する2名の調理員の愛情の結果ともいえよう。
- d、毎月の誕生会や、年に一度の全校給食会なども、子どもたちにとっては待遠しい行事である。これらの行事によって、生きることの尊さ、みんなですることの楽しさを味わうのである。このような感動は、明日の健康教育の大きな力となることを痛感している。

IV. おわりに

以上、楽しく食べる給食指導について述べてきたが、究極は、日々成長の喜びをわからせることにあろうと思う。施設・設備も不備な上に、苦勞も多いが、給食指導を教育計画の中に確かに位置づけ、実践を積み上げていくことは、同時に教育の目標達成にもつながるものと信ずる。

豊かに強く、さかんなるいのちの生々発展をねがって、先生方といっしょに努力をつづけたいと思う。

あ と が き

- ◇ 年が改まり梅だよりがチラホラ、新しいということは魅力をもち、生気をはらむ。健康教育が創刊されてここに17年、この間、特別な新企画も打出さず、ひたすらに「国を興す基は教育にまたなければならない。教育の大本は学童の健康を増進することにある」という創刊以来の信念に徹してきました。

ご執筆いただいた方々も、この趣旨をお汲みくださって、高遠な論文・論説や、現場の実験記録の玉稿をお寄せいただき、年ごとに読者各位の共感を加えつつあるようで、いささか健康教育に寄与し得たことを思い、新春に当り改めて深甚な謝意を表します。

- ◇ 幼児教育の義務化、就学年齢の繰上げ等々、身体発育面からの伸びは文部省の統計にもみられますが、体位に対し体力はどうなのでしょう。

乳幼児・学童だけの問題でなく、全世界の問題として生活環境の浄化を希求しないではおられません。

- ◇ 空気・水・土壌の汚染は、魚貝・作物・畜乳肉の自然食品にまで害毒を残し、加工食品もまた疑心を払わなければなりません。

加えて騒音禍、交通禍と心身の健康を損ねる悪条件の中で、ひたすらに健康教育の推進にご精進くださる先生方のご研賛のご足跡を、同志同行の方々へ広くお分かちくださる意味でご寄稿いただければ幸いと存じ、ご投稿をお待ちしております。係

昭和46年度学校保健統計調査

区 分			身 長	体 重	胸 囲	座 高	発表の速報による ○昭和四十七年一月 文部省大臣官房統計課
男	幼稚園	5歳	110.1 cm	18.7 kg	55.9 cm	62.4 cm	
		6歳	114.8	20.2	57.2	64.5	
	小学校	7	120.1	22.4	59.0	67.0	
		8	125.5	25.2	61.5	69.4	
		9	130.6	27.9	63.7	71.6	
		10	135.5	30.8	66.0	73.7	
		11	140.8	34.2	68.4	76.0	
	中学校	12歳	147.3	38.9	71.4	79.0	
		13	154.4	44.3	75.1	82.6	
		14	160.9	50.1	79.2	86.0	
女	幼稚園	5	108.9	18.2	54.6	61.7	
		6	113.7	19.7	55.7	63.9	
	小学校	7	119.3	22.0	57.5	66.5	
		8	124.7	24.6	59.9	68.9	
		9	130.3	27.5	62.3	71.5	
		10	136.4	31.1	65.1	74.3	
		11	143.2	36.0	69.2	77.7	
	中学校	12	148.5	40.9	73.3	80.8	
		13	152.4	45.3	76.7	83.0	
		14	154.2	48.4	78.9	84.1	



カワイ

お子様の健康づくりに！

カワイの保健栄養剤

カワイ肝油ドロップ3号

1粒中 { ビタミンA 3,000国際単位
ビタミンD₂ 300国際単位

カワイ肝油ドロップC30

1粒中 { ビタミンA 3,000国際単位
ビタミンD₂ 300国際単位
ビタミンC 30mg

カワイ肝油ドロップC

1粒中 { ビタミンA 3,000国際単位
ビタミンD₂ 300国際単位
ビタミンC 20mg

カワイ肝油ドロップC20

1粒中 { ビタミンA 1,000国際単位
ビタミンD₂ 100国際単位
ビタミンC 20mg

カワイ肝油ドロップB2号

1粒中 { ビタミンA 3,000国際単位
ビタミンD₂ 300国際単位
ビタミンB₁ (NDS) 1.64mg給食
強化剤

アドリッチ

1粒中 { ビタミンA 50,000国際単位
ビタミンD₂ 5,000国際単位

製造発売元 河合製薬株式会社 東京都中野区新井2丁目51-8