

健康教育

- ☆ 私の提案——将来への問題点…………… 2
- ☆ 子どもの体力づくりをめざして
——業間時における体育づくりの活動…………… 4
- ☆ 健康安全の保持増進を図るための
——環境づくりを目ざして…………… 8
- ☆ 「人間性豊かなたくましい子ども」を
育てる大洲の健康教育…………… 11
- ☆ 本校の健康づくり…………… 14

霧島おろしも何のその (本文 9 ページ参照)

宮崎県小林市立南小学校



NO 59



私の提案

一将来への問題点

九州大学名誉教授

遠城寺 宗徳

1. 学校給食のねらい

学校給食は、今から 170年以前、1795年にドイツ、ミュンヘンで、貧困児童いわゆる欠食児に対する救済ないし慈善事業として、はじまったといわれる。その後も長く、この発想が拭いきれなかったのであるが、わが国のように社会も食糧も豊かになり、欠食児童などはほとんどなくなった現今では、学校給食のねらいも、当然変らなくてはならない。すなわち、栄養の量的補給というより、質的に均衡のとれたよい栄養をとということが、給食のねらいで、その食事教育こそが、大きな任務でなければならないとおもう。

発達栄養学的に考察すれば、小児期の栄養は、社会、成人の栄養に通ずるもので、高血圧、肥満症や糖尿病などの成人病の発生やその予防のために、学童期から正しい食事のとり方を教える、教育的意義を、学校給食のもっとも重要なねらいとすべきであろう。

2. 中学校給食の普及

現今、小学校では、給食が大いに普及したが、中学校での給食はまだ少いようである。昭和41年5月の調査では、小学校の給食実施率は90.9%であるに対し、中学校では77.8%、とくに、完全給食を実施している学校は、小学校が68.3%であるに対し、中学校では、29.8%、すなわち3分の1にたりないのである。私は、給食はむしろ中学校の方がたいせつだと考えるのである。その理由は二つある。

作物に肥料のやり時ということがあるように、人間でも、発育のスパート期にあたる中学校時代がまさに肥料のやりどきなのである。この教育栄養学的にみた考えが一つ。

第二には、教育的見地からである。学校給食が、正しい食事栄養の教育という大きな使命をもっている以上、教育には、大人に近づいた中学生の時期を看過してはいけないとおもう。

昭和45年度までに、中学校 100%の給食実施というのが目標だときいているが、今後一層の努力を期待してやまない。

3. 学校食堂を作りたい。

給食となると、各教室で、机の位置を変えたりして、即席食堂にする。そうして、食べるものは、バケツで運んでくる。こんな殺風景なやり方では、食事教育の場としてどうであろうか。

食事のときは、学友同志が、そうして先生といっしょに、楽しく語り合いながら、食事をするところがほしい。同じ釜のめしを食った、あの雰囲気教育にはたいせつなのである。数年前、私は、ロンドンのある小学校を見学したとき、ちょうど昼食の時間であった。広い食堂で、400人くらいの全校生徒が食事をしていて、壁には、美しい油絵がかけられ、きれいな花が飾られ、かすかなる音楽が流れる中で、こどもたちは、静かに校長先生以下職員の先生と楽しそうに、語りながら食事をしていて、なごやかな情景であった。私は、こういうふうにして、英国紳士や淑女ができるのだなとおもった。

校長さんに、私はたずねた。こんな食事のお行

儀は、どういうふうにして、教えられるのですか。校長日く、学校ではなにも教えない。学校に来るまでに、みんな家庭で身につけてくるのです。私は恥しい気がした。こんなことは家庭の教育のことかも知れないが、人と交る教育の場として、学校にも、こんな楽しい食堂がぜひほしいとおもった。しかし、今の日本では、全校生徒が一堂に会するような大きな食堂を学校ごとにつくることは無理かも知れないから、せめて、小さい優美な楽しい食堂を一つだけでもつくって、各クラスのこどもが交替に、1か月に1度くらいでも、そこで給食をとるようにしたいものである。

当路の方々に切に願う次第である。

なお、家庭の方々にも、私は、次のようなことを提言したいのである。

小学校の児童、とくに低学年においては一般に午前中に作業が多く、精力を消費するようである。それで、栄養的立場からいえば、朝食にいちばん力をいれることが肝要だとおもわれる。朝寝などして、朝食を食べずに登校してくる生徒は栄養的によくない。

家庭において、朝食をもっと重視して、栄養価にとんだものを朝食食べるようにすることが、こどもの成長教育にぜひ必要なことである。そのために、お父さんやお母さんは、もう少し早く起きて、なるべく、一家団欒の朝食をとるようにするよう生活習慣を提奨したいのである。

4. 牛乳(脱脂乳)の有効性

学校給食において、目にみえて有効なものに、牛乳に匹敵するものはないだろう。それで、私は完全給食ができない山村などでは、牛乳だけでも、学校でやるようにしたらよからうといっている。脱脂乳も脂肪分がないだけで、これを適当に補給すれば、栄養的には優秀なものである。学校給食で脱脂乳が敬遠されるのは、味が、牛乳よりまずいということらしいのであるが、この味をよくする工夫が、こんごの学校給食の課題であろう。

5. 給食センター

愛情をこめて、母が作ったもの、あるいは各学校で、個々に作るのがよいのはもちろんであろうが、経費の都合や、材料購入等の関係からいえば、共同調理の方がよいようである。そうして、機動力を駆使して、迅速にこれを各学校に配る。各学校には、配膳室または給食室があって、冷えないようにして、生徒に与える。

さらに各学校の給食室では、配られてきたものに多少の味つけ、多少の色つけをして、各学校の特殊性ないし自主性を残すようにしたい。

給食センターか、各校別給食室か、二者択一ではないのである。両者とも必要なのである。

今後の研究課題として、食器の問題がある。給食の容器やフォーク、ナイフ等をもっと文化的のものにしたい。もちろん、洗滌等の際に割れたり、かけたりしないことが、条件であろうが、家庭における容器や器具の改良という見地からも、日本人に適した用具を考えたい。

6. 家庭を通じての気持で

学校給食の栄養は、こどものとる栄養のせいぜい $\frac{1}{3}$ である。これだけで、こどもの体位をあげることは無理である。どうしても、家庭を通じて、給食の効果を発現できるように、給食関係者が謙虚な気持で、“家庭とともに”という考えに徹することが必要である。

いままでの給食は、どちらかといえば、きめられた献立表によって、²食べさせる、というやり方であった。食べる本人たるこどもがよろこんでいるかどうか。満足しているかどうか。この辺のことがあまり顧慮されていない場合が多かったのではないか。また、家庭のお母さんたちが、どう考えているかということなどもしんしゃくして、給食のやり方を考えていかなければならないのではないか。

学校給食は変遷して、そのねらいややり方も違ってきた。これから、新しい考え方と新しいいき方で進まなければならない。



子どもの体力づくりをめざして

—業間時における体力づくりの活動—

千葉市立弥生小学校

深 山 栄 一

1 はじめに（実践活動の意図）

(1) 体育科の目標から

- 改訂指導要領の総則に「体育」の項が設けられ、「体育に関する指導は、学校の教育活動全体を通じて適切に行なうものとする」となっている。この趣旨を十分生かすために、教科体育の充実はもちろんであるが、特別活動、業間時、放課後活動……など、あらゆる機会を学校生活の中でとらえて、心身共に健全なる児童に育成すべく努力しなければならないと考える。

(2) 社会的傾向から

- 家庭生活や社会生活などの変化にともない体力のない子どもが増加していることは一般的傾向であり、本校児童の日常生活（児童の実態参照）の中でもこうした欠陥がみられる。

これは、社会生活の変化にともなう文化生活的向上により、運動場面の減少や、体力を高める機会が制約されてきていることに起因しているといえる。こうした環境の中で成長している子どもたちにとって、「体力がない」というのも当然な結果であろう。

このようなことから、子どもたちに体力づくりのための環境や機会を与えてやるのが我々教師の責任であると考えます。

(3) 児童の実態から

本校児童の実態を各項目にわたり諸調査した結果をみると、大要次のようなことがいえる。

- 一般的に小つぶな感じである。
- 学級には2～3名の肥満児がいる。
- 全校集合などで、貧血で倒れる者がある。
- 保健室でねている者がときどき見られる。
- 比較的小柄な児童が技能的にすぐれている。
- マット運動やとび箱運動を好み、巧緻性にすぐれている。

- 柔軟性や筋力・筋持久力が全体的に劣っており、自分の体を支えきれない者が多い。

(4) 地域の実態から

- 西千葉文教地区にあり、主として住宅地であるが、商店なども増加している。しかし、都市中央部のドーナツ現象により、児童数は年々減少の傾向にある。
- 会社員、勤人の家庭が多く、近年両親が働いている家庭が多くなってきている。
- 過保護的な養育がみられ、教育に対する関心度も高いが、内容・方法については学校一任の傾向が強い。
- 体育に対する関心度は高まってきており、子どもたちを意欲化させる方向に向いている。

2 児童の実態

(1) 児童の体位およびスポーツ能力テスト結果の考察

① 本校児童の体位について見ると

- 身長は、一見小つぶに見えるが、4年男子を除き特に全国、市の平均よりも劣る学年はないが、どの学年にも目立って大きな者は見当たらない。
- 特に胸囲は、男子で4・6年が、女子は、6年を除き各学年が、全国平均、市平均よりも劣っている。

② 運動能力、体力面については

- 6年生について見ると、反復横とび、背筋力、立位体前屈、斜けん垂等が劣っているが、このようなことは、他の学年においても同じように見られ、特に筋力、柔軟性が劣っていることが考えられる。

3 実践

(1) 業間体育のねらい

新指導要領の総則第3の「体育」の項で述べられているように、児童の体力向上については、学校教育全体の中で適切に行なわれなければならない。しかし各教科、道徳、特別活動、学級指導の四領域の中だけの指導では児童の体力向上をめざすという点では、意図的、計画的にすすめるということがなかなか困難である。

児童が自主的に体力づくりにとりくみ、教師がその効果をねらって計画的には進めていく場、時間としてこれまでも、業間時間としてとりあげられてきた自由時間、さらに始業前、昼休み、放課後などが考えられるが、児童⇔教師という立場で考えられるのは、やはり業間時に行なっている体育指導である。本校では、この業間体育の時間を内容的にも方法的にも充実させ、全校が体力向上にむかって活動しようとするねらいを持っている。

- 体力づくりとしてのねらいを持つ体操領域の中から、それぞれの目的（調整力、筋力、持久力）を持った興味のある種目を全学年3種目ずつとりあげ、学期毎に組みかえることによってオールラウンドの体力づくりをめざす。
- 力試的に扱うことによって、児童に自己の体力を自覚させ、自由に戸外活動できる時間に積極的にとりくむようにさせる。

体力コース

◆〔がんばりコース〕 前期 後期

	種目	A	B	C	種目	A	B	C
一年	オットセイ歩	21~25m	16~20m	10~15m	逆オットセイ	25m以上	16~24m	15~7m
	片足跳	8~10秒	11~13秒	14~16秒	両足屈膝前跳(15m)	10m以上	11~12m	13~15m
	蛙逆立	16~20秒	11~15秒	6~10秒	蛙倒立	30m以上	21~29m	20~11m
二年	膝立伏臥屈伸	50回以上	40~49回	30~39回	膝つき腕屈伸	50回以上	41~49回	40~39回
	鉄棒ベタル	150回以上	130~149回	110~129回	腕支持両足跳	30回以上	26~29回	21~25回
	蛙逆立	21秒以上	16~20秒	11~15秒	蛙倒立足打ち	7回以上	5~6回	3~4回
三年	腕立伏臥屈伸	20回以上	15~19回	10~14回	足支持腕屈伸	16回以上	11~15回	6~10回
	肋木片手片足	30秒以上	20~29秒	10~19秒	連続往復馬跳(20")	18回以上	16~17回	14~15回
	にわとり倒立	40秒以上	30~39秒	20~29秒	十字バランス	40秒以上	36~39秒	31~35秒
四年	腕立足首保持屈伸	20回以上	15~19回	10~14回	2人組上体起(30")	26回以上	20~25回	15~19回
	肋木背面屈膝懸垂	30秒以上	20~29秒	10~19秒	指立伏臥屈伸	20回以上	15~19回	10~14回
	にわとり倒立	1分以上	50~59秒	40~49秒	ロシアダンスバランス	40秒以上	35~39回	30~34回
五年	腕立伏臥脚屈膝	120回 3S	2 S	1 S	十字伏臥屈伸	20回以上	15~19回	10~14回
	腕立仰臥脚斜上拳	40秒以上	30~39秒	20~29秒	倒立補助屈伸	18回以上	13~17回	8~12回
	腕立伏臥手拍子	7回以上	4~6回	1~3回	脚交互屈膝跳	50秒以上	41~49回	31~40回
六年	腕立伏臥脚屈膝	130回 3S	2 S	1 S	十字伏臥屈伸	25回以上	20~24回	15~19回
	腕立仰臥脚斜上拳	46秒以上	36~45秒	26~35秒	倒立補助屈伸	20回以上	15~19回	10~14回
	腕立伏臥手拍子	7回連続	4~6回	1~3回	脚交互屈膝跳	1分以上	51~59秒	41~50秒

※動きはできるだけ正確に行なわせるようにし、上達したものは、セット数をふやして体力を向上させるようにつとめる。セット間のインターバルは20秒とする。

技能コース

◆〔鉄棒コース〕

- 特級 懸垂逆上り一腕立前転連続一腕立後転連続
 1級 伸膝逆上り一腕立前転連続一腕立後転連続
 2級 逆上り一腕立前転連続一腕立後転連続
 3級 足かけ上り一足かけ後転連続3回
 4級 連続逆上り4回以上(10秒)
 5級 連続逆上り4回以上

◆〔跳箱コース〕

- 特級 開脚 高さ100cm 踏切90cm
 1級 " " 100cm " 80cm
 2級 " " 90cm " 80cm
 3級 " " 80cm " 70cm
 閉脚 " 70cm " 60cm
 台上前転 " 60cm " 40cm

1年

- 懸垂振りを調子よく
- 足ぬき回りを正、背面連続

2年

- 逆上りができる
- 足ぬき回りを調子よく連続

1年

- ふみこし・またぎこしが調子よく続けられる。
- ふみこし・またぎこ

- スポーツ領域の各領域からそれぞれの種目をとりあげ児童がどの種目にもとりくむことによって、偏りのない技能を身につけさせようとする。
- 教師の指導する日、児童が自主的にとりくむ日と区別して扱い、すすんで自己の体力づくりに励むようにさせる。

(2) 具体的な活動内容

① 業間時における体力づくりについて

業間時間(25分)を使用し、全校児童を対象としての体力づくり(技能づくり)の活動を行なう。

- 朝登校後直ちに全員が体育の服装になる。
- 業間時はレコードによって終始する。
- 運動場にでたら、学年単位に集合し、該当のコースによって運動を行なう。
- 運動場と施設、用具を体力コース、技能コースに設定して行なう。
- 技能コースは3年生以上を直接対象とし、体力コースは全学年を対象とする。
- 1～3年、4～6年生を単位として、体力コース、技能コースを交互に行なう。
- 低・高別に毎週隔日(火、木、土)に実施する。

※印参照

② 検定制度の実施について

- 体力コース、技能コースの到達基準について検定を実施し、合格者に賞を与える。
- 技能コースについては、正課時、業間時、自由時と随時検定を実施し、体力コースについては、正確さを要

- 4級 開脚 高さ 70cm 踏切 60cm
- 5級 " " 70cm " 50cm

しがりズミカルにできる。

◆〔転回コース〕

- 特級 前転—前転開脚—前転伸膝—跳込み前転
- 1級 後転—後転開脚—後転伸膝 倒立5秒
- 2級 前転伸膝連続—跳込み前転 倒立3秒
- 3級 後転開脚連続3回 跳込み前転 側転
- 4級 前転開脚連続3回 側転3回
- 5級 前後転連続

1・2年

- 前、横ころがりが、まっすぐに調子よくできる。

◆〔走コース〕

	男子	女子	男子	女子
特級	7.6秒以下	7.8秒以下	8.0秒以下	8.4秒以下
1級	7.7～7.8	7.9～8.0	8.1～8.2	8.5～8.6
2級	7.9～8.0	8.1～8.2	8.3～8.4	8.7～8.8
3級	8.1～8.3	8.3～8.4	8.5～8.6	8.9～9.0
4級	8.4～8.6	8.5～8.7	8.7～9.0	9.1～9.3
5級	8.7～8.9	8.8～9.0	9.1～9.5	9.4～9.6

◆〔ハードルコース〕

◆〔巾跳コース〕

男子	女子
4.5m以上	4.2m以上
4.4～4.2	4.1～4
4.1～4	3.9～3.8
3.9～3.8	3.7～3.6
3.7～3.5	3.5～3.4
3.4～3.3	3.3～3.2

1・2年 かけっこ まっすぐに腕をよくふって走る。 両、片足でふみきってとぶ。

③ 冬期の内容

シーズン制及びグラウンドの状態によって「なわとび」「持久走」の実施

検定内容と進級カード

弥生小	氏名	
-----	----	--

	種目	回数	できた月日	合格印
20	1回せん2ちょうやく 両足とび 前まわし	20		
19	" 両足とび後ろまわし	20		
18	1回せん1ちょうやく 両足とび 前まわし	20		
17	" 両足とび後ろまわし	20		
16	20～17までの連続組み合わせ	各20		
15	かけ足 足ふみとび 前まわし	30		
14	" 後ろまわし	30		
13	れんぞくこうさとび(あやとび) 前まわし	20		
12	" (あやとび) 後ろまわし	20		
11	うでこうさとび(あやかけ) 前まわし	20		
10	" (あやかけ) 後ろまわし	20		
9	15～10までの連続組み合わせ	各20		
8	スキップとび 前・後まわし	各20		
7	脚横振りとび "	各20		
6	追かけ脚前振りとび "	各20		
5	8～6までの連続組み合わせ	各20		
4	片腕交互交叉とび 前・後まわし	各20		
3	二重とび "	各20		
2	はやぶさ 前まわし	10		
1	4～2までの連続組み合わせ	各10		

特種 ○はやぶさ ○スキップ ○三重とび
後ろまわし 直線とび 前・後まわし

求し、技能の進歩、体力の向上の評価とする。

- その他、シーズン制における検定も実施する。
- 技能、体力コースについて検定を実施し（冬期のなわとび、現在実施中）合格賞を与えるようにした。（技能一水色、体力一ピンク色の賞状）
- 業間時、自由時、正課体育時と随時検定し、全校では検定週を、前期・後期の最後の週に実施した。

⑥ 考察とまとめ

- 総則第3の「体育」の項により、体力向上の方策として、教科以外から、業間時を中心にとりこんできたが実施する内容や場の設定をすること、全校をあげての意欲的な態度によって、かなりの効果をあげてきた。
- 体力（がんばり）コース、技能コースについては、基準内容の再検討が必要である。特に筋力、調整力を養う種目についての関連性を児童の実態のうえから考慮して吟味することが必要である。
- 児童が自主的にとりくむ場を多くするために、登校後の始業前の時間や放課後下校までの時間の活用も考えていくことが必要である。
- 施設、環境構成の面でも、児童がいつでも自分で評価しながら練習できるような効果的な場の設定を更にくふうする必要がある。

④ 結果

① 前期の結果

	種 目	A	B	C		種 目	A	B	C
一 年	オットセイ歩	80%	8%	6%	四 年	腕立足首保持屈伸	32%	21%	15%
	片 足 跳	0	0	22		肋木背面屈膝懸垂	97	0	0
	蛙 倒 立	51	13	11		にわとり倒立	37	3	7
二 年	腕立伏臥屈伸	82	9	4	五 年	腕立伏臥脚屈膝	8	3	31
	鉄棒ベダル	70	7	7		腕立仰臥脚斜上挙	71	10	8
	蛙 倒 立	70	10	9		腕立伏臥手拍子	33	23	22
三 年	腕立伏臥屈伸	44	9	17	六 年	腕立伏臥脚屈膝	23	11	36
	肋木片手片足	84	7	4		腕立仰臥脚斜上挙	0	0	0
	にわとり倒立	42	7	5		腕立仰臥手拍子	24	31	4

雨天時室内の内容（2年生の例）

	A 級	前	後	B 級	前	後	C 級	前	後
ディップベダルこぎ	1分間 100回以上	14%	34%	80 ~ 99	30%	35%	79 以下	46%	31%
仰臥上体おこし	1分間 30回~	4	25	25 ~ 29	21	28	24 以下	75	47
ブリッジ	腕が伸びて	72	81	頭が床からはなれて	18	14	頭がつく	10	5

② 研究の成果から

（※参考のために）↓

	体力づくりのための日常実践活動	技能向上のための学習指導
方 法	<ul style="list-style-type: none"> ○検定制度の実施 <ul style="list-style-type: none"> ・泳力検定 ・縄とび検定 ○体育環境の整備と活用 <ul style="list-style-type: none"> ・技能コース、体力コースの設定 ・施設・設備の充実 	<ul style="list-style-type: none"> ○領域別指導細案（カード）の作成（器械運動） ○学年体育指導計画の作成 ○水泳指導細案（カード）の作成
成 果	<ul style="list-style-type: none"> ○休み時間全児童が外に出て体力づくりにはげむようになった。 ○到達基準が明確になっているので、子どもが自主的に体力づくりにはげんできた。 ○体力づくりの検定段階に興味と意欲をもって活動している。 ○施設・設備が効率的に活用されるようになった。 ○子ども相互が協力し助け合って体力づくりにはげむようになってきた。 ○遊びにも変化が見られ、体力づくりのための到達目標に向けた努力が多くの子どもに見られるようになった。 	<ul style="list-style-type: none"> ○次案形式のためその時間の指導系統や方法が明確になっており、特につまづきの原因となるべき点が明示されているので指導が容易になった。 ○学年体育の指導内容が明確になり、系統的な指導のつみがさねができるようになった。 ○学年体育時における学年内教師の役割分担が明確になり、効率的な指導ができるようになった。 ○各段階における個に即した指導がくふうされるようになり、個々の子どもの技能に著しい向上が見られるようになった。（特に泳力、器械運動で）



「健康安全の保持増進を図るための 環境づくりを目ざして」

宮崎県小林市立南小学校

保健主事 留野 禎次

1. 地域の概況

小林市は県の西南部に位置し、霧島屋久国立公園えびの高原の麓にひらけた田園都市である。日向の高千穂峰（曾褒里能邪麻〜古事記）を朝な夕なに仰ぎみる天孫降臨神話の故郷でもある。校区は、えびの高原へ至る国道沿いにあり、農家25%を含む市街地の学校である。農家は水田稲作が中心で、酪農のほか、ぶどうなしなどの果樹園芸が行われている。市街地の商店や会社、工場は、ほとんどが中小企業である。

2. 当面の課題

(1) 本校児童の問題点

- いわゆる町場の子どもで一部に勤労を嫌う面が見受けられる。
- 物を粗末にする傾向がある。
- 礼儀正しさに欠ける。
- 根気強さ、忍耐力に欠けるといったこと等が挙げられる。

(2) 学校をとりまく環境の問題点

- どこも同じ、モーターリゼーションの影響で交通事故の危険性が増してきた。
- 上記にともなう排気ガス、また本校は国鉄吉都線と南に接した酒造工場の引込線にはさまれ煤煙に悩まされている。
- 校舎北側の道路を大型車が通るようになり、騒音といった公害もでてきた。
- 当地方は、火山灰土壌地帯で冬の西風が吹くと、ひどい砂ぼこりで、昨年度までは、結膜炎の児童が30%といった実情であった。

(3) 確たる教育目標をうちたてる。

子どもの実態、地域の実情に即して

- めざす児童像

- ねばり強くやりぬく子（根性）
- よく考えくふうする子（創造）
- れいぎの正しい子（規律）
- めざす教師像〈省略〉
- めざす学校像
 - 美しく、明るい学校（環境が教育的に整備され子どもたちの生命が躍動している学校）
 - 静かな学校（学校全体に落ち着きがあり、学習にうちこんでいる学校）
 - きびしい学校（秩序と節度に満ちている学校）
- 本年度の努力事項
 - 思考創造活動を活発にする。
 - 校内環境化の推進につとめる。
 - 体力づくりを促進する。
 - 安全歩行を徹底する。

3. 問題解決への実践

(1) 学校長の抱負

- 健康な学校をつくりたい。紙くず一枚木ぎれ一つ落ちていない。隅々まで健康的配慮の行きとどいた学校にしたい。
- 野性味あふれる学校にしたい。静あり、動あり、心身ともに躍動する学校でありたい。
- きびしい学校でありたい。児童と教師が火花をちらして魂と魂をぶっつけ合う心の学校でありたい。と

(2) 南小の実践例

- 保健主事は毎朝7時40分には登校し校庭、諸施設の巡視点検を実施している。
- 業間体育、2校時終了後の20分間をこれにあてている。5月から11月にかけて男子は素足、上半身裸ではしゃぎまわっている。もちろん女子も素足に薄着である。特に冬の健康安全については、昭和44年度から制服を指定し、冬も半ズボン、下

着は2枚以内としている。皮膚の抵抗力をつけるために乾布まきつも実施している。霧島おろしが吹く冬は零下7度前後になることがあるが年間続けている。

- 遠望訓練、業間体育の前後にこれを実施し視力の回復につとめている。
- 雨天時体操、雨天の際放送を通し各教室で実施している。
- 自校体操、業間体育、体育大会等で実施している。
- 当校では比較的過保護の家庭が多く、気力に欠ける児童があるので、体力づくりを通して気力づくりに努めている。子どもの健康は、心の面の比重が非常に大きいようである。

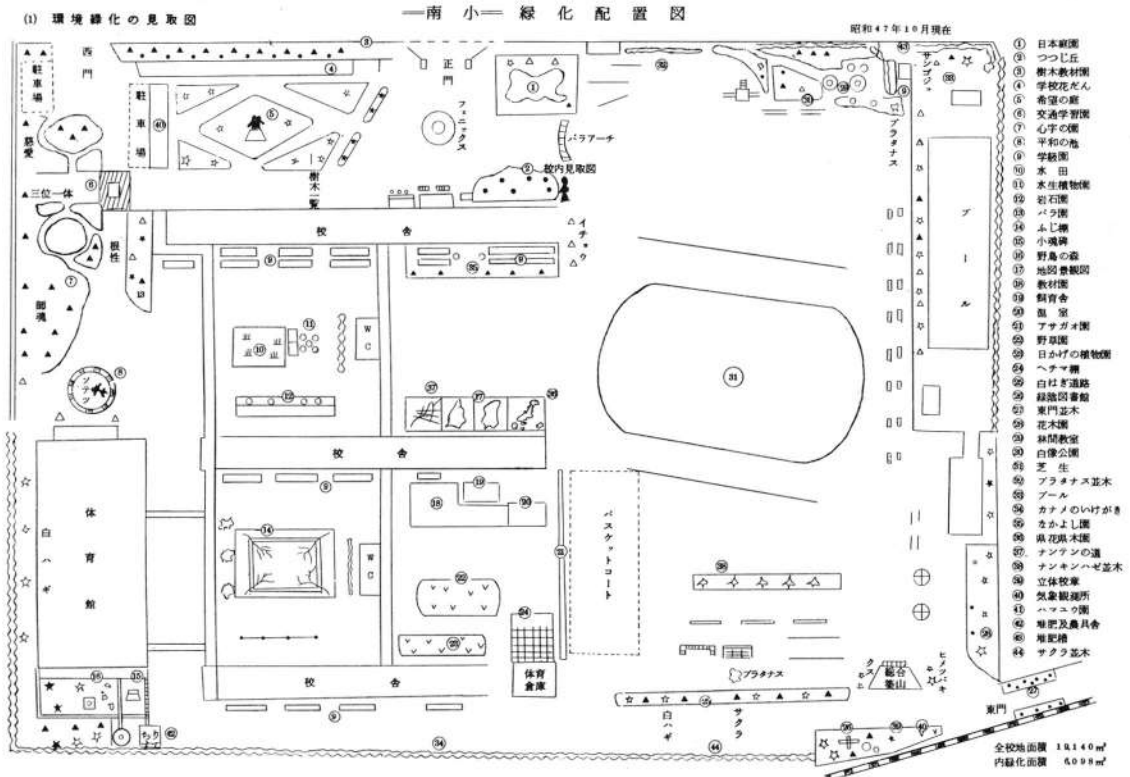
(3) 健康安全な環境づくり(環境緑化)

「黄金の60年代」と呼ばれた1960年代は科学技術の進歩発展で、人々の生活は豊かになってきたが、気がついてみたら環境破壊、公害といった社

会問題をひきおこしており、「緑と太陽」をキャッチフレーズにした宮崎県にも、近年急速にこの種の問題が現われてきた。当校は、よそに比べるとまだ恵まれてはいるが、前述の砂はこり、風下では洗濯物も干せずに苦情が出たり、児童の結膜炎の問題、交通事故の心配、煤煙、排気ガス、騒音といった公害、このような環境から子どもの健康や安全を守るための方策がP. T. Aや職員の間で検討された。

• 学校長の「私たちは、過去本校で学んだ多くの教師や児童の遺志と遺産を正しく継承するとともに、更に私たちが現在実践していることが50年後、100年後本校で学ぶであろう多くの児童や教師に喜びをもって迎えいられるよう、精いっぱい努力をつくそうではないか」を合ことばに、健康安全な環境を創り出す計画を樹て次々に実践を重ねてきた。

7. 環境緑化の現況および管理の状況



- 環境施設の整備については
- 全体構想をもとにして調和のとれた施設とした。

- 平面的な敷地をできるだけ立体的多面的に活用できるように配慮した。

- 学校・PTA 児童が一体となり、企画、推進運営につめとた。
 - 施設の造成にあたっては、教師、父母、児童のアイデアを生かし、作業は、教師、父母、児童の奉仕作業とした。
 - 各施設や一木一草にいたるまで、それぞれ意義をもたせ学習に役立つものとした。
- 校庭全面の芝生化 防塵、防砂、結膜炎の対策あわせて、気温、照度の調節、霜どけ防止のため、児童、職員の作業と父母の奉仕により、トラックを残したほかは、全面芝生化した。現在では緑のジュータンの上で子どもたちは元気いっぱいといまわっている。
- 運動場の立体的造成と学校全体の緑化 従来ほとんど利用されなかったり、不潔になりがちだった所を公園化した。
- 総合築山 運動場南側にそびえる高さ 3.5 m、底面積200 m²の丘、南側垂直の面は、ロッククライミング、北側斜面は、自然木を利用した滑り台、危険防止のため古タイヤを埋めこみ、赤、黄、青などの色彩を施し緑の芝生と調和している。



- 白像公園 卒業生の思い出作業で作った白像をおき土を盛って丘をつくり、いろいろな樹木を植え憩いの場としている。
- 林間教室 学校のシンボル樹プラタナスの木陰を利用し、机、こしかけを配置し、給食、読書にまた、憩いの場として利用している。
- 白萩道路 旧女学校時代の「白萩会」の記念樹として 100mの道路を作っておる。
- 心字の園 心の字の形に丘をつくり、師魂（教師）根性（児童）慈愛（父母）の三つの丘、すなわち根性のあるたくましい人間形成の願いがこめられている。

- 野鳥の森 野鳥の愛護をねらいとして校内に野鳥をよぶために、実のなる木、給餌台、給水場、砂遊び場、巣箱を設置し、野鳥の観察と愛護に役立てている。
- 小魂碑の丘 小動物の、れいをなぐさめ、なきがらを葬り、子どもたちの愛情心を培う場所としている。
- おはよう草とり 毎朝登校と同時に除草、もちろん師弟同行の自主的作業。



(4) 地域社会 PTAとの協力

毎月学校新聞「プラタナス」と「保健だより」を発行し一般家庭の保健教育に対する啓蒙に努めた。

- PTA事業財政部ではバザーや洗剤販売などで、年間60万円をつくり、全面芝生化や造成に協力してもらっている。教師も会員の一員であるので土曜日の午後や日曜日の奉仕作業には積極的に参加している。その他、登下校の世話、親子歯みがき運動、各部落への運動場、プール、体育館の開放、また花いっぱい運動の浸透も図っている。

(5) 校医団の協力

学校保健委員会は4つの専門部で構成しているが、その中の校医団は、校医5名、眼科医1名、歯科医1名、薬剤師1名計8名で、会の内容に直接関係ある校医の2名以上は常に参加していただく態勢をとっている。そして、専門的立場から協力を願っている。給食にビタミンの補給としての肝油をとらせ心身ともに健やかな子どもを育てるようにとのご指導もいただき、全児童服用している

4. まとめ

環境破壊や公害は、現代の最大の問題である。

よい環境こそが、子どもたちの体力づくりの基盤であろうし、またよい環境をこれからの世代に遺産としてわたすことは、我々の責務であろうと思って今日まで歩みを続けてきた。健康優良学校県一位の栄誉は、人命尊重の立場に立って、全人教育を目標とし、教育の基盤であり、教育そのものである学校保健を、この道のベテランである

学校長を中心に、全職員、全児童、父母および校医団の三位一体となった、チームワークのたまものとする。これを契機に、先輩たちが守り育ててきたものを遺産として正しく受け継ぎ、さらに我々の手で、緑の環境を創り、後世の人に伝えたいと念願している。



「人間性豊かなたくましい子ども」 を育てる大洲の健康教育

新潟県柏崎市立大洲小学校

保健主事 与口 義雄

I、本校の概要

- 児童数556、学級数17、精薄学級1、職員数 男10、女14
- 柏崎市の北西部、日本海に沿って延びる丘陵地と、その後脊地帯が校区で約1,700戸の住宅がそこに点在する。
名勝番神堂、番神岬の観光と、開港指定を受けた柏崎港に地域発展の夢がかかっている。
地域内の産業は、铸造所、鉄工所の2、3を除いて目にとまるものもなく柏崎市の都市化現象から住宅地として変わりつつある。しかし、かつて幾多の英才を生んだ教育の伝統は今に受けつがれて、地域住民の学校教育によせる期待は極めて大きいものがある。
- 児童は明るく行動的であるが、自主的な判断力がやや甘く、慎重さがたりない。ことに、ものごとを根気強く最後までやりとおすねばり強さを欠き、とかくことの易きにはしりがちである。そこで、よく考え合理的に判断し、正しいと思うことは進んでやりとおす実践力を育てることが課題である。

II、教育活動10年の歩み

昭37 前年第二室戸台風によって倒壊した校舎の新築なる（市内唯一の鉄筋校舎）

- 41 県よい歯の学校準県一位優秀校
- 42 県よい歯の学校準県一位優秀校
学校給食指導の研究で県表彰
- 43 県よい歯の学校準県一位優秀校
子ども郵便局、大蔵・郵政大臣賞受賞
- 44 全日本よい歯の学校5年連続賞受賞
県よい歯の学校優良校受賞
県準健康優良校受賞
- 45 県準健康優良校受賞
全日本よい歯の学校、県よい歯の優良校受賞
- 46 文部省指定道徳教育研究校として全国発表をする。
学研教育賞（道徳教育）受賞
県健康優良学校、よい歯の優良校、全日本よい歯の学校受賞。
花いっぱい運動優秀校
- 47 県健康優良学校、よい歯の優良校
花いっぱい運動優秀校受賞

III、本校の健康教育の特色

1. 「人間性豊かなたくましい子ども」の育成をめざして。
子どもが学校で、明るく、楽しく、生き生きと活動している姿、これが学校教育のねらいであり、即健康教育のねらいであるともいえよう。毎日の学校生活に生きがいを持っている子は、きっとからだに

病気がなく、心にかげがなく、友だちとほんとうに仲良くやっているであろう。

このような考えから、健康教育は全教科全領域で全人的な指導がなされなければならない。

その実践にあたっては、～する健康教育、行動する保健活動であってこそ、子どもが生き生きと活動し、家庭へ地域へと波及していくものである。

全職員が地域と一体となって、教育目標である、「人間性豊かなたくましい子ども」の育成をめざして、ひとりひとりの子どものその子なりに生きがいとうんと伸ばしてやろうと努力している姿が本校の健康教育である。

2. 教育目標達成の基盤としての健康教育

(1) 健康教育指導重点

- 自分のめあてをきめて体力づくりをさせる。
- 健康的良習慣の徹底をはかる。
- 保健環境の整備と安全確保につとめる。

(2) 実践努力点

- 指導計画の整備と学級での指導徹底。
- 体力づくりの日常化（第三体育のプログラム化）
- 健康強調週間の設定（毎月）
- 交通安全対策の徹底（毎月）
- 施設設備の安全点検（毎月）

(3) 重点目標達成のために

上の指導重点達成のために、どの領域分野で具体的に行動ができるかを次の観点で考え指導計画がなされた。

- イ、各学年の目標と具体的努力事項によるもの。
- ロ、教科、道徳によるもの。
- ハ、特別活動、生活指導によるもの。

ニ、保健指導各部

}	保健指導
	清掃指導
	給食指導
	環境構成によるもの。

ホ、学校保健委員会を通じて、地域の保健活動との協力をはかるもの。

以上のように、全領域にわたって健康教育は教育目標達成の基盤をなすものとして計画され、健康優良学校へ応募することによりその実践の評価を受けようという立場に立っている。

3. 特色と考えられる実践例

(1) 保健指導

- よい歯の学校運動

全日本よい歯の学校5年連続賞も受けている本校では、朝晩の歯みがきを忘れないための歯みがきカード。給食後のブクブクうがい。虫歯予防週間の各種行事、フロキシテスト、よい歯の学級表彰などのくふうをこらして治療率98%強の成果もあげている。



○ハンカチ二枚運動

健康的良習慣を身につける一助として、常にハンカチを2枚用意して、用便その他の時の手洗い用ハンカチと給食前の手洗いのハンカチの2枚を持って清潔に注意する習慣をつけている。

(2) 体育（体力づくり）

なわとび級別表

教科の体育や業間体育、課外体育などいろいろ工夫をしているが、一年を通して、どこでもできるなわとび運動に全校で取り組んでいる。

20級から5段までの細かいグレードに分けられたカードを全校児童が持って、学年をぬきにして自分の実力どおりに級が進めるようになっており、6年卒業までに最低で1級を目指して楽しんでやっている。

(3) 道徳教育の重視

心の健康は人間にとって何にもまして重要なことがある。

本校では子どもの情操を大切に道徳教育に取り組んできたが、昭和44年文部省の研究指定を受けて以来、特に子どもの生活を重視した道徳教育をとりあげ、日常の生活の中で「どうしてもそうしないではいられない気持ち」を育てることを目標に実践してきた。そのため1主題2～3時間による指導の展開などユニークな問題を追求して、全国の特徴ある研究校の中に紹介され、学研教育賞を受賞している。

(4) 青少年赤十字（J.R.C）活動

道徳教育が主に心情・情操の高揚を目指すものと

するならば、特別活動は、それを実際の行動に具体的に表わす重要な場である。

本校が子どもの自主的・積極的活動を育てる一つの方法として十数年来J・R・Cに加盟し、児童会と表裏一体の活動を行なっているねらいはそこにある。

J・R・Cは心身共に健康であることを強調し、健康、奉仕、親善の目標のもとに、日常活動の中でこれらの目標をトレーニングする場も多い。広い意味で助け合い運動に参加することによって他人の健康にも関心を持ち、どうしても何かしてあげたいという気持ちを行動にあらわすようになってきている。

例えば、古切手を集めてネパールの友だちを救う運動や、親善アルバムの交換、小さな親切運動の実行などがあげられる。

(5) 花いっぱい運動（環境構成）

学校は教育の場であるので、最善を尽された環境が準備されなければならない。

それもただ与えられたものではなく、子どもと教師、親が共に作りあげていくなかに意義が見出せる。

私たちがねらうあるべき姿は、草花が咲き乱れ、小鳥がうたい、小動物がいきいきと生活する環境で、子どもたちが活気にあふれ、健康で安全な生活を送る日々である。

そこで、子どもたちが1人1鉢の花を育てる活動。学校花だん、学級花だん、さし木園づくりとその世話。魚の飼育、にわとり・うさぎ・小鳥の世話などの活動が行なわれている。



その結果が認められて、花いっぱいコンクールで、新潟県の優秀校として、46、47年と連続受賞している。

(6) 健康センターとしての保健室

○ 保健室は全校の健康センターとしての機能を持

つことが重要である。単なる治療や休養の場でなくするためにいろいろくふうをしている。

清潔であたたかいふん囲気を持たせるための室内の装飾や、休養コーナー。また、子どもたちがいつでも気軽に来て自分の健康について話し合える、相談コーナー、測定コーナーも設けてある。

保健主事、養護教諭を中心に児童保健委員が常に軽度の治療や相談活動を行なっている。

歯の検診台や各休養ベッドから直接教務室へ通じる呼び出しベルなど施設面でのくふうがなされている。

○ 保健室のもう一面の機能として保健指導資料の供給センターである。本校は特に歴代の養護教諭の努力により永年の資料が分類整備されており、各月の指導目標に、調査統計に、掲示などにすぐ役立つようになっており、健康優良学校の実地審査にあたられた先生方も本校の大きな特色の一つとしてあげられた。

IV、おわりに

本校の健康教育の特色と思われるものを述べてきたが、どこの学校でもやっていることが多く、特色のないことが特色かも知れない。しかし、教育目標を目指して、あらゆる面から全力投球をしているなら、その学校経営の評価を健康優良学校に応募することによって問うてみようといわれた、初めて応募することをきめたときの校長のこぼしを思い出すのである。



本校の健康づくり

兵庫県美方郡美方町立小代小学校

養護教諭 辺見 宏子

本校は、明治8年に創立し90余年の歳月を経た今日兵庫県北部で鳥取県境にほぼ近く位置し、恵まれた環境につつまれて近隣に誇りある近代美の四階建鉄筋コンクリートの新校舎が田園の中に建築され、その施設と設備は現代の教育に申し分のない立派な本校です。

現在、児童は369名、14学級、職員19名で、近年年々児童が減少の傾向をたどり、過疎現象をきたしています。

本校の健康教育

兵庫県の健康教育の目標にも「たくましい体とゆたかな心」と大きくあげられているように体位向上と体力づくり、それに並行して豊かな心を目標に全職員、育友会と、地域ぐるみで取り組み、四季を通じて綿密な指導計画をもとに地域の実態に即した指導を毎日つけています。

特に、冬季は積雪を見るので戸外での雪上運動に重点をおき体力も向上しつつあります。本年度本校でとくに努力している具体案をのべますと、

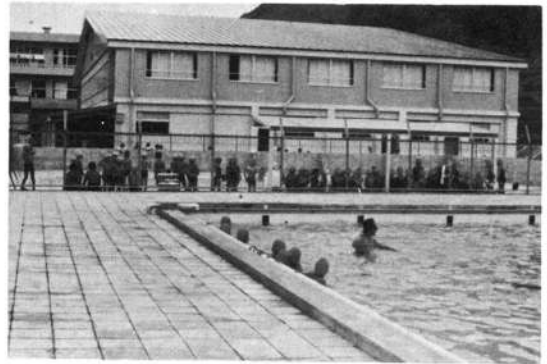
○4月当初から積雪を見るまでは、年間毎日始業前の時間に全員で運動場を雨天以外は登校した児童が自主的に走るようにしています。月末には全校マラソン大会を開催し成績を記録し、年間を通じ向上の著しい者は表彰することにしています。

日付	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
曜日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
石川五郎	○	○	×	○	○	○	/	○	○	○	×	×	○	/	○	○	○			
山田二郎	×	○	○	○	○	○	/	○	×	○	○	×	×	/	×	○	○			
田中一郎	○	○	○	○	○	○	/	○	○	○	○	○	○	/	○	○	○			
							/							/						
							/							/						
							/							/						

自分の手で走った日は○印、走れなかった日×印、雨の日/印を記入する。

○ プールで水泳

完備されたプールでは、低学年用高学年用の二か所のプールがあり、学年毎に時間割を組んで、水に親しみ水泳指導を行ない、夏やすみ中も日曜以外は父兄の当番制で部落毎の割当てで使用しています。プール開き・水泳大会等も開催しています。



○クラブ活動

クラブは児童の希望により編成し、5年生6年生は全員がいずれかのクラブにはいり、週一回と放課後練習をつづけております。

卓球クラブ 簡易バスケットクラブ
ソフトクラブ 陸上競技クラブ
バレークラブ

○冬のスキー

積雪豊かな当地では、ウインタースポーツの代表で



あるスキーに全力をそそぎ、体育時間を利用し週一回実施しています。学校の近くに設営されているスキー場を活用し、中学校・高等学校で、他校に勝るスキー選手も、多くは本校の出身者であります。

○給食指導を通して

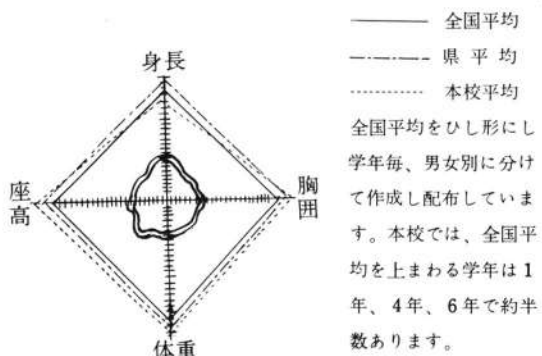
本校では、給食問題にも力を入れ、学校だけでなく、育友会保健部も本年度努力目標として、体力づくり問題にとりこんでいます。

家庭料理講習、栄養指導、講演会、野菜栽培の指導と種子のあっせん等、児童は学級園を持ち草花の栽培につとめ、労働を通しての健康づくりに努力しています。

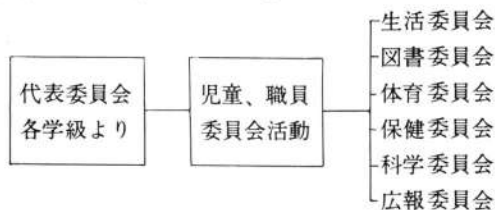
また肝油を奨励し、希望者だけ定期的に服用していましたが、父兄の希望により現在では全員が毎日給食時に服用しています。

○保健面では

本校の体格平均は次の図で現わし比較しています。



委員会活動を通して自主的に健康生活の習慣形成を身につけるよう呼びかけ指導面においても、年間指導計画を立てて全教科を通し目が行きわたるように配慮し健康づくりに努めています。



○健康診断結果異常者は

う歯97.6%、近視15%が大半を示し予防対策治療の徹底にも校医・町衛生課の協力をいただき、家庭への啓蒙をはかり、つとめています。時代の流れと共に疾病異常も変化してきているようです。

ムシ歯予防週間に

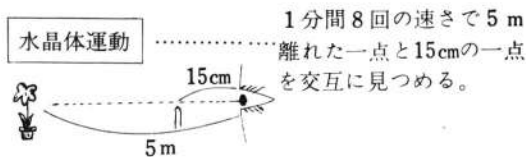
はみがき訓練をし、カラーテストを使用して口腔

衛生指導に力を入れています。児童委員会ではポスターを書いて掲示しています。給食のあと必ずうがいをするようにし口腔衛生のために習慣づけています。

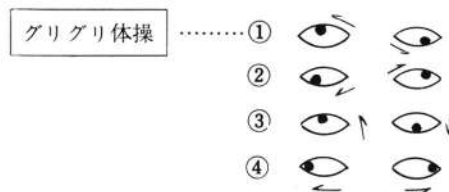
近視予防、仮性近視の回復には

学期毎に全児童の視力けんさをし、0.9以下に低下している児童に対しては、家庭連絡をとり専門医師の精密検査を受けるよう勧告すると共に、

水晶体運動 } のプリント配布と実施をし、
望遠訓練 } 目の使い方姿勢等にも注意
グリグリ体操 } しています。



望遠訓練 遠くのけしきを3分間つづけてながめる。
(毛様体筋の緊張をやわらげる)



○その他

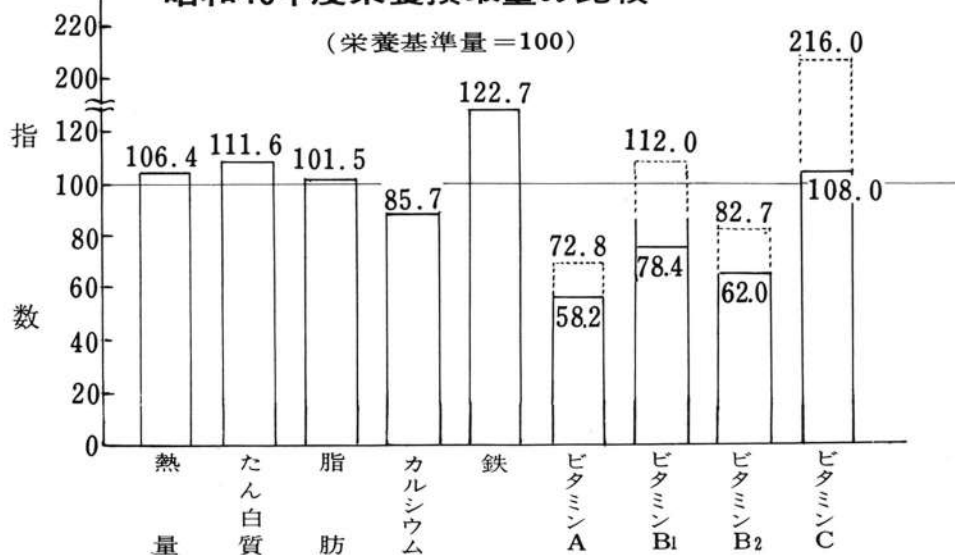
- 衛生検査等による健康生活への習慣づけ、保健行事にともなう事前指導は、担任が行ない一校時始業前は学級指導時間20分間あり健康観察等も行ないます。
- 保健に関するポスターを児童たちに書かせ、校内掲示板に掲示し意識を高めるようにつとめております。
- 欠席数は職員室の一覧表に記入して、原因を確認し届け出は必ずするように病欠の場合は、各家庭に有線電話器が設置されているので家庭訪問ができない遠距離の児童の場合には電話により連絡をとっています。

附記

健康を叫びながら、各学校には、その専門職員である養護教諭が配置されていない学校が多くあります。私は絶対に一校一名は必要だと思い全校配置を念願しております。

養護教諭職務の認識を得るためにも、また健康教育の意識を高めるためにも、私たち、郡養教グループで子どものからだについての資料を作り、養教の配置されていない学校にも配布しその必要性を力説しています。

昭和50年を目途とした栄養基準量と 昭和46年度栄養摂取量の比較



資料：厚生省公衆衛生局「国民栄養調査」
(注) ビタミン類については、調理による損耗を考慮した場合、点線の部分は除かれる。

お子様の「健康」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

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



河合製薬株式会社
東京都中野区新井2-51-8

河合研究所
東京都中野区中野6-3-5