

# 健康教育

- ☆ 学校給食とビタミンA…………… 2
- ☆ わが校の健康教育…………… 5
- ☆ 「ひとりひとりが自ら生きるたくましさ」をめざして…………… 9
- ☆ 豊かな人間性をめざした体力づくり……………12
- ☆ 今後の学校保健の進め方について……………16
- ☆ 本校における学校災害の現状について……………20
- ☆ 近視予防と視力回復への取り組み……………23
- ☆ 本校の保健室整備のあゆみ……………26
- ☆ <共同研究報告>学校生活に起因した骨折の実状と問題点……………28
- ☆ <共同研究報告>視力異常者の実態とその予防対策……………32

「高いぞ！」タイヤジム

山形県川西町立小松小学校



NO 73



# 学校給食とビタミンA

東京都学校給食研究会

会長 喜島健夫

## ビタミンAは、児童・生徒にとって最も重要な栄養素である

学校給食は、発育時期にある児童・生徒に対して、必要な栄養をじゅうぶんにとらせ、健康増進と体位や体力の向上をはかることを、大きな目標のひとつとして

て実施しており、そのために、所要栄養量の基準が定められ、献立はその基準量を確保するように留意して立てられているわけです。

国の基準量は、表1のとおりですが、なお地区によりその地域環境の実態を考慮して東京都のように、別に基準を定めているところもあります。

表1 児童生徒1人1回当たりの平均所要栄養基準量（文部省）

昭和46年4月6日付改正

区 分	栄 養 量		
	低 学 年 児 童	高 学 年 児 童	中 学 校 生 徒
熱 量 (Cal)	600	700	850
たん 白 質 (g)	23.0 (10.0)	30.0 (13.0)	36.0 (15.0)
脂 肪 (g)	17.0	20.0	24.0
カルシウム (mg)	300	400	500
ビタミンA (IU)	900	1,100	1,100
ビタミンB1 (mg)	0.50	0.60	0.70
ビタミンB2 (mg)	0.60	0.70	0.80
ビタミンC (mg)	19	20	22

注1. たん白質のうち( )内の量は、それぞれ動物性たん白質の量とする。

基準量に定められた栄養素は、いずれも発育期にとって大事なものでありますが、中でもビタミンAについては、カルシウムや、ビタミンB1、ビタミンB2もそうですが、特に重要視されております。

ビタミンAの人体におよぼす生理作用について、よく知られることでは、眼に作用し欠乏すると夜盲症(とりめ)になる。眼が乾燥するということがありますが、そのほかに皮膚や粘膜に重要な役割を持っていることを考えなければなりません。

皮膚や粘膜の抵抗力が弱いと、かぜを引きやすいし、のどや気管支、肺の疾患にもかかりやすい。また胃腸など消化器系も弱くなるわけです。さらには成長や歯

の健康のためにも必要とあれば、発育期の児童、生徒にとってまことに重要な栄養素であるといえましょう。

## ビタミンAの摂取は不足している

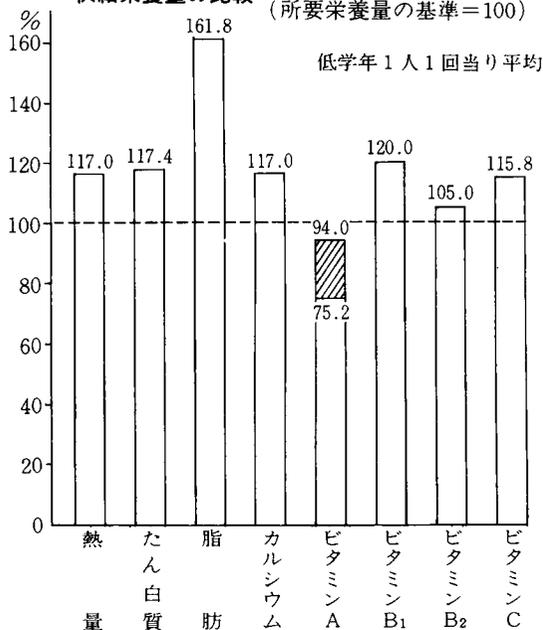
摂取状況はどうかといいますと、表2および図1のとおり昭和52年の東京都の学校給食における1人1回あたり平均供給栄養量で見ますと、ビタミンAだけが基準に達しておりません。他の栄養素の摂取状況とくらべ、ビタミンAが一番不足しているわけです。この表は低学年ですが、高学年も中学校生徒も基準に達せず不足の状態になっています。

表2 学校給食における1人1回当たり平均供給栄養量

52. 東京都における学校給食の実態より

区分	エネルギー	たん白質 g			脂肪 g	カルシウム mg	ビタミン				
	Cal	動物性	植物性	計			A I U	B <sub>1</sub> mg	B <sub>2</sub> mg	C mg	
小学 校 (低 学 年)	区部	700	15.1	11.2	26.3	27.3	336	837	0.59	0.63	22
	市部	707	17.0	10.9	27.9	29.7	362	830	0.55	0.64	23
	町村部	696	14.9	11.4	26.3	26.8	356	893	0.61	0.62	22
	平均	702	15.9	11.1	27.0	27.5	351	846	0.60	0.63	22
	東京都標準	650	13.0	12.0	25.0	18.0	300	900	0.60	0.60	20
	標準に対する 充足率 %	108.0	122.3	92.5	108.0	152.8	117.0	94.0	100.0	105.0	110.0
	文部省基準	600	10.0	13.0	23.0	17.0	300	900	0.50	0.60	19
	基準に対する 充足率 %	117.0	159.0	85.4	117.4	161.8	117.0	94.0	120.0	105.0	115.8

図1 所要栄養量の基準(文部省)と東京都における供給栄養量の比較 (所要栄養量の基準=100)



52. 東京都における学校給食の実態より

注. ビタミンAの▨部分は実測から考慮して除かれる部分である (筆者付記)

しかもこれは、献立表による栄養量ですから、調理に仕込んだ量であって、実際に食べた量ではありません。実際には、パン(学校給食のパンには、ビタミンAが強化されている)などの食べ残しもありますし、摂取量はもっと少ないということが考えられます。

さらに、考えなければならないことは、かりに、食べ残しがなく、全部食べたとしても分析表で計算した献立表の栄養量が、はたして出来上がった料理に計算通り実際にあるだろうかという疑問です。

そこで、献立表どおりに作って、その料理をそのまま専門の分析機関で分析してみた場合にどうかといいますと、実際には、献立表の計算よりはかなり低いものになっております。

例として、献立名「すごもり卵・みかん・うずら豆の洋風煮」という献立ではビタミンAが1493 I Uと分析表により計算されますが、学校給食では調理損耗として、ビタミンAは20パーセントを引くことになっておりますから差引いて1194 I Uとなり、これが供給栄養量の数値です。

ところが、実際の分析では、870 I Uしかありませんでした。

同様に、何種類かの献立について調理したものを実測でみますと、いずれも調理損耗20パーセントを差引いた数値よりさらに20パーセントから30パーセントも少ない数値です。

もちろん全部そうだとは言えないにしても、図1において、この分を考慮して、かりに20パーセント（斜線分）をのぞきますと、供給量が677 I Uになり、基準量に対し供給量の段階で、約25パーセントも少ないということになります。

ほかのビタミンもそうですが、これは、たいへん重要なことだと思います。いままで献立を考える場合、また所要量の標準を考える場合の根拠として、単に分析表の数値だけで考えていなかったか、反省させられる問題です。

### 家庭ではもっと不足している

これでも学校給食は、家庭の食生活とくらべると、はるかにすぐれております。

東京都において調査した家庭における学校給食のない日の昼食の実態では、表3のとおり、わずかに200 I U～300 I U位しか摂取していない状態です。

表3 東京都の児童生徒における学校給食の無い日のビタミンA摂取量の実態（昼食）

		1人当り平均
		ビタミンA摂取量 I U
小学校 2年	男	291
	女	284
小学校 5年	男	279
	女	279
中学校 2年	男	347
	女	385

51.6. 東京都教育庁調

これに、さきほどの実測差を考慮しますと、東京のような都市でさえまったくわずかしかっていないという実態です。

### 最近の児童・生徒の保健上問題となっていること

今日、よく言われることで「最近の子供は、体は大きくなったけれども、体力がない」とか、また学校保健の統計によりますと、近視、う歯、骨折などが多く

なっており、このことが保健上、大きな問題となっています。

これなどは、他の栄養素や環境の影響もありますが、ビタミンAが不足しているということも考えられないでしょうか。

また、大気汚染や公害の問題で、学童のぜん息など呼吸器の疾病については保健対策の重要事項となっており、各行政としても移動教室とか養護学校の建設などと、積極的に対処しているようです。もちろん、そういったことも大事なことでありますが、なお抵抗力のある丈夫な体づくりという根本的な意味から、栄養、特にビタミンAにもっと関心を持つべきであると思います。

### ビタミンAをもっととること

以上のことから、学校給食においても、家庭においても、もっとビタミンAをとる必要があります。

ビタミンAを多く含む食品は、緑黄色野菜（カロチン）や牛乳、卵黄、肝臓、バターなどで、食事においてこれらの食品を多く取り入れることがたいせつです。

しかし、それでもじゅうぶんにビタミンAがとれない、とりにくいということもありましようから、対策として、昔からなじみの深い肝油を常食することも一方法だと考えられます。

肝油は、くすりというより、自然の食品といえるし、子供、大人にかかわらず、日常生活の習慣として、肝油を常にとることは、健康管理のうえから、望ましいことと思うものです。



山形県山形市立第五小学校

校長 太田長次

## 1. はじめに

変転極まりない現代社会と二十一世紀の未来の社会に活躍する子どもたちを考えると、心身ともにたくましい健康な人間の育成が要求されてくる。教育基本法第一条の教育の目的達成のため、本校児童の学校生活、家庭生活の実態を通して、実践的に取り組んでいくこととなった。このときにあたり、市教委より健康教育研究委嘱を受け、「たくましいからだと豊かな心を育てる健康教育」を主題として研究を進めていくことになった。

## 2. 研究推進にあたって

- この研究は、知徳体の調和のとれた人間形成という現代教育の課題に合致する。
- 小学校における健康教育は、生涯にわたる健康作りの基盤であり、健康は自ら作るものだという自覚と保健的良習慣の形成につとめるものである。(健康教育＝生涯教育)
- 学校、学年、学級の各経営の中で、全校体制のもとに全職員が共通理解と共通意識をもって健康教育を推進していく。
- 保健と体育の一体化と学校行事、児童活動、学級指導などの特別活動との有機的な結びつきをはかりながら、積極的な健康づくりをみざしていく。

## 3. 地域の概要

本校は、国鉄山形駅より東へ約2km、山形大学のすぐ前にあり、本校より更に東へ1kmに山形バイパス、



そのまた東へ1kmに県庁がある。学区は一部商店街の他は住宅街であり、家庭数の66%がサラリーマンである。教育に熱心な父母が多く、学校に対しては期待もし協力的である。

心な父母が多く、学校に対しては期待もし協力的である。

## 4. 本校の概要

- ①創立 大正12年6月11日
- ②改築校舎起工 昭43・8・12
- ③全校児童新校舎に移転 昭44・8・23
- ④校地校舎
  - (1)校地面積 18,311m<sup>2</sup>
  - (2)普通教室 32(うち、特殊1、虚弱学級1)
  - (3)特別教室 10(理2、音2、図書室、家庭科室等)
  - (4)管理室 21(資料室3、保健室、理科、家庭準備室等)
- ⑤職員と児童数 職員31 児童913
- ⑥本校の教育目標
  - 勉強のすきな子ども
  - やさしい 美しい心をもつ子ども
  - からだを じょうぶにする子ども
  - 進んで仕事をし 最後までやりとげる子ども
- ⑦これまでの研究のあしあと
  - 昭39～40 県指定家庭科教育研究会公開
  - 昭42・10 健康優良校県1位
  - 昭43・10 市委嘱学校図書館教育研究会公開
  - 昭43・11 学研教育賞受賞
  - 昭45・10 全国学校図書館研究大会山形大会会場校(公開発表)
  - 昭51・4 市教委より健康教育2か年の研究委嘱

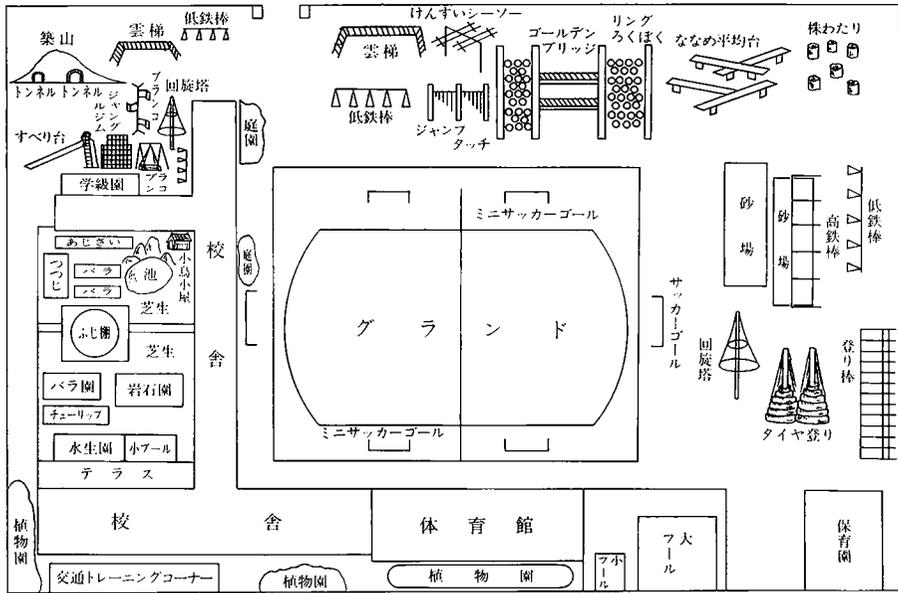
を受ける

○昭51・9 交通安全優秀校として県知事賞

○昭51・5 県学校環境緑化コンクール特選

○昭52・10 健康教育公開研究発表会

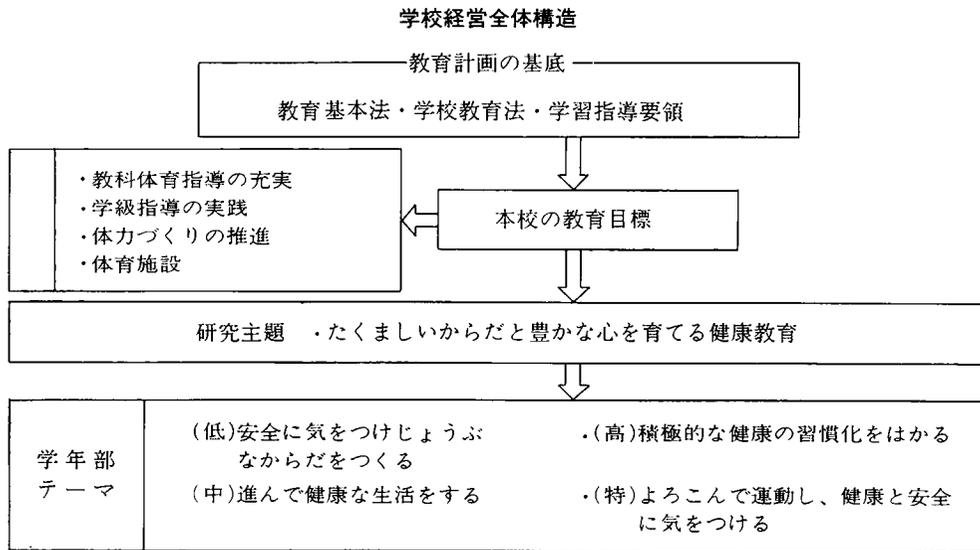
### 5. 体育的施設環境一覽



本校では、体育施設や運動遊具等の整備充実に力を入れており、子どもたちが思いきり飛びついて楽しく運動や遊びに興じている姿が毎日見られる。更に創意

工夫して、固定施設をもっとふやしていきたいと考えている。

### 6. 健康教育の全体計画





### 7. 実践のあしあと

<b>第1年次(51年度)</b> ○諸調査のまとめと分析・活用 ○学級指導の年間計画作成 ○体育・学級指導の授業研究 ○業間運動の実施 ○目の体操 ○研究紀要16集発刊	<b>第2年次(52年度)</b> ○体力づくりの内容充実 ○授業研究(体育・学級指導) ○体育施設設備の充実改善 グランドの排水・遊具の増設 ○公開研究発表会
--	---

### 8. 実践活動

- ①自ら進んで鍛える体力、気力に満ちた子どもをみざして
- イ、登校後、全児童、全職員が運動着に着がえ、運動に親しみをもたせ、実践しやすいようにしている。  
(年間通して運動着の生活)
- ロ、2校時と3校時の間に下のような内容で教師もいっしょに業間運動を実施し(約5分間)、その後、自由遊び(15分間)をやっている。



(水曜日のリズム運動)

<b>〈業間運動〉</b> 月 行進(雪ふみ) 火 なわとび(自由遊び) 水 リズム運動(雪上運動) 木 なわとび(自由遊び) 金 マラソン(1・3・5年) 土 マラソン(2・4・6年) } 冬季も	
---	--

- ハ、がんばりカードに水泳、なわとびの級と東北一周マラソン地図の記入をしている。
- ニ、児童会主催のサッカー大会、ドッジボール大会、黒んぼ大会など自主的に計画し実践している。
- ホ、放課後はグラウンドを開放し、大いに遊ばせている。  
(施設・用具の活用)

- ヘ、運動能力テストを実施(6月・11月)し、自分の能力を知り、一段と努力させる。
- ②保健安全の習慣化を目ざして
- イ、健康生活日課表の実施
- ロ、目の体操(近視予防、目の疲れをとる、姿勢の矯正)
- ハ、手洗い・うがい(3校時前・給食前・清掃後)
- ニ、歯みがきまたは口をすすぐ(給食後)
- ホ、健康観察(毎朝)清潔検査(毎週火・全校一斉に)
- ヘ、年間保健目標「規則正しい生活をしよう」の実践
- ト、早ね早起きの励行(睡眠時間<sup>就寝</sup>時刻<sup>起床</sup>の調査)
- チ、保健だよりの発行(毎月1回)家庭の理解と協力、健康コーナーを(各教室内に)設ける
- ヌ、1日と15日学校安全の日(安全だより発行)

ル 学級指導における保健指導・安全指導

オ 給食指導（残さず食べる習慣）

③ 豊かな心を育てるために

イ 全校音楽（生活化を目ざして）毎週月曜の全校朝会で今月の歌の合唱と合奏をする。

ロ 全学級毎朝歌う（学級音楽→全校音楽）



（身体表現を入れた全校音楽）

ハ 児童会活動を通して（杉の子児童会）

● オアシス運動（お早よう、ありがとう、失礼しました、すみません）

● 廊下三ない運動（走らない、ふざけない、大声でしゃべらない…毎月1回よい学級を全校朝会で表彰）

● 創立記念週間の諸行事を通じ愛校心を育てる（各学年毎に計画をたてて実施）

ニ 環境の美化、清掃活動、整理週間など

ホ 校内版画展、クロッキー（毎週金曜の朝自習）

ヘ 集会活動（毎月1回…各委員会が順番にやる）

ト 校内音楽会、水栽培展、写生大会など

## 9. 変わりつつある子どもたち

① 体育の授業を通して

● 子どもらがおたがいに教え合い助け合って楽しく運動するようになった。

② 学級指導の授業を通して

● 学習したことを自分の生活の中に取り入れ、実行しようとする意欲や態度が少しずつ見られるようになった。

③ 業間運動を通して

● 子どもたちが進んで運動するようになった。これは、教師も共に毎日休まず継続してやったのが要因である。（心のつながりも）

④ 自由遊びを通して

● 広く見えたグラウンドが狭く見えるほどよく外に出て遊ぶようになった。これは業間運動直後の積極的な遊びの指導を全校一斉に繰返したため

である。

⑤ 体力づくりの実践を通して

● マラソンでは、児童と教師が共に汗を流し、意欲的に参加するようになり、運動会の高学年持久走（2000m）では全員参加し、全員完走の記録を立てた。

⑥ 生活全般の中から

● 集会で倒れなくなった。

● 学校と家庭でのけが、事故は、36件から8件に減り、特に校内の骨折（ねんざも含む）が11件から1件に激減した。

● 運動会でころばなくなった。

⑦ 家庭調査で判明した中から

● 就寝時刻が8時半から9時半までが48%から61%と増え、早く床に就くようになった。

● 朝食を毎日とるが77%から92%にも増えた。

● 家庭で何らかの体力づくりをやっているというのが、27%から56%になっている。

⑧ 薄着の習慣から

● 児童、教師共に朝から運動着の生活をしているため、薄着の習慣が付き、風邪に対する抵抗力が付き、風邪で休む児童がへってきている。（守りの保健から攻めの保健へ）

⑨ 目の体操を実施して（毎日3分間音楽で）

● 本校独自の創作による目の体操のおかげで、昨年度より異常視力の児童が25名減っている。

⑩ 家庭の理解と協力

● 父母の健康教育へよせる期待の声も出てきた。家族全員での体力作りの実践もみられるようになった。

## 10. おわりに

以上、本校の健康教育の概要について述べたが、紙面の都合で意を尽せなかったようである。日常の指導や経営、それに実践の中にもまだ問題が残されているが、今後も意欲的にしかも継続的にやっていく考えである。全国の先生方のあたたかいご教示をいただきたいと思っている。



# 「ひとりひとりが自ら生きるたくましさ」 をめざして

島根県出雲市立神戸川小学校

校長 大平 茂 衛

## 1. 本校の概況

昭和44年度に統合校舎として建築され、46年度には水泳プール、47年度はすもう場がそれぞれ設置されたが、更に緑化計画を進めるなど環境整備を急いでいる。51年度は開校百周年を迎え、PTA、興学会等を中心に校下の全戸に呼びかけ、体育施設の整備、音楽器具の充実等を進めた。また、環境の整備にいっそうの努力を傾けてきた。児童数は636名、(男子341名、女子295名)である。各学年とも3学級編成をし、他に特殊学級が1学級ある。児童は純朴・従順で活力も見られるが、積極性・根気強さに欠けている。

## 2. 本校の教育目標

教育基本法第1条〈教育の目的〉にのっとり、自主的精神に充ちた心身ともに健康な国民の育成をめざし、具体的には健康教育即人間教育を大前提としている。このような考え方から、本校児童の特性を見きわめ、地域の課題と社会の要請にこたえるために、全職員で次のような目標を設定した。そして、この目標達成のため、全職員が共通理解の上に立って、すべての教育活動を通じてその具体化に努めていきたいと考えている。

有為な日本人の育成——国民的自覚と愛国心

(愛郷心)

(1)たくましい子ども

……………じょうぶな体(体育)

(2)明るく助け合う子ども

……………健全な心(徳育)

(3)考え削り出す子ども

……………追求し切り開く人間(知育)

健康な子どもづくり

## 3. 学校経営の基本的態度と努力目標

### (1)基本的姿勢

- 教育の根本は教師にあり、まず、教師としての姿勢を正そう。
- 環境は人をつくる。  
——(静かで、美しく、清潔な学校)——

(2) 学校教育目標の達成をめざし、計画→実践→評価→改善(新たな計画)の経営サイクルを重視し、本校児童の特性に即応した経営の確立をはかる。

### (3) 学校経営の現代化とその実践

ア 学校経営の責任と権限を明確にし、(ライン and スタッフ)規律秩序の上に立った教師集団の結集を高める。

イ 学校経営と学年・学級経営の一貫性を期し、健康教育に徹して教育課程の調和的運営をはかる。

(4) 専門職としての研修に努め、教育活動の計画化・効率化をはかり、明るく生き生きとした学校をつくる。

(5) 健康な子どもづくりが、明るく生き生きとした学校への基底であることから、健康安全と個性尊重、児童ひとりひとりの可能性の掘り起こしに努める。

(6) 体育の生活化をはかり、たくましい体力づくりに努める。即ち、総則第3体育の精神を生かし、生き生きとした学校づくりをめざす。

(7) 学校環境の整美に努め、施設設備の充実と学習環境の整備をはかり、情操醇化を進める。

(8) 組織活動の推進と自主性の伸長をはかる。特別活動の年間計画をふまえた実践をとおして、児童の意識化と行動化をはかる。

(9) 健康教育を支える要素として、学校保健委員会

の運営がたいせつであることを考え、学校・地区活動の盛り上げを期する。

(10) 父母・地域との連携を密にし、幼小一貫の教育活動を推進する。

(11) 職員の健康管理に留意し、ゆとりをもって経営にあたる。

#### 4. 健康教育をどのように進めたか。

本校の教育目標に迫るためには、教育の全領域・全教育活動をとおして、調和のとれた運営がなされなければならないので、本校では、知識偏重に陥らぬよう特に留意し、体力づくり・給食教育・学校安全等にも力を入れてきた。また、49年は特別活動の研究をとおして、「協力してよりよい生活を築こう」とする実践的態度を育成することに努めた。健康はすべての生活や教育の原動力であることから、人間形成の基本でもあり核でもあるという立場で健康教育をとらえ、児童が環境に順応し、たくましい実践力をもって立ち向かうよう育てることをめざしている。

#### 5. 具体的な運営計画

- (1) 子どもが目を輝かせて「やる気を起こす」授業。—真の意味の知育を求めて。
- (2) ひとりひとりが生きる生徒指導と学級経営。—生徒指導・道徳教育の推進と学級経営の充実。
- (3) くじけない心と体力づくり。—体位・体力の向上と健康、安全教育の推進。
- (4) 豊かな心を育て、強いからだをつくる環境の整備—情操陶冶と理料的環境。
- (5) 特殊教育の経営

上記の五つの分野に、それぞれ具体的な計画を立てて実践に努めているが、その全容を詳述するスペースを持たないので、以下、特徴的な活動についてかんたんに触れてみたい。

##### a 持久走

業間体育の中で毎週1回とりあげているが、各学級でも学年段階に応じて担任のアイデアを生かし、子どもたちとともに計画を立てて実施している。

〔例〕4年各組学級目標（毎日、校庭を2周しよう）

氏名	km	4 km	8 km
A	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○		
B	○ ○ ○ ○ ○		
C	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○		
D	○ ○ ○		
E	○ ○ ○ ○ ○ ○		

走ったら、教室に貼ってある一覧表に、各自でシールをはる。別に、個人カードを持っており、4 km 過ぎたごとに賞のシールをはってもらふ。

##### b はだかとはだしと太陽のくらし。

登校してから、全校児童が四季を問わず運動の服装に着がえ、すべての学習に参加できるようにしている。「はだかとはだしと太陽」を合言葉にして、日照時間の短い山陰の気象条件に対応し、うす着——時にははだか——とはだしで太陽と土に親しみ、外気にじかに肌をふれるようにしている。冬季でも半袖、短パンで終日を過ごしている。

##### c 郷土芸能の継承と学校ダンス

郷土に古くから継承されてきている安来節、銭太鼓、おろち太鼓等の民謡や踊りを体育ダンスにアレンジしたり、原型のままでこれを習いおぼえたりして、楽しみながら体力づくりを進め、祖先の尊い遺志を感得し、目や耳をとおしての郷土愛に結びつけている。



(体育ダンス)

##### d 交通安全指導の徹底（からだをとおしての実地指導）

○校舎全体が、子どもたちの交通安全指導のモデルとして役立つようにくふうしている。すなわち、廊下、階段にはセンターライン（場所によっては追い越し禁止の黄線）を引き、曲がり角には右折、左折の注意ポイントをしるし、信号機も設置して、子どもたちが学校生活においても常に目にふれ、からだをとおして学ぶことができるように配慮している。また、屋体には交通標識を掲示している。

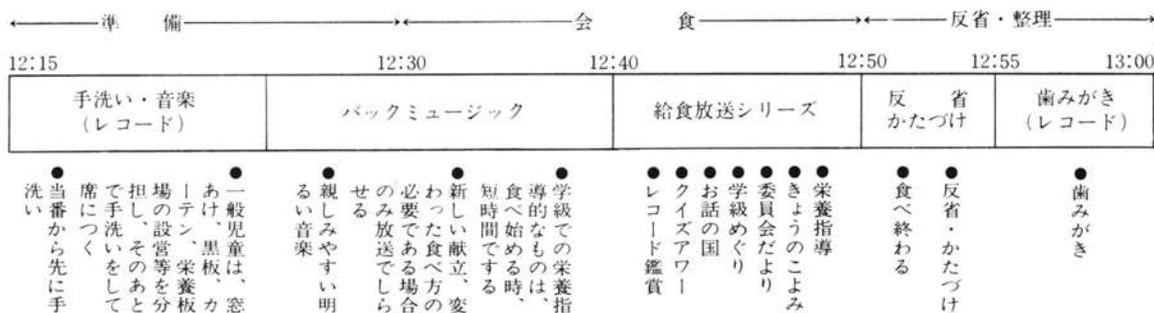
○自転車の免許テストを随時実施し、合格者にはワッペンを渡して自転車乗りを許可している。このテストは安全委員会が担当している。また、出雲警察署のおまわりさんを招き、全校児童対象の交通指導を随時実施して自転車の安全な乗り方や歩行について学んでいる。毎年催される管内の自転車の乗り方競技会では、その会場校に指定され、日ごろの成果を発揮して、常に優秀な成績をあげている。



(自転車免許テスト)

○奉仕当番・安全委員による校舎内外の安全点検。  
—安全点検カードにより、日常点検・週点検・月点検を実施し、異常を認めたら、点検黒板に異常のようすを具体的に記入する。また、異常箇所は原則として職員の手によって修理している。

○放送と給食時間のからみあい



給食の方法とか児童に及ぼした影響等についても触れたいが、省略する。

## 6. 今後の研究課題

健康優良学校島根県一の栄養に浴したの、去る49年であったが、全職員が明日の子どもたちの「自ら生きるたくましさ」を育て、教師ひとりひとりが

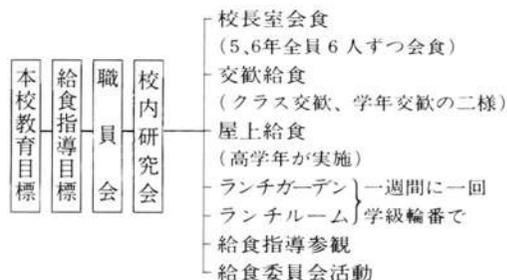
○教科の学習時における安全管理。

理 科	アルコールランプ・試験管・ビーカー・化学薬品による実験
家庭科	ほうちょう・ミシン・アイロン・ガス器具等による実習
図工科	彫刻刀・電動ミシン・きり・のこぎり等による工作
体育科	とび箱・鉄棒・球技・ゆか板等

それぞれ、教科で予想されるけがの予防については、器具の使用や技術になれさせるように努めている。

### 1) たのしい給食

正しい食事のしかたと楽しい雰囲気づくりや、好ましい人間関係の育成をめざしている。給食指導組織は次のように構成している。



保健主事であるという精神に徹して、現代社会に対応する人間教育を進めていきたいと考えている。そのためには、

- (1) 学校保健委員会活動を地区・学校の実践活動の中心に位置づけるために、より効果的な運営をどのようにしたらよいか。

(2) 集団生活における子どもたちの意識の変革——  
きまりやしつけが個々に徹底し、けじめのある生活  
態度を育てるための指導協力体制の強化。

(3) 健康教育の発展として、ひとりひとりの心情を  
たいせつにした情感教育を推進し、健康教育の完  
成へのステップにしたい。



## 豊かな人間性をめざした体力づくり

山形県東置賜郡川西町立小松小学校

校長 清野 慎二

### 1. はじめに

本校の子どもを見つめた時、体力づくりこそは、教育の総合されたものとして極めて大事なことであり、という考えに立った。

現代教育の目指す、知・徳・体の「体」の部分であるが、小学校における教育は、一を考え他を省みないということは妥当ではない。その意味で、本校の学校教育目標実現の活動の中において体力づくりが行われることは当然である。また、豊かな人間性は、いきいきとした体力づくりに伴って培われ、調和のとれた子どもをはぐくもうとするものである。

それには、学校のみでは十分な効果をあげることができないので、家庭における父母の生活意識に大きなかわりがあるということをあらゆる機会に話し、実践へと努力している。

### 2. 本校の概略

本校は奥羽本線米沢駅で、米坂線にのりかえ、羽前小松駅より約5分、川西町にある七校の中心校になっている。児童数570名。

川西町は、昭和50年に反当りの収穫高が日本一になった米どころであるが、本校のある小松地区は、農家が少なく工場で働いている家庭が多い。

### 3. 研究を進めるにあたって

体力の向上が体位の向上に伴っていないことは、各方面から指摘され、体力を高めるための指導について研究されてきている。本校の子どもたちも同じ傾向で体力づくりの研究の必要さが話し合われた。

- 素直で子どもらしいが、知的面より体力的に足りないものがあること、学習や作業にあきやすいこと、反応がややにぶく、ひきしまった動作が少ない等があげられる。
- 子どもたちの遊ぶ場所や時間がせぼめられてはいるが、子ども自身が体力づくりに励もうとする意欲がなく、テレビを見たり家の中で遊んでいることが多い。
- 体操朝会やその他の集会などで、気持ちを悪くし貧血で倒れたりする子どもが多い。
- 「かぜ」などによる欠席、休日後、運動後の保健室利用が多い。

このような問題を解決していくための取り組みを教育活動全体の中に位置づけ、健康の増進・体力の向上・気力の充実をはかってきた。

### 4. 体力づくりの方向

以上のような実態であるため、本校では従前より“のびよう たくましく”と呼びかけ励まして、体力づくりの環境設定に留意してきた。



登れ くぐれ ぼくらの土山 (PTA作業)

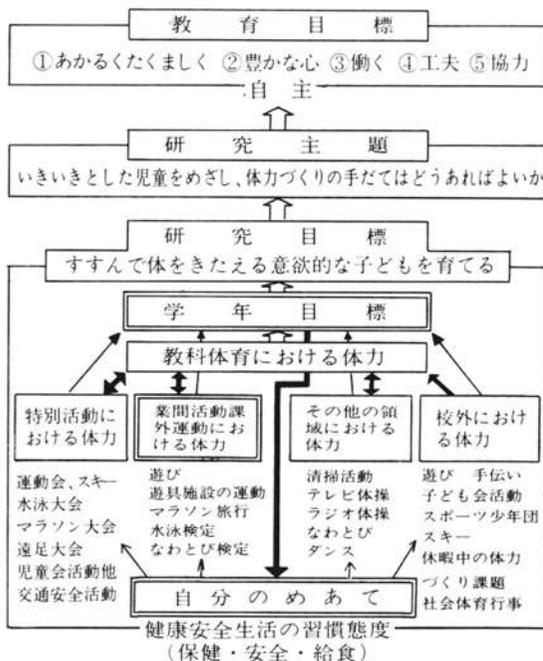
創立百周年における遊具の設置を発端にして、PTA作業により固定施設や学校環境が整備され、子どもたちの魅力ある体力づくりの場となった。

学校では「すすんで体をきたえる意欲的な子どもを育てる」の目標を設定し、教科体育を核として、課外・業間活動における体力づくりの中で、日常への生活化定着化をねらう組織化と健康生活の習慣化をはかる指導が家庭との協力の中で進められている。

## 5. 体力づくりの基盤と活動

49年度から体力向上の課題追求を、52年度も下記のような全体構造を持ち、有機的に教育実践へと取り組んでいる。

### (1) 全体構造



### (2) 教科体育部

#### ① 52年度の到達目標

- ア なかよく、たのしく学習できる子どもを育てる。 (低学年)
- イ 課題にむかって、しんげんに取りくむ子どもを育てる。 (中学年)
- ウ 工夫しあって、課題解決できる子どもを育てる。 (高学年)

#### ② 具体的手だて

- ア 技能の系統と段階を生かした授業の研究
- イ 年間指導計画と体操セットの検討
- ウ 目あてを明確にした各種検定カードの作成と活用
  - なわとび進級カード
  - 水泳進級カード
- エ 体力、運動能力調査と考察

### (3) 課外体育部

#### ① 52年度の到達目標

「すすんでからだをきたえ、ねばりよく努力する子ども」を育てる。

#### ② 具体的手だて

- ア 体育朝会
  - 体操、なわとび、ダンスなど、いろいろな運動を行なうことにより、運動する機会を継続的に与える。
  - 毎週土曜日の朝会時に行なう。4月から10月まではグラウンドや体育館で、11月から3月までと雨天の際は、教室でテレビ体操を行なう。



さわやかテレビ体操

#### イ マラソン旅行 8:15～8:30

- 記録カードを作成し、毎日走り続けることにより、長距離を走破する喜びをもたせると共に、走ることに自信をもたせ、運動の生活化をはかる。

る。

● 記録カード

地図つき記録カードに毎日走り終わると記入し、関門通過毎に地図をめぐる。

低学年 川西町めぐり

中学年 置賜めぐり

高学年 県内めぐり

○ 通過証と認定証

関門通過毎に通過証をあたえてはげまし、一周めぐり終わって認定証をあたえ努力をたたえる。

遊具の  
人気者  
タイヤ塔



ウ 業間活動 10:25~10:40

○ 体育施設遊具などを使って、すすんでいろいろな遊びを行なうことにより、体力の向上をはかり創造性を育てる。また、学校生活の中におけるおと楽しさをもたせる。

○ A、B、Cコースに分けた遊具施設を火、木、金曜日の3日間交代して遊ぶ。

○ 力だめし表の活用



いつも清潔  
健康袋

子どもたちの競争する喜びや記録向上の喜びをたいせつにするため、低・中・高学年に応じた努力目標を設定して遊ばせ意欲の向上をはかる。

○ 型にはまらない遊びの工夫

月・水・土の業間や課外の中で自由に遊ぶ。

(4) 保健指導部

① 52年度の到達目標

「望ましい健康生活のためのきまりが習慣化される」

② 指導の手だて

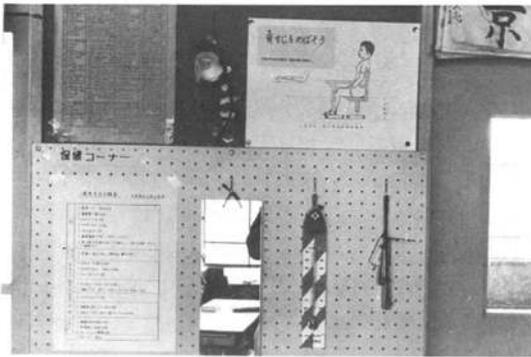
ア 学校における健康生活カリキュラム作成

	行 動
朝	1. 登校したら窓をあける。 2. 運動着に着がえる。 3. うがいと手洗いをする。 4. 汗の仕末をする。 5. 健康観察と持ち物の点検をする。(保健袋)
学習中や 歩行中	1. 姿勢に気をつける。 (胸をはり、腰をのばす)
業間 活動	1. 元気よく外遊びをする。 2. うがいと手洗いをする。 3. 汗の始末をよくする。
給食前	1. 手洗いとうがいをする。
給食後	1. うがいをする。(口中)
清 掃	1. 清掃時の身仕度をする。 2. 手拭いまたは紅白帽をかぶる。
ホームルーム (点 検)	1. 健康生活の反省 2. 健康袋の点検 3. 机、ロッカーの整理整頓
放 課	1. 窓をしめて帰る。

イ 各教室に保健コーナーを設ける。

ウ 各自、保健袋を使用する。

エ 家庭へのよびかけ



身なりを整え健康生活

③ 具体的手だて

- 早寝早起き——必要睡眠時間の明示
- テレビのみかた——肉体的・精神的健康からの説明
- 歯みがき（朝晩）——う歯治療の勧めと治療賞授与
- 偏食（欠食を含めて）——献立・調理法の留意呼びかけ、欠食、好き嫌いの調査
- 外で遊んで日光にあたる。——運動量と日光浴と着替えについて
- 外から帰ったら手洗いとうがい



うがいで  
風邪をふつとばせ

- 洗濯——自分で出来るものは自分で
- 日課表と遊びの検討

④ 実践

ア 家庭への呼びかけ

- 生活のきまり  
校内外の日常生活について守るべきことを「生活のきまり」として子どもたちと約束している。
- 保健室便り

保健室から季節における保健上特に家庭で大事な点や諸連絡が便りとして各家庭に配送される。

○ 家庭に対するアンケート

疲労の原因、健康生活調査により実態を把握し、家族ぐるみの意識の高揚をはかる。

6. まとめ

教師集団の共通理解と教師自身の研修・具体的な指導と活動、PTAや家庭の協力等によって次のような子どもの姿をみる事ができた。

- 子どもたちの学習への取り組みに活力がみられるようになった。
- させられた運動ではなく、自分のねらいをもつての運動へと変化した。
- ほとんど貧血をおこして倒れる子どもがなくなった。

しかしながら、めざす目標が子どもひとりひとりの力となるまでは多くの問題が残されている。特に体力をつくることは、ひとり学校のみでできるものではない。家庭における指導が大切である。このため学校と家庭が一つの目あてに向って進んでいくことの大切さがはっきりした。これからはそのため、実践を継続的・意欲的に歩み続けていくことに努力をかさねていきたい。

なすりあい

校庭で骨折した  
だれの責任だ

授業中なら 先生？ 教委？  
放課後なら 学校？ 親？ 居合わせた者？

いや つまずいた石ころだ  
足を突込んだ窪みだ  
手をすべらせた鉄棒だ

いや 大気汚染だ  
豊かになった食生活だ  
政治の貧困だ

際限のない責任のなすり合い  
ああ 救いのない泥沼点描

(しげる)



# 今後の学校保健の進め方について

(昭和51年愛媛県学校保健大会にて発表)

愛媛県今治市立南中学校

養護教諭 大河内節子

## 1. はじめに

昭和47年に学校保健（特に保健管理中心ではあったが）の進め方についての保健体育審議会の答申が出されたことは周知の通りですが、この答申で最も重要なことは、従来の学校保健のあり方が、教育をしていくための前提条件としての基盤づくりにとどまっていたものを、一步次元をあげて、「学校保健は教育の目標そのものである」という考え方に立ったことであろうと思われる。しかし、現実の問題としては、学校保健は、学校保健法第1条の「児童生徒……の健康の保持増進をはかり、もって学校教育の円滑な実施とその成果の確保に資する」という条文が全てかの如く解されて来た向きが強く、ともすると保健指導の面の軽視というか、学校保健がお題目的に扱われて来たきらいは免れないと思う。そこで「今後の学校保健の進め方」を考える時、改めて確認したいことは、「学校保健は教育の目標そのものであって、教育の手段や、前提条件としての基盤づくりにとどまるものではない」ということである。

即ち、集団管理を進めるなかで、児童生徒が学校の生活、経験のなかから「自分で自分の健康を考えて行動でき、又健康を求めることができる」人間に、換言すれば、積極的、主体的健康人に育ってくれることであろうと考えるものである。

## 2. 学校保健のながれ

明治5年の学制に、小学校の教科として「養生法」が含まれており、学制発布の翌年（明治6年）に「学区巡視事務章程」が設けられ、その中に学校保健に関する最初の規定があったと言われますから、学制の歴史と同じく学校保健の歴史も長く重ねられているわけであるが、当初の学校保健が、学校経営に対する外部

からの医学的チェックを行い、それに伴う疾病の治療まで学校で扱うという形をとっていたために、学校看護婦制度がしかれ、教育における保健の視点が、全く医学的な面が強かったと考えられる。しかし、社会の変動、児童生徒の成長の加速化、疾病の変化、「人間にとって健康とは何か」というような考え方も変わってゆくなかで、学校教育における学校保健の視点は、おのずと大きい転換がなされなければならないはずであるが、学校現場では、時として過去のもがあたりをたがえていることが多く、養護教諭の立場一つにも、今もって学校看護婦的な扱いを受けることがあったりする。極端に言えば、学校教育の変化の中で学校保健への認識は遅れている部分に属するとさえ考えさせられることがしばしばある。

## 3. 生徒の健康をめぐるその現状

### (1) 学校経営の中での保健問題の位置づけ

どこの学校にも、経営の目標に、健康安全に関する一項は掲げられていると思うが、それが単にお題目に終るかどうかが、学校長、保健主事、養護教諭の問題意識としての構え方、即ち学校保健を経営の基盤として念頭においているかどうかにかかわってくると思うわけである。私の学校でも経営の具体的目標の第6番目に「健康安全教育を生徒の自律的活動を重視する方向で推進する」とあげられている。この項をおこすについては、前年度の生徒の健康状況、保健室の活動内容等について検討し、養護教諭の具申を重視したかたちで取り上げられた。そして保健計画を推進する上では

- 養護教諭の意見をはっきり表現する（実態に最もくわしい）
- 保健主事と養護教諭で原案を充分練って職員に提案する。
- 常に校長の指導を受ける。

等、保健室の指導が、保健センターと言えるまでに、広く、できるだけ累積した資料をもとにして進められることが重要となってくるといえる。

経営項目の第6番目は、やや不満な気持ちがしないでもないが、しかし昨年度の学校経営評価に「体力づくりへの姿勢が中途半端であると思う」と養護教諭としての意見を述べたことが取り上げられ、本年度は今迄のラジオ体操中心の業間体操を改め、週2回25分実施の「サーキットトレーニング」が設定されたことなど、生徒の積極的な健康づくりへの経営がなされるために保健室の活動が、その契機づくりになるような経営体制であることを望むわけである。

(2) 健康診断の結果からみた生徒の健康状態

ア 疾病異常について

全国平均値を100とした場合の南中学校の指数を男女別に表わしたものが表-1である。これから、  
○鼻疾、伝染性皮膚疾患、肥満傾向、未処置う歯保有の者が多いことがわかり、体力づくり、二次検診への指導、家庭生活への指導など巾広く教育の対象として取り上げねばならないといえる。

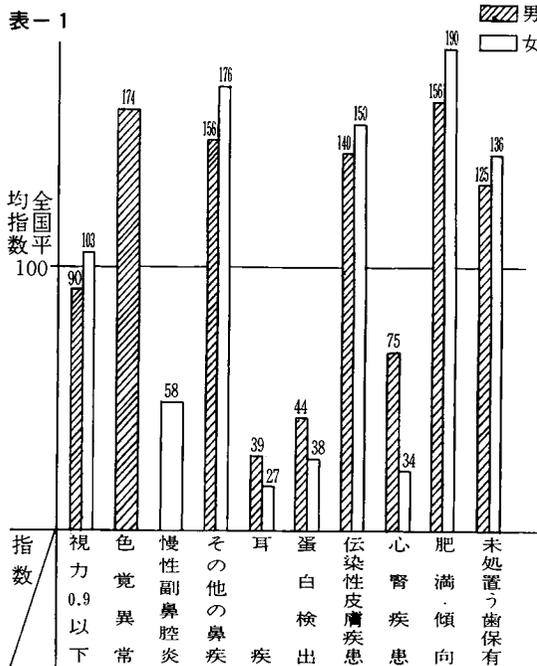


表-2、表-3より

○年度と共に女子の視力低下が高率となり、男子に比べ増加の比も大きい。メガネ装用等事後措置の関心は高いが、指圧による予防法など静岡県などで試みられているが、積極的な予防のでだてが急

がれる気がしてならない。

○事後措置の状況では、耳鼻科疾患と歯科疾患に対する取りくみに工夫を要するのであるが、積極的な体力づくりと、歯科の予防指導と合せて進めるようにしている。年度推移をみると未処置う歯保有者も除々にはあるが減少の一途をたどっている。

表-2 近視年度別男女別被患推移 (南中)

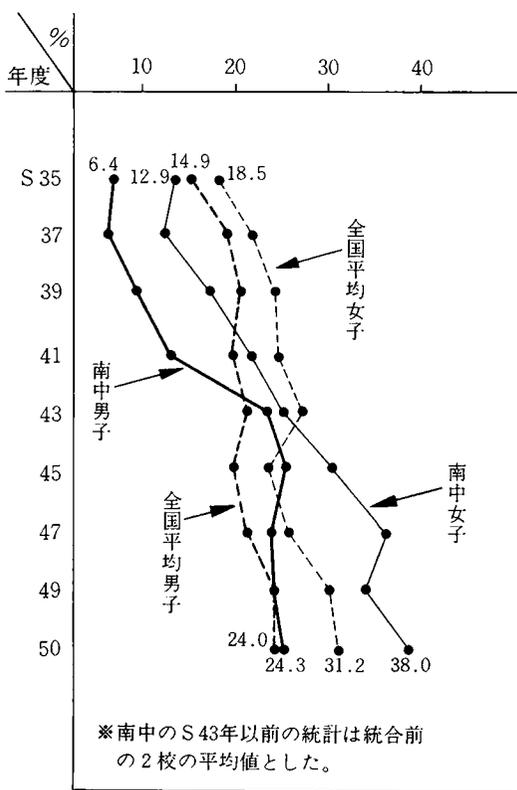


表-3 S50年度第二次検診の結果 (南中)

健康診断の事後措置状況

措置	異常者数	処置数	措置率
1. 視力低下で医師受診を要す	171	71	41.5
"    メガネ装用した	"	91	53.2
2. 耳鼻疾患で医師受診を要す	112	40	35.7
3. 尿の精密検査を要す	16	16	100.0
4. その他の内科等精密検査	7	7	100.0
5. 歯科の要治療	500	156	31.2

### (3) 保健室における日常観察の結果から

#### ア 疾病異常の訴え者の状況

表-4 昭和50年度月別疾病異常者数(南中の統計より)

月	4	5	6	7	8,9	10	11	12	1	2	3	計
頭痛	1	2	6	2	3	1	1	1		3	1	21
腹痛	2	7	8	6	1	7	4	5	3	5	4	52
脳貧血	4	2	3	4	2			1				16
かぜ	1	1	1		1	8	4	5	18	7	1	47
耳鼻疾患					1	1				4		6
全身倦怠感	1	5	5	4	13	5	1	1				35
生理痛			2	4	5		2			1	1	15
その他		1		3	3	1				1	2	11
計	9	18	25	23	29	23	12	13	21	21	9	203

○腹痛を訴える者の中には、排便習慣の悪い者が多く、生活の不規則による健康障害であり単に数的にとらえるのみでなく、生活指導、生活のリズム等教育の広い取扱いをせねばならない。

○脳貧血、全身倦怠感を起す者は殆んど日常から体力、気力の弱い者である。特に部活動をしていない者への心身の鍛練の場を設定していくことを忘れてはならない。中学時代体位の急増に伴う内臓の発育の不均衡によって起りやすといわれる、OD症(これに類似した軽い症状等)の発生とも考え合わせる必要がある。

#### イ 昭和50年度欠席頻回者の状況(南中の統計から)

- 1年男 70日(怠慢等) 60日(眼疾)  
36日(OD症)
- 1年女 40日(骨髄炎)  
65日(大腿四頭筋短縮症)
- 2年男 45日(怠慢等)
- 2年女 131日(登校拒否等)

社会全体の生活レベルは向上したようであるが、生活の格差が大きくなったようでもあり、又いろいろな状況による欠損家庭の増加による児童生徒の心身の障害、学校ぎらいなどの問題は、単に精神衛生の面からだけでなく、生徒指導、学校教育全体の大きい問題である。しかしこれらの生徒についての相談や取扱いには、学級担任、生徒指導主任、養護教諭等の連携や分担が必要となるわけであるが、特に私達養護教諭には、それら精神問題を持つ生徒に接する技術的な実力は殆んどなく、手さぐりの状態で接しているのが現状である。「問題をもつ子どもたち」の著者は「子どもの不安や不満などが発見される場合は、意外と保健室の養護教諭であることが多い……」とするしていますが、

そこにでてくる養護教諭がカウンセリングの技術に殆んど実力がない、ということを経験した先生方はどのように考えられているであろうか、単にそれらは生徒指導主任の方へまわせばよい……という形では、生徒の健全育成には問題が残るのではないのでしょうか。時代の進展とともに、健康問題も流行するのであるからそれに対応できる保健指導でなければならない。

即ち、今迄のおつかける保健指導からの脱却が必要であり、養護教諭のカウンセリングの技術は増々重要となる。

### 4. 南中学校における学校保健の具体的な進め方

いままで述べて来た現状のなかで、集団管理をより効果的に、そして中学生として自主的健康人の育成をめざし、健康問題を生徒自身のものとして自覚させてゆくために、南中学校では、次のような方策で昭和51年度の保健活動を進めている。

#### (1) 生徒の組織活動を効果的にすすめる

各クラス2名、全校で30名の保健専門委員が南中の保健活動の源動力である。本年度は、「保健優秀学級を賞する」、「歯の清掃実験と習慣しらべ」を2つの大きい活動課題として、保健室を城に、自主的にどんどん働いている。

- 学級と保健室とのパイプになってクラスの保健意識を高める。
- 全委員で分担して、環境衛生、広報、調査研究等の全校的奉仕活動を計画的に実行する。

ということで進めている。時には手間がかかり困ると思うようなこともあるが、しかし中学生ともなると、それらの活動に参加することを喜び、活動することで体験して生きた学習になっている場合が非常に多い。数年来努力や失敗を重ね、最近ようやく軌道にのり、生徒達で自主的に活動できはじめたことを喜んでいる。中学校では、何と言っても生徒の組織活動を育てることであるといえる。

## (2) 養護教諭が計画的に活動を進める

学校保健が、学校長の経営のなかに具体的に打ち出されるためには、養護教諭の日常活動（生徒の実態）が、いろいろの面から浮き彫りにされる必要があると思う。生徒の実情を目に見える形に表わしていくために次のような進め方をしている。

### ア 校内活動

- 集団管理を効果的にするために実態の記録と伝達を的確にする。（保健日誌の重視）
- 第二次検診の指導と把握、担任教師の意識化のために、毎学期末に累積していく形の「事後措置状況一覧表」「個人懇談指導票」を資料として作成し学級担任に提供する。
- 保健室の健康相談を大切にすること。（毎週計画的に）
- 毎月7日を保健指導日として「保健だより」を中心に25分学活を活用する。

### イ 地域への連携と啓蒙

学校は子供の健康な発達のために、家庭教育へ援助しサービスしていく、又学校における管理と指導が徹底することによって、家庭を通じて地域へ浸透していくというように、コミュニティの中で育てていくことを念頭におかねばならぬと考えられる。そこで保護者に対する啓蒙策として「南中だより」を通じて毎月保健に関する報告や問題提起をすることにしていく。それによる反応や影響はかなり大きいものがあることがアンケート調査でわかっている。しかしこの校報を通じるのみでは、一方通行という弱さはまぬがれない。最も理想的なのは、学校保健委員会が持てることであると思われ、数年来の経験と反省に立ち「学校保健委員会」をもう一度みなおしてみたいと考えている。今迄は保健法に定められているからということで形にとられる感が強く学校の現実性に欠けていた面など多々あったと思われる。地域社会大学等さえ設けられようとしている社会状況のなかで、児童生徒の健康に関して保護者に訴え又家庭での現状を吸収できる一番身近な場として、南中だよりと合せて形式ではなく現実性のある「学校保健委員会」を再検討したいと考えている。

## 5. 今後の進め方について

### (1) 学校保健に関する視点の転換をする

最初に述べたように、学校保健は教育の一部分を扱っているものではないということが基本になるわけで

あるが、親が子供に大きい期待をかけ、幼児の時から数々のけいこ通い、そして中学生ともなると受験勉強に寸暇を惜しまねばならない状態のなかで、それらを消化し得るだけの体力づくり、健康管理への考え方はできているだろうか、ということになると思う。受験で悩み、ノイローゼになったり自殺したりする子供の実情をみつめ、ただ「法に規定されているから」というような受け取り方ではなく、「健康な子供を育てる」という視点に立ち、現状の身近な対策として、次の2点を提案したいものである。

ア ゆとりと変化のある教育課程の編成で生徒が身体を動かせる場をできるだけ多く設定すること。（新しい教課審の答申に期待したい）

イ 教師の研修（特に中学校における校内研究等）に総則第三体育など「子供の健康」を考えるものを全教師で研修する機会をもつ必要がある。愛教研の研究がここ数年来そうした方向に変わって来てはいるが、又教員の年令別研修等にもそのような機会をつくっていく方向がのぞまれる。保健のことは保健室にまかせるといことでのマイナスをなくしたい。

### (2) 教師と生徒の組織づくりを強化する

学校保健が充実するかしないかは、それを分担している組織力があるか否かであると思う。保健主事と養護教諭が主体になって、校内の教員、生徒の組織をしっかりとつくるのが先決である。中学校では特に生徒保健委員会が自分達で活動してゆくようになることである。又一方、教師の横の関係として、保健主事のグループ、養護教諭のグループ等で各々の研究を深める組織は忘れられない。今まではとかく、研修と言え上から召集されるものに頼っていたが、他の教科でも多く同好会的な研究が進んでいる中で、学校保健関係者も、そろそろ自己研修の横の組織の強化をせねばならぬと考えられる。

### (3) 「コミュニティのなかにおいて育つ」という視点を強める

習慣形成ということ考えた時、今までにイヤという程感じさせられていることに「家庭でこわされる」という面がある。にもかかわらず、我々は余りにも学校教育へ力みすぎた感がある。健康問題ではその原点である家庭を含まずには進められないはずなのに、家庭への働きかけに弱かったといえる。保健法に示されているから学校保健委員会を開催するといったことなく、いろいろな方法で学校と家庭の流通の場を作っていく試みをしていく中で、子供達が、それを見、経験して育つことを改めて確認することであると思う。

P T A の 県 の 活 動 目 標 に 「 子 供 の 健 康 」 を テ ー マ に した 研 究 の 場 を 設 け て も ら う こ と な ど も 必 要 で あ る と 思 わ れ る。

## 6. おわりに

「健康な子供」「健康を求めて努力する子供」を育てることが、学校保健のめざす方向であると思うが、その方向を阻害することの多すぎるなかで、学校保健

を直接担当するものが、親に指向し、教師に求めて進めることであると思う。保健主事の先生の一言の発言で、設備が充実されることもあり、養護教諭との健康相談の後、虚弱型であった生徒に自信ができれば、母親の姿勢が変わってゆく状況を見る時、学校保健の教育的役割を感じないわけにはいかぬと思うものである。これが教育で最も地味な分野であっても努力を続けたいと考えるものである。



## 本校における学校災害の現状について

兵庫県城崎郡日高町立日高小学校

養護教諭 上田 隆子

### はじめに

700数名の子供たちの心身の健康をあずかる保健室に今日も

「先生頭がいたい。」

「腹がいたい。」

「きのう家で手を切った。」

「夕べ足を打ったところがまだ痛い。」

など病院の治療室と同じ感覚でやってくる。

その中で「痛い」という主症状の陰に何か気持の上で甘えたい、かまってほしいという欲求を持ってきている児童がいることを見逃すわけにはいかない。

この子供たちが痛いといって見せる傷は自然治癒を待ってよいものが大部分ではあるが、知らず知らずの間に心の底に沈みつめるものは、手おくれしないうちに手をさしのべてやり、あるときは、母親であり、あるときは、きびしさのある教師であり、またよき友であり、よき話し相手となって、その子を追いつめるような結果にならないうちに解決の糸口をみい出してやらねばならない。

大人では考えられないような、ささいなことでも、子供たちは小さな胸を痛め苦しんでいることがある。

登校拒否などのはっきりした形で表面に出てきてから、あわてるようなことがしばしばある。

今では、ほとんどの家庭が共稼ぎであるために子供が一日の出来事を話したくても落ち着いて聞いてやることが、なかなか出来ず、又、テレビの影響もあって親子の対話が欠けていることは、いうまでもない。

子供が成長してゆく過程には、何度か、いろんな壁にぶつかるものである。そのときに一諸に苦しみ考えてやり、そこを乗り切るための方向づけをしてやる上にも、子供の気持を理解していなければ、よい意味での手助けはしてやれないと思う。

そのためには、毎日の対話を大切にし常日頃から何でも話しあえる状況づくりをしておくことが、必要である。

目で見え、手でさわって確かめることの出来る傷は、治療法ははっきりしているが、心因性のものになると、軽度のうちはともかく、重症になれば、そう簡単にはいなくなる。

現在の世相として子供の希望することをすべてかえてやるのが親切であると、はき違えている傾向があるように思うが、その子にとって一番よいのは何かということをよく見きわめ、その子その子にあった指導をしてやることこそ一番の親切ではないだろうか。

こういうことを思いながら、通いなれた雪道を駆けて、保健室に朝の一步を踏み入れているのだが……。

さて、昭和47年度から49年度の3年間は、年毎に学校災害が増えているため、何とか安全教育の徹底をと思いつけてきた。幸い50年度においてわずかながら、減少をみる事ができた。

災害の原因を考えてみると、ただあわてていた。気持ちが、あせっていた。という程度のほんのちよつとした油断から発生している。

以下件数率を紹介し御指導をおおきたい。

### 1. 傷害発生率 (%)

年度	項目	在籍数	傷害件数	発生率
47		668人	10件	1.5%
48		670人	20件	3.0%
49		675人	24件	3.6%
50		701人	19件	2.7%

### 2. 月別発生件数

年	月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	計
47		1		4	3					1			1	10
48		1	2	4				2	4	1	4	2		20
49		1	1	7	1		3	3	5		2		1	24
50		2	2	2	2		2	4	1		1		3	19
計		5	5	17	6		5	9	10	2	7	2	5	73

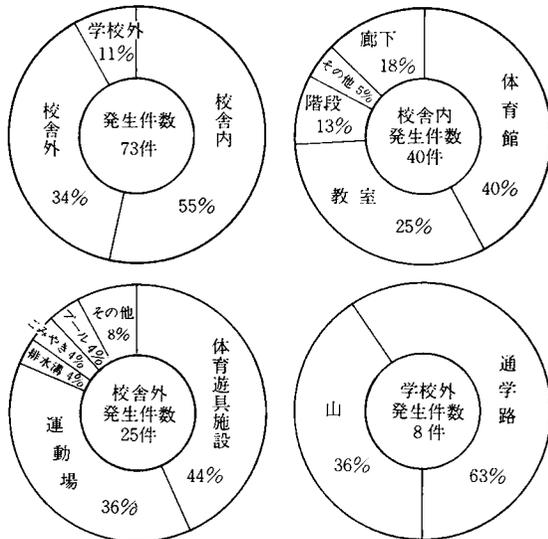
6月が多いのは梅雨期で、精神状態が不安定であるということ、また室内での遊びが、増えているのが原因のようである。

### 3. 発生時間件数

項目年	授業中	休憩中	清掃中	学校行事	登下校	放課後	その他	計
47	2	5	2			1		10
48	1	9		2	3	4	1	20
49	7	5	2	2	1	1	6	24
50	3	11			2	2	1	19
計	13	30	4	4	6	8	8	73

小学校の段階では、休憩時間中におこす事故が一位をしめている。

### 4. 発生場所 (4年間の率)



### 年度別件数

年度	場所	運動場	体育館	教室	廊下	階段	昇降口	ごみ焼場	体育遊具施設	通学路	排水溝	山	プール	その他	計
47		1	5		1	2		1							10
48		1	4	2	3	1			2	3	1	2		1	20
49		6	3	6	1	1			3	1		1	1	1	24
50		1	4	2	2	1	2		6	1					19
計		9	16	10	7	5	2	1	11	5	1	3	1	2	73

### 5. 最高治療期間と最高治療額

年度	治療期間	負傷名	金額
47	12か月	打撲症	25,178円
48	1か月	頭部外傷	12,620円
49	8か月	骨折	62,815円
50	2か月	骨折	7,700円

### 6. 学年別発生事故数 (4年間)

学年	1	2	3	4	5	6	計
発生件数	12	9	9	12	16	15	73

1年生の事故は学校生活になれないために、また、高学年になると運動も激しくなり行動範囲もうんと広がるからではないだろうか。

## 7. 負傷別件数

種別 年度	挫 創	捻 挫	骨 折	切 創	頭 部 外 傷	打 撲	火 傷	脱 臼	角 膜 ピ ラ ン	冷 水 書 麻 疹 に よ る シ ョ ッ ク	歯 牙 破 損	計
47	3	5	1				1					10
48	3	5	6	2	1	2	1					20
49	6	6	1	3	3	1		1	1	1	1	24
50	4	2	3	5	1	3			1			19
計	16	18	11	10	5	6	2	1	2	1	1	73

○災害につながる直接の動作として

(広報「ゆずりは」より抜萃)

1. 手や足がすべる。
2. 物にぶつかる。
3. 物につまずく。
4. バランスを失う。
5. 飛来物が当たる。
6. とび降りる。
7. 人とぶつかる。
8. 押される、つかれる。
9. 手や足を切る。
10. 受けそこなう。
11. 足をふみはずす。
12. 指をつめる。
13. 物がささる。
14. 人や物ともつれる。
15. 異物が目に入る。
16. 投げとばされる。
17. 人にけられる。
18. 人になぐられる。
19. 虫にさされる。
20. うるし等にかぶれる。
21. 動物に噛まれる。
22. その他。

などがある。

学校安全会にかけていない傷病名で保健室を利用している数は、49年度では1890件、50年度1735件になっている。

これらいろんな方面からのデータをもとに、事故防止安全指導をおすすめる上で、役立たせて行きたい。

## 時計の針を逆に戻す話

道子さんは、おじさんからロンドンみやげに美しい人形をもらいましたが、陶製であったため、ピアノの上の飾り物として手を触れることを禁じられました。

道チャンの人形なんだという不満もあったのでしょうか、さわってはならないお人形と遊びたい衝動から、椅子にあがって手を伸ばしたとたん床に落ちてこわれてしまいました。

動転した道子さんの泣声に、女中のシゲさんとお母さんが駆けってきました。

お母さんのかん高い声、こわれた人形のうらめしそうな目、道子さんはただ泣くだけでした。

こわれた人形を拾い集めているシゲさんの手を見て、フトあの日のことがひらめきました。

そうだ、時計の針を逆に戻せばよい。シゲさんが、はたきの棒で八角時計の針を左に回わしたように……

道子さんは、お父さんの書斎に駆けこんで、

「パパ時計の針を戻して」

と頼みました。

お父さんは、道子さんをしっかりと抱いて

「道チャン、時計の針は戻せるけれど、時は戻らないんだよ」

と、時の中で起こった人間の行為の唯一回性について、6才の道子さんに繰り返し教えました。

犬養道子著『花々と星々と』の中にあっただお話の一部分を要約してみたものですが、道子さんの童心、その心情を理解されて、生涯忘れ得ない教訓を与えられた父としての態度に感動しました。

同時に、自分が親として、特に教育者として、子どもに心身共に健康な成長を希求しなければならない立場で、果して、こうした児童心理の理解者であったであろうか、そして、事に当たっての対処が妥当であったかどうか、と、反省のひとつきを与えられました。

(おおくら しげる)



# 近視予防と視力回復への取り組み

岡山県上房郡賀陽町立大和小学校

養護教諭 瀬島清美

## 1. はじめに

本校児童の視力測定を4月と10月に実施した結果、0.9以下の視力異常者が低学年において著しく増加し、また、全校的に見てもやや、増加の傾向を示した。(表1)

表1 視力異常者の実態 0.9以下 (児童数 179名)

学年 月	1	2	3	4	5	6	平均
4月	22.2%	15.1%	13.1%	7.4%	19.4%	18.8%	15.9%
10月	37.0%	20.6%	8.7%	11.1%	16.7%	21.9%	19.3%

そこで、児童の日常生活の中で、視力に影響を及ぼすと考えられる項目を設定し、全校児童にアンケート調査を行ない、近視予防と視力回復への手だてを考え、視力についての関心を育てる中で良い習慣化を図るための実践に取り組んだ。

### (1) 近視予防への取り組み

- ①視力に対する関心と知識の育成
- ②目のたいそう(グリグリ体そう)の実施

### (2) 視力回復への取り組み

- ①専門医の診察
- ②保護者への啓もう
- ③目の体そうの実施
- ④定期的(月1回)の視力測定

### (3) 校内環境点検と整備への取り組み

- ①採光、照明
- ②机、いすの適合

## 2. 取り組みの実際

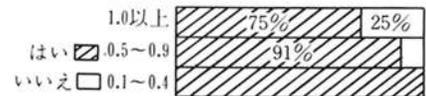
### (1) 近視予防への取り組み

児童のアンケートの結果をみると、視力正常者の中にも、目に悪影響を与える習慣が、自然に身につけてしまっている者も多い。そこで、全児童への良い習慣化の定着を図るための手だてを考えた。

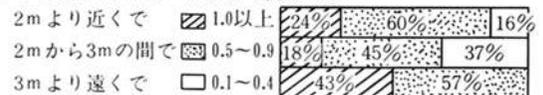
#### ①視力に対する関心と知識の育成

実態調査をみてみると自分の視力については、かなりの児童が知っている。しかし、テレビを見る時の距離やテレビを見る時の姿勢、本を読む時の距離、本を読む時の姿勢などにおいては、かなり

あなたは今の視力を知っていますか



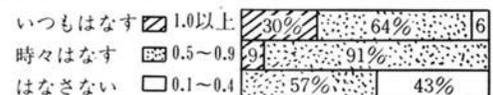
テレビはどのくらいはなれて見ますか



テレビはどんな姿勢で見ますか



あなたは本を読む時、本と目の距離を30cm以上はなして見ますか



あなたは寝ころんで、本を読むことがありますか



問題がみられる。そこで、児童の視力に対する関心や知識を高めるため、一斉指導や学級指導などでの指導を強化した。

②目の体操の実施

目の日（10月10日）を中心に目の体操を全校児童に指導し、目に対する関心を育てるとともに日常生活で励行するように指導した。

(2) 視力回復への取り組み

視力異常者への近視予防についての関心を育てるとともに、さらに積極的に0.9以下の児童を対象に視力回復させるための手だてを考えた。

①専門医の診察

視力の実態について保護者に認識してもらい、視力回復の推進を図るために、長期休業を利用して保護者とともに診察をうけることをすすめた。

②保護者への啓もう

児童へ目の正しい使い方を指導すると共に保護者へ近視予防のための家庭での注意事項についてお知らせした。

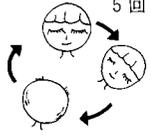
③目の体そう（グリグリ体そう）の実施

0.9以下の児童は、毎日、グリグリ体そうを実施し、めのたいそうカード、へ記録していくことにした。

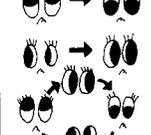
目のたいそうカード  
きんしにならないための

目のたいそう

たいそう1  
くびをまわす。  
(目をつむって)  
5回



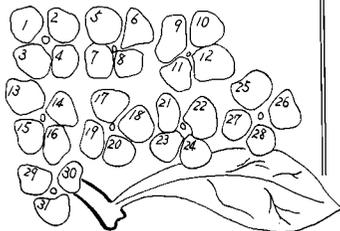
たいそう2  
目だまをまわす。  
5回づつ



たいそう3  
目をおさえる。  
5回



- ☆ テレビをみたあと(コマーシャルのとき)
- ☆ ベんきょう、本よみのあと
- ☆ 目がつかれたなどおもったとき、まもれたら色をぬりましょう。

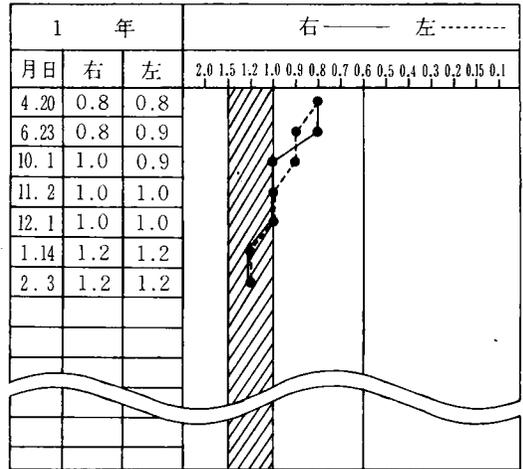


おうちの方へ  
おねがい  
仮性近視の疑いがあります。

1. テレビの見すぎや目を近づけて勉強すると、目の筋肉がたかくなり、たびかざると、ますますひどくなり、元へもどらなくなってしまいます。  
この筋肉をはくしてやると、視力がもどるのを**仮性近視**、固定してしまったものを**真性近視**といいます。  
そこで、テレビをみたあと、勉強、本よみのあと、目たたきをして、疲れをとる必要があります。毎日するよう注意してください。

④定期的（月1回）視力測定の実施  
月一回測定し個人視力カードへ記録

視力票



(3) 校内環境点検と整備への取り組み

学校内の環境を点検してみると、採光・照明・机いすの適合などの点で問題点が見出された。そこで可能な限り原因を除去できるようにした。

①採光・照明

- 校舎南向きのためほとんど基準以上のルクスである。(窓のそばの樹木伐採)
- 黒板面を照らす為の蛍光灯を各教室設置
- 南側は日光の直射をささげるため、カーテンを必要とする(来年度設置の予定)

②机・いすの適合

- 二学期はじめの測定時、机の号数を確認(児童自身確認さす)
- 発育の加速現象に対し児童数の減少と問題があり大きい号が不足している

3. おわりに

学年	1	2	3	4	5	6	平均
4月	22.2%	15.1%	13.1%	7.4%	19.4%	18.8%	15.9%
10月	37.0%	20.6%	8.7%	11.1%	16.7%	21.9%	19.3%
1月	22.2%	14.7%	8.7%	11.1%	13.9%	18.8%	14.9%

視力予防と視力回復についての取り組みはいくら視力について正しい知識を与えても、それを知っているだけではなんにもならない。

生活の中に正しく生かし、習慣として定着した時、

はじめて真の視力予防と視力回復へ向かってスタートしたといえるのではないだろうか。そのためには、いかに児童の興味を、かりたて、そして、また、それを必要感にまで高め良い習慣形成に向かって持続させていくかが大切であると共に、教師の意志統一や共通理解、保護者の協力が不可欠な要素である。

本格的に取り組んで半年にも満たないが、その成果は、徐々にあらわれている。

0.9~0.5の者に著しくみることが出来る。少しでもよい目になりたいという気持ちから毎日、忘れずに目の体操をしている。なかには、家族全員がそろってやっている熱心な家庭もある。

来年度は、これをさらに深め、一月に一つ本人に適した月の指導テーマや家庭へのアドバイスなど記入し、学校側と保護者の意志疎通を密にしてゆきたい。そして、初期の視力低下を発見し、初期の回復可能な段階で本人とそれをとりまく、学校側、保護者の協力で回復してゆきたい。

〈児童作文〉

## 目のたいそう

6年 安延 玲子

4月に、検査した時、右1.0左0.9でした。次に10月に、目の検査をしました。そしたら、右1.0左0.8とわかったので、せじま先生から、目のたいそうのカードをもらいました。

目のたいそうのしかたを、10月10日の日になりました。そして、わたしは、目が、悪いので、目のたいそうを、毎日、するように言われ、目を守るには、どうしたら、いいのか教えてもらいました。

わたしは、目をなおそうとおもって、いっしょうけんめいに、それをつづけました。

そして、だいふ日にちがたってから、11月に、先生が、目の検査をするといわれて、はかたら、またわるくなって、右1.0左0.7になりました。先生が、夜ねる前に、遠くの星をみたり近くを見たりを、くりかえしなさいと、いわれたので、わたしは、夜になると、遠くの星を見ていっしょうけんめいに、なおそうと、

思っていました。

こんどはかる日は、目のたいそうを、もうしなくってもいいように、しようと思ったら12月の検査の時は、右1.0左0.7とかたいいっぽが、よくて、もうかたいいっぽが、わかったので、こんど、はかるときには、どちらともよくなるように、がんばろうと思いました。

わたしの、ともだちの亀山さんも、目がわるかったので、わたしといっしょに、はかっていたが、二回ぐらいはかたら、目がよくなったので、先生がいまきゅうに、やめないで、すこしずつしていきなさいといわれていたので、わたしは、亀山さんが、なおって、いいなおもいました。

1月の検査のとき、右0.7左0.7と右もわるくなっていました。わたしは、なぜよくなるのかと、おもっていたら、うちのおかあさんが、玲子は、テレビのみすぎだといったのでショックだなおもいました。だから、すこしは、テレビをみるのを、やめようとおもいました。

そして二月の検査の時右1.0左0.8でした。

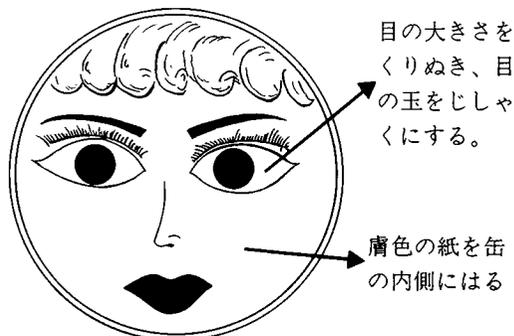
せじま先生から、テレビの見方や、そのあとの、コマシャルの時にも、目のたいそうをなさいと言われたのでやっています。

中学校になったら、じてんしゃに、のるので、おねえさんが、めがねを、かけにやあいけんのでといったので、ぜったいに、卒業式までには、なおそうと、おもっています。

それまでに、なおせなかつたら、春休みには、なおそうと、おもって、目のたいそうを、がんばっています。

早く、よくなりたいとおもいます。 おわり

低学年の目のたいそうを指導するのに活用した肝油の缶のフタ(3000粒入り)



自由に目の玉が動かせるので、低学年はよろこんでじゅんじょを覚えた。



# 学校における望ましい保健室 の管理と運営のあり方

— 本校の保健室整備のあゆみ —

千葉県千葉市立北貝塚小学校

若 菜 優 子

## 1. はじめに

保健室は、教育活動の一端をになう保健活動の中心となる場であるから、その機能を果たすため、適当な位置と広さがあり、しかも使用に便利で管理しやすく整備されなければならないことはいつまでもない。

本校は、千葉市立院内小学校の学区の一部を分離し、独立した新設校として3年目を迎えたが、保健室の実質的な運営は昨年度養護教諭が配置されてからである。

## 2. 研究内容

(1) 保健室として望ましい条件（保健室設備基準参照）

(2) 本校の現況

新設初年度は4年生が最上学年であったため、本年度までは児童数が急増している。これは学校周辺に広大な宅地造成が進められており、年々増加することは明白である。

ア 校舎……鉄筋4階建。校庭の一方は緑の山林に接し、広い運動場をもった静かな環境である。

イ 年度別児童数、学級数、職員数

年 度	児童数	学級数	職員数
昭 48	371	10	16
昭 49	591	15	25
昭 50	818	20*	32

ウ 保健室の位置、広さ等

- 位置としての条件 …………… 良
- 広さ29㎡（普通教室の $\frac{1}{2}$ 弱）…………… 狭い

○設計・配置 …………… 良  
問題は“広さ”である。

(3) 保健室の環境づくり

ア 保健室の配置

狭いへやであるから少しでも広く使いやすいように設備品の配置をくふうした。しかし、年々増加する児童と設備の充実には保健室を一層狭くしていく感がある。

イ 救急処置の場として

(I) 処置台の作製（児童用の古い机・いすを利用して塗装など手を加えたりっばに仕上げた。）

(II) 救急薬品は必要最少限にとどめ、管理校医・学校薬剤師の指導のもとに管理している。

(III) 「けがのてあて」の掲示

保健係の児童に指導し、実際に行なえるよう軽度の処置は自分たちで。

〈指導の内容として〉

- 1 手あてをする前の手洗い。
- 2 ピンセットの使い方、くすりのつけ方。
- 3 ばんそうこうのはり方。
- 4 きずの程度により材料をむだにしない。
- 5 記録を必ずとること。記録のしかた。

(IV) 緊急時の連絡表を掲示。

管理校医他7名の校医氏名と電話番号・住所。保護者への連絡は職員室備え付けの児童名簿による。

ウ 備品の整備

予算編成時期に備品購入計画を提出し、年次計画で整備するようになった。（購入時期と価格の変動になやまされる。）

〈保健室備品購入計画〉 主な備品について

昭和48年度 ○戸棚類 3 ○寝台 1 ○オージオメーター 1 ○煮沸消毒器 1 ○測定器具（身、体、座計） ○歯鏡 100 ○携帯用救急具一式 2 ○休養用

仕切りカーテン

昭和49年度 ○板付検眼レンズ1 ○照度計1

○東大式照明スタンド1 ○ランドルト環単標1組

○耳鼻科検診用器具類（額帯付反射鏡、その他）

昭和50年度 ○回転式視力計1 ○寝台1 ○担架1

○寝具一式 ○窓カーテン

昭和51年度 ○携帯用救急具一式3 ○視力訓練板

（運動場） ○書類戸棚の内部改造

エ 健康診断・身体測定に必要な器具の点検管理

○器具の正しい使い方を明示しておく。

○毎月10日の点検日は勿論、使用度の多い器具に対しては事後に必ず確認しておく。

オ 諸表簿、記録簿の整理

法定表簿以外の記録簿は日常の保健管理に直接役立つものであるから、丹念に記録し活用している。

○救急処置簿より児童名簿に転記。児童ひとりひとりの健康状態を知るうに役立たせている。

○保健調査票による異常児童の把握

○家庭連絡票の活用により、保護者との直接なつながりをもてよと思う。

○学校病の発生時、治癒証明書の利用により、保護者の伝染病に対する予防意識の高揚に役立っている。

○家庭訪問記録 電話連絡ですませることが多いが、担任からの報告、保護者からの手紙により経過を知る。

カ 資料の作成と掲示

○平均体位（国・県・市との比較）

○近視予防に関するもの

○からだのつりあい（肥そう段階表）

○う歯予防に関するもの

○傷病発生状況

○姿勢

○手洗い、うがい

等々あげれば数多くあるが、保健室や廊下、各教室向きのものとくふうが必要になる。

### 3. 問題点

(1) 健康診断、予防接種、児童保健委員会等行なう場所には特別教室が与えられる。（児童数の増加につれて、従来のように容易にできなくなるのではないか）

(2) 児童の保健活動（統計、資料作り等）の場を3の2（保健主任）教室にあてているが、放課後の個別指導に迷惑をかける。

(3) 保健指導・管理に必要な資料を得るための参考

図書、掛図、図表、スライド等の不足、

(4) 保健組織活動がもり上がらない。

### 4. おわりに

以上、つたない歩みの一こまをのべたが、本校は幸いにして学校長をはじめ教頭・保健主事の保健に対する関心が深いので、ひとつひとつ問題を解決してゆきたいと思う。

### 家庭連絡票

昭和○年○月○日

北貝塚小学校

○年○組 ○川○○江

保護者 殿

お子さんの健康状態について本日も気づきましたことをつぎのようにお知らせいたします。

胃痛、頭痛、歯痛、発熱、眼疾

かぜ（せき、さむけ、気分が悪い）その他

けが（切傷、擦過傷、打撲、つき指、ねんざ）

その他（ ）

＜学校での処置内容＞

体温 38度1分（10：40時）

休養 （10：40時～11：35時）

早退 （11：35時）

平常の授業を受けました

＜連絡事項＞

本人からは何の訴えもありませんが、担任からの連絡で検温しましたら38.1℃ありました。かぜのせいでしょうか。けさ家でのどがいたかったと申します。少し赤いようですから、うがいなど時々させてください。

安静、保温、消化のよい食事など、お大事になさってください。㊦

家庭からの連絡事項（おうちでのようすをおきかしてください）

大した風邪でもなく家ではいたって元気でした。お医者の方も早くみせたせいか注射一本打ち一回の通院で治ってしまいました。根が丈夫なのか風邪等は1年に一度あるかなしのくらいで医者通いはほとんどありません。 氏名 ○川○ ㊦

※学校と家庭の連絡をとり合う通信票ですから、切り取らずにこのままお返しください。

# 学校生活に起因した骨折の実状と問題点(抜萃)

山口県光市教研健康教育部養護教員班

## はじめに

学校生活でおきるけがの中で、頭部打撲と骨折は教師のもっとも心配するものである。頭のけがの件数は多くないが、骨折は珍しくなく、しかもかなり長期間の運動制限をうけ、学習にも支障をきたす。そこで私どもは共同研修の課題として標記のテーマにとりくむことにした。

研修のすすめ方を決定する前に、まず校医(外科)から懇切な指導をうけた。

私どもの仮説「食生活や、こどもをとりまく環境の変化をしらべてみると骨折の多くなった原因がわかるのではないか」という単純な考え方は、スタートで否定してかからなければならなくなった。骨折の多くなった原因の究明は容易なことでもなく、過去数年間の学校安全会報告書控の中から骨折事例をとりあげていくことを手がかりに、調査研究をすすめた。

## 1. 光市小中学生の学校における骨折の実態について

3ヵ年の骨折件数(学校において)

	S 49 児童生徒数	骨折件数			計	
		S 47	48	49		
小 学 校	A	163		1	1	
	B	267				
	C	295	1	2	2	5
	D	487	3	1	4	8
	E	1,074	1		4	5
	F	669	4	3	7	14
	G	1,039	3	5	11	19
	H	28				
	I	469		4	3	7
中 学 校	A	461	4	3	4	11
	B	445	3	3	1	7
	C	285	1	3	4	8
	D	436		6	6	12
	E	19	1			1
	F	260	4	8	4	16
合 計	6,397	22	38	54	114	

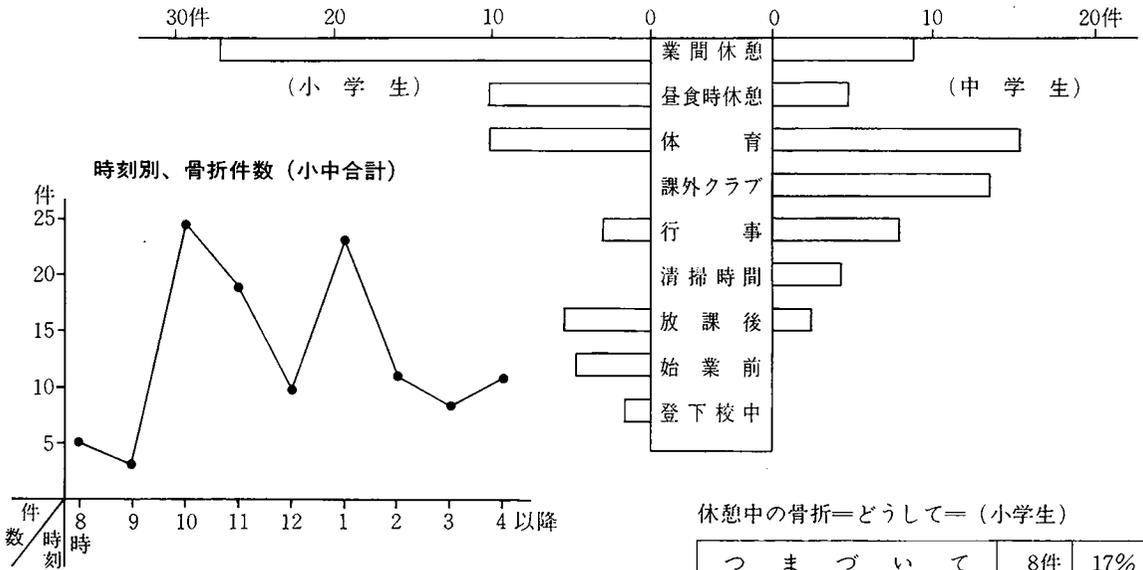
学年別にみる

	学 年	件 数
小 学 生 (59件)	1	6
	2	9
	3	5
	4	9
	5	15
	6	15
中 学 生 (55件)	1	15
	2	22
	3	18
合 計		114

その時教師は？

	指 導 中	不 在
小 学 校	14件	45件
中 学 校	35	20
計	49	65

学校生活のどの場面で骨折は多いか



2. 小学校における骨折について

- (1) 休憩時間に骨折することが非常に多い
- (2) 休憩中におきた骨折の分析 (46件について)

休憩中の けが (小学生)	遊具施設	14件	校舎外 30件 (65.2%)
	運動場	13	
	校庭	2	
	プール	1	
	講堂	7	校舎内 16件 (34.8%)
	教室	4	
	廊下・昇降口	4	
	屋上	1	
	計	46	

休憩中の骨折＝どうして＝ (小学生)

つまづいて	8件	17%
ふざけていて	6	13
ボールで	6	13
鉄棒で	4	9
すもうで	3	7
ブランコで	2	4
ドアで	2	4
クライミングジェットで	2	4
平均台、すべり台、なわとび とび箱、馬とび、シーソー プロレスごっこ、回旋塔 幅とび、バスケットボール マット、バスケットボール 横で?	各1件	

- (3) 休憩中におきた骨折のうち、防げるものはなかったらどうか。

遊具施設の使い方を正しく知らない、守らないことからおきたのではないかと思う事例もある。悪意はないのにちょっとふざけ過ぎて事故につながることも多い。

休憩中の骨折＝どこの骨を＝ (小学生)

上肢	橈骨	11件	63%
	上腕骨	9	
	手指骨	9	
下肢	骨	11	24
鎖骨	骨	5	11
その他		1	2
計		46	

### 3. 中学校における骨折について

- (1) 中学生の骨折は運動中に多い。
- (2) 運動の種目別にみた骨折について (略)

### 4. 食事の傾向調査とじょうぶな骨をつくるための啓蒙活動

食生活の変遷はこどもの健康と大いに関係がありそうだと考え、簡単な食事調査を行なった。

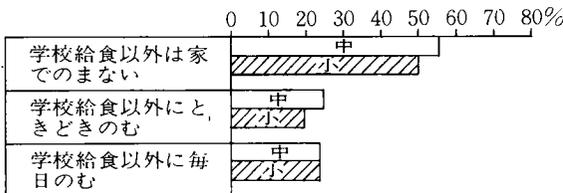
骨の発育にはカルシウムが必要である。昔は、小魚や海草がかなり日常食としてとり入れられたが、現在それらが食卓から姿を消している家庭が多い。だからカルシウム不足ではないかと思われがちだが、こどもの食生活をみると、むしろ牛乳、チーズ等の良質カルシウムがかなりとられているはずである。

では、カルシウムとともに骨の成分である磷はどうであろうか。磷は普通の食品中に十分に含まれていて不足することはない。ではなぜ骨が弱いといわれるのか。この疑問に対して「栄養と料理50年8月号」のカルシウム特集は大へん参考になった。つまり最近の加工食品には、多量のりん酸分が使用されていて、むしろそのとりすぎが、血液中でカルシウムと結合して尿に排出され、骨や血液中のカルシウムの減少で障害が心配される。そのためインスタント食品ばかりに頼ることをやめて、カルシウムをもっと多くとることの必要を強調しなくてはならない。

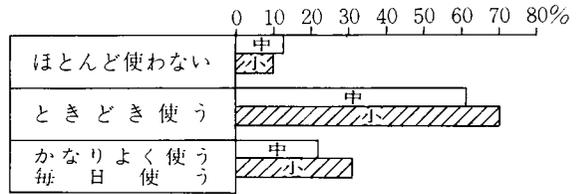
したがって食事の傾向調査と同時に、保護者にもこのことを知ってもらうため「骨が弱くなった？この頃の子ども」というプリント (略) を小学生と中学生1・2年の全家庭に配った。

- (1) 食事の傾向調査 (アンケート) の結果について  
(調査対象は、小1、3、5、中1の各家庭)

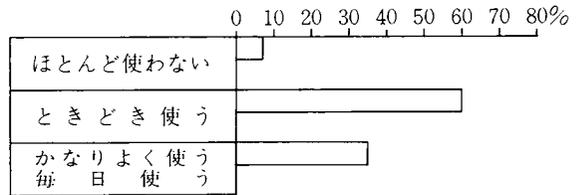
#### ① 牛乳



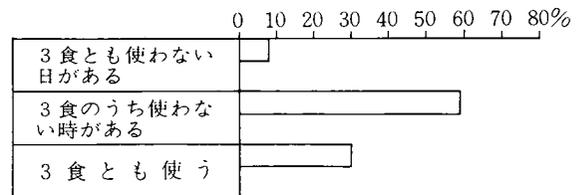
#### ② 骨ごと食べられる小魚、小えび、干もの



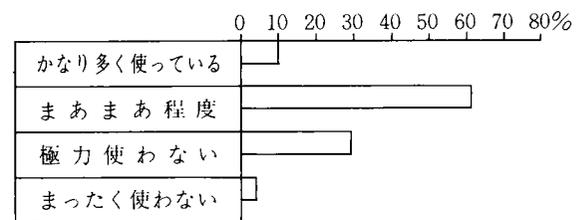
#### ③ 海藻類(小中の差、ほとんどない。以下④ ⑤も同様)



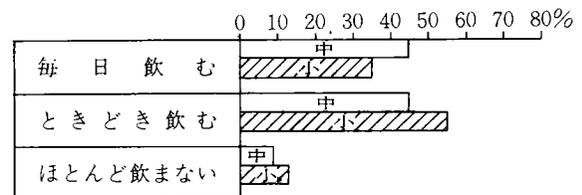
#### ④ 野菜



#### ⑤ インスタント食品 (おやつも含めて)



#### ⑥ コーラ等、清涼飲料 (暑い季節)



- ⑥ ● 暑くない季節でも小学生5%、中学生6%が毎日飲む。
- 暑い季節には1日5本飲むものがいた。

## (2) 食事のアンケートと、プリントの反響について

保護者、学級担任、こどもの声から、かなりの反応があったことを知った。その内容は次のようなものであった。

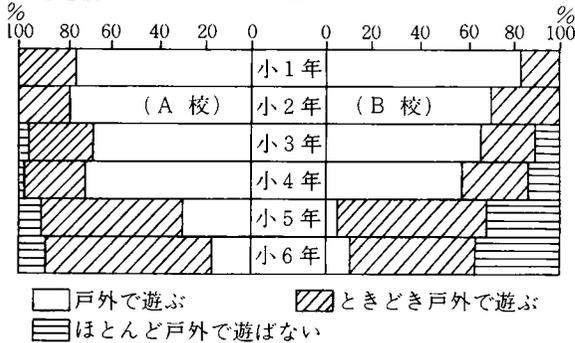
- 子どもなりに食品に関心を示すようになった。
- 牛乳をいやがっていた子が飲むようになった。
- 子どもからインスタントものがいけないと注意されることがある。
- コーラ類の飲みすぎに関心をよせるようになった。
- プリントの内容に大賛成、こんどは甘いものとりすぎについても啓蒙を。

ある学校では昨年にくらべ、給食牛乳の残量が非常に少なくなっている。

## 5. 子どもの生活と日光

ビタミンDは、カルシウムの吸収や骨の生成に必要な役割を果たしている。ビタミンDは紫外線の働きで皮膚でも作られるため、発育途上の小中学生がじょうぶな骨をつくるためには、できるだけ日光に当たって育つことが必要である。

帰宅後の戸外あそびの調査



学校差、家庭環境や遊びによる個人差があって、一概には指摘できないが、小学校低学年はテレビのために、上学年や中学生は進学過熱の影響で、昔にくらべて日光に当たる機会は少なくなっているといっても過言ではあるまい。

## 6. 鍛練と安全

交通事情がよくなり、自家用車の普及とあいまって

歩くことが少なくなった。家事労働が電化されてこどもの手つだいが不要になった今、多くの子どもは、運動や遊び以外では、からだをきたえる機会がなくなったのではあるまいか。

積極的に歩かせる、走らせる、あそばせる、運動を奨励、実行させることが筋肉を強くし、危険から回避できる敏しょう性を養うことになり、ひいては骨折を少なくすることにつながると思う。

- 遠足には乗物をやめる必要を思う。
- 学校の休憩には戸外へ出すことが必要だと思う。
- 家ではテレビから離れて、危険のない場所で積極的に遊ぶ子を育てたい。
- 通学に乗物を使うのは止むを得ない場合だけにして歩く子に育てたい。

最近の骨折で注目されることは、屋内生活での骨折である。木造校舎では考えられなかったことが、コンクリート校舎では当然のこととして起っている。ビニールタイルの下はコンクリートであるから、室内ではすもう、プロレスのような遊びを許してはならないと思う。

- 室内では静かにすごし、そのかわり戸外で思いきり動きまわる。この使いわけの指導をくりかえす必要がある。
- 体育施設や遊具についての安全確認と、安全なつかい方の指導も計画的に行う必要がある。

しかし、安全を強調することによって、子どもを委縮させる結果を招いてはならない。元気な子どもはけがをしながら育つもの、軽いけがに神経質にならず、体験したことから安全について学びとるように指導したいものである。

ともあれ、防ぎ得たであろう原因によって、長期間の苦痛と学習上の支障をもたらすような骨折や頭部外傷は起したくない。これは調査にあたって全員の感じたいつわりのない感想である。

## 7. 今後の課題（日常執務にどう生かすか）

直接に子どもの指導に当たる機会の少ない私どもにとって考えられることは、次のようなことであろう。

- (1) 施設設備の安全点検
- (2) 組織活動を通しての浸透(職員、児童生徒の組織)

- (3) 職員会での助言（学校生活、行事等と子どもの健康のこと）
  - (4) 学級における保健指導への助言（養護教員としての立場から、季節をとらえ、機会をとらえて）
  - (5) 校内放送、掲示、校内新聞等の利用（児童・生徒を対象に）
  - (6) 保健だより等のプリント利用（保護者を対象に）
  - (7) その他各校の実情に応じた実践・指導等
- (51. 5. 7)

＜共同研究報告＞

## 視力異常者の実態とその予防対策

### 兵庫県洲本市養護教員共同研究



写真説明  
指導者  
竹内英男校長  
高田清松校長  
両先生を囲んで

#### 1. 研究の目的

近年、児童生徒の視力異常者が増加の一途をたどっている。洲本市でも例にもれず、その傾向がみられるので、実態を明らかにし対策について共同研究を行った。

（この研究は、昭和50年9月5日、淡路地区養護教員研究協議会において発表したものです。）

#### 2. 視力異常者についての集計

##### (1) 昭和50年度の実態

昭和50年度の洲本市立小・中学校児童・生徒の視力異常を調べたところ、表1・2のような結果が得られた。

表1 昭和50年度 洲本市視力異常者統計（小学校）

項目	学 年		1		2		3		4		5		6		計		総計
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	
在 籍	333	316	334	321	263	233	282	258	308	303	303	280	1823	1711	3534		
検 査 人 員	330	313	333	321	263	233	281	258	308	303	303	280	1818	1708	3526		
視 力 異 常 者	37	42	44	75	41	40	30	23	38	61	53	60	243	301	544		
罹 患 率(%)	11.2	13.4	13.2	23.3	15.5	17.1	10.6	8.9	12.3	20.1	17.4	21.4	13.3	17.6	13.4		
その内両眼0.3以下	0	4	2	8	2	3	5	5	10	9	9	13	28	42	70		
罹 患 率(%)	0	1.2	0.6	2.4	0.7	1.2	1.7	1.9	3.2	2.9	2.9	4.6	1.5	2.4	1.7		

表2 昭和50年度 洲本市視力異常者統計（中学校）

項目	学 年		1		2		3		計		総計
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	
在 籍	290	296	254	315	289	276	833	887	1720		
検 査 人 員	289	296	254	315	289	275	832	886	1718		
視 力 異 常 者	72	114	66	125	104	104	242	343	585		
罹 患 率(%)	24.9	38.5	25.9	39.6	35.9	37.8	29.0	38.7	34.0		
その内両眼0.3以下	24	37	23	42	42	51	89	130	219		
罹 患 率(%)	8.3	12.5	9.0	13.3	14.5	18.5	10.6	14.6	12.7		

○小中学校を通じて、男子よりも女子に視力異常者が多く、そのうち両眼視力0.3以下の者も、圧倒的に女子に多い。  
○学年が進むにつれて、視力異常者が増加している。

(2) 視力異常になったと思われる学年の調査

視力異常になったと思われる学年につき、小学校6年生児童と中学校3年生生徒を対象に調べたところ、表3・4のような結果が得られた。

表4 視力異常になったと思われる学年と人数

(中学校3年生のみ、小学校1年生からの経過)

検査の対象	学年	就学前	学年												合計
			小1	2	3	4	5	6	小計	中1	2	3	中計		
男	人	2	3	4	6	7	10	7	39	19	21	22	62	101	
	%	0.7	1.0	1.3	2.0	2.4	3.5	2.4	13.4	6.6	7.3	7.6	21.4	34.9	
女	人	3	3	10	6	12	24	5	63	11	12	18	41	104	
	%	1.1	1.1	3.6	2.2	4.3	8.6	1.8	22.8	4.0	4.3	6.5	14.9	37.7	

(3) 視力異常（近視等）であってなおったと思われる学年の調査

近視等の視力異常であったが途中でなおったと思われる学年と人数につき、小学校6年生児童と中学校3年生生徒を対象に調べたところ表5・6のような結果が得られた。

表6 視力異常であってなおったと思われる学年と人数

(中学校3年生)

検査の対象	学 年	学年											合計
		小1	2	3	4	5	6	小計	中1	2	3	中計	
男	人	—	—	2	2	2	4	10	—	—	1	1	11
	%	—	—	0.7	0.7	0.7	1.3	3.5	—	—	0.3	0.3	3.8
女	人	—	—	1	—	—	1	2	—	2	8	10	12
	%	—	—	0.4	—	—	0.4	0.8	—	0.8	2.9	3.6	4.3

(4) 眼鏡をかけない理由

眼鏡をかけない理由につき小学校6年生と中学校3年生の視力異常者を対象に調べたところ表7のような結果が得られた。

おもな理由として13項目をあげたが、小・中学生と

表3 視力異常になったと思われる学年と人数  
(小学校6年生のみ、1年生からの経過)

検査の対象	学年	就学前	学年						計
			1	2	3	4	5	6	
男	人	4	11	14	9	9	10	32	89
	%	1.3	3.6	4.6	3.0	3.0	3.3	10.5	29.4
女	人	10	7	16	9	8	14	26	90
	%	3.6	2.5	5.7	3.2	2.9	5.0	9.3	32.0

○この表をみても、学年が進むにつれて、視力異常者が増加している。

表5 視力異常であってなおったと思われる学年と人数（小学校6年生）

検査の対象	学 年	学年						計
		1	2	3	4	5	6	
男	人	1	7	22	3	0	2	44
	%	0.3	2.5	7.3	0.9	0	0.7	14.5
女	人	0	10	13	7	2	7	48
	%	0	3.6	4.6	2.5	0.7	2.5	17.1

○小学校3年生で一応正常にかえったと思われる者が多いのは、治療の効果と生理的なものと両面考えられないだろうか。

も「眼鏡をかけなくても不自由しない」が最高をしめ、つぎに多い「親・本人の無理解」と合せて今後いかに指導するかが大きな問題と思われる。また、視力回復センターの指導を受けているものは中学生に多く、目ぐすりを使用するのは小学生に多くみられた。「は

ずかしいから」が中学生に多いのも、今後の指導を要する問題である。

### 3. 目についての家庭アンケート

この調査は、小・中学校については洲本市の全小・中学校の1学年1クラスの児童・生徒の家庭を対象とし、幼稚園については就学時の健康診断で視力0.3以下の強度異常を認める現状から、一応、小学校に併設す

る。幼稚園に依頼した。幼稚園のアンケート回収数は少なかったが参考としてとりあげた。調査人数はつぎのとおりである。

	幼稚園	小学校	中学校	合計
男	77	694	237	1008
女	58	692	272	1022
合計	135	1386	509	2030

表7 眼鏡をかけない理由

(小学校6年生と中学校3年生のみの調査)

項 目	校種別		小学6年		中学3年	
	人数	%	人数	%	人数	%
1 視力回復センターの指導。	7	6.7	15	15.3		
2 親・本人の無理解。	18	17.1	19	19.3		
3 レンズの度があわない。	1	0.9	1	1.0		
4 片方の目が見えるから。	10	9.5	4	4.1		
5 コンタクトレンズ使用。	2	1.9	0	0		
6 眼鏡をかけなくてもあまり不自由しない。	23	21.9	24	24.7		
7 今眼鏡を必要でないと医師の指示。	9	8.6	11	11.2		
8 目ぐすりを入れている。	13	12.3	3	3.1		
9 まだ眼科へ行っていない。休み中に行く。	8	7.6	2	2.0		
10 はずかしいから。	3	2.9	17	17.3		
11 いやだから。	2	1.9	0	0		
12 眼鏡をかけると悪くなると思うから。	6	5.8	2	2.0		
13 費用がかかるから。	3	2.9	0	0		
計	105	100	98	100		

(1) 幼・小・中校種別集計 (表…略)

#### ① 家庭学習時間

○小・中とも男子より女子のほうが勉強時間が長い。  
○幼児は少数ながら男女とも0.5～1.5時間の勉強をしていた。

#### ② 照明

○幼児では室内灯のみが多い。  
○小・中学生では半数以上が室内灯とスタンドの両方を使用。  
○小学校低学年では昼間のみ勉強が少数ながらみられた。

#### ③ 字を書く時のノートと目の距離

○20cmぐらいが最も多い  
○10cmぐらいは幼・小・中をつうじて10%前後みられ

る。

#### ④ 読書姿勢 (机に向って・ねころんで・両方)

○両方が一番多く、ねころんでと答えたものとともに

読書姿勢の悪さがうかがわれる。

#### ⑤ よく使う鉛筆

○HBが大多数。  
○中学生ではH・2Hの硬い鉛筆を使っているものが多い。

#### ⑥ 睡眠時間

○幼児は9時間以上が多い。  
○小学生は9時間が60%、8時間が20%。  
○中学生は9時間が18%、8時間が46%、7時間は30%ちかくもある。

#### ⑦ 就寝時刻

○幼児は9時頃が多いが、なかには11時頃もある。

○小学生では9～10時が多く、11時過ぎもある。

○中学生では11時過ぎが最も多い。

#### ⑧ 1日のテレビ視聴時間

○多くは2～3時間  
○幼・小・中をつうじ見ないと答えたものもあるが反対に4時間ぐらいが10～20%もある。

#### ⑨ テレビを見る距離

○2mぐらいが多い。  
○1～1.5mもかなり多い。

#### ⑩ テレビを見る姿勢

○すわって見るものが最も多い。

#### ⑪ 家族に異常者の有無

○いないが約半数  
○いるのうちでは兄弟等が一番多く、次いで父・母の順、両親ともはごくわずか。

⑫ 視力異常の家庭通知票（全学校とも配布）

○見ていない家庭が10%前後ある。

⑬ 専門医とめがね

○この項目には不備な点があるので参照までにとどめた。

（注）⑪～⑬は視力異常者（0.9以下）のみ

家庭アンケートについては以上のような結果が得られたが、これは普通児と異常者の合計であるためその対比がなされていない。そのため両者間の実態を究明することが視力保護対策につながる重要な問題と考え、視力異常者のみについてまとめたものがつぎの視力異常者集計である。

ただし、回答数が小学校3、中学校2といずれも少なく、したがって全体的な傾向とはいい難いかもしいが一つの方向は示しているものと思われる。

(2) 視力異常者集計（表…略）

視力異常者の特徴がよく現われていると思われる項目をひろってみるとつぎのとおりである。

① 家庭学習時間

○小学生では時間が長いほど視力異常者の占める割合が高い。

○中学生でも同じ傾向がみられる。

② 字を書く時のノートと目の距離

○10～20cmが多い。

③ 読書姿勢

○机に向かわずに悪い姿勢で読んでいる者が多い。

④ よく使う鉛筆

○小学生でも2Hのような硬い鉛筆を使っている。

⑤ 就寝時刻

○小・中とも11時以後まで起きている者が多い。

⑥ 1日のテレビの視聴時間

○4時間以上見る者が多いことが注目される。

⑦ テレビをみる距離

○小・中とも1mの近距離が多い。

この調査では視力異常者の特徴として上記7点を確認することができた。

なお、この度の調査では食生活には触れていないが、今後は栄養面も含めて以上のデータを基にし、機会あるごとに家庭に働きかけ、保護者の関心を深め、児童・生徒に対しては自らが自己の視力を護る生活態度を身につけるよう指導していきたい。

## 4. 予防対策

(1) 視力検査

早期発見のためには年1回は少ないように思うので、月1回・隔月・学期に1回など学校の実情に応じて測っている。

(2) 家庭連絡

① 該当児に対して

○専門医受診をすすめる。

○「受診のすすめ」には昨年度の検査結果も記入して比較できるようにし、保護者の関心をうながす。

② 家庭に対して

○バランスのとれた栄養摂取と運動の奨励、日常生活指導、遠望訓練の仕方等記入して配布している。

○「近視はどうしてなるか」というパンフレットを配布し、自己の視力に注意するよう指導している。

○PTA新聞ニュース等に視力の検査結果・近視予防について掲載している。

○PTA参観日を利用して保護者に近視予防を啓蒙している。

③ 学校では

○自分の視力に関心をもたせるため、廊下にランドル氏環・視力表をはって自由に検査できるようにしている。

○児童・生徒にいつも接している担任との連携は何より大切である。遠望訓練・座席配置・姿勢・テレビの見方・鉛筆の選び方等。

○新校舎は照明もよく考えられているが、旧校舎は暗い所もあり照度を計って蛍光灯を増設している。学校薬剤師も毎年度の調査に来校して管理にあたっている。

## 5. 今後の問題点

(1) 近視予防に対する全校協力体制づくりと教職員の研修。

(2) 家庭の生活改善

(3) 洗眼台の増設・遠望凝視板の設置。

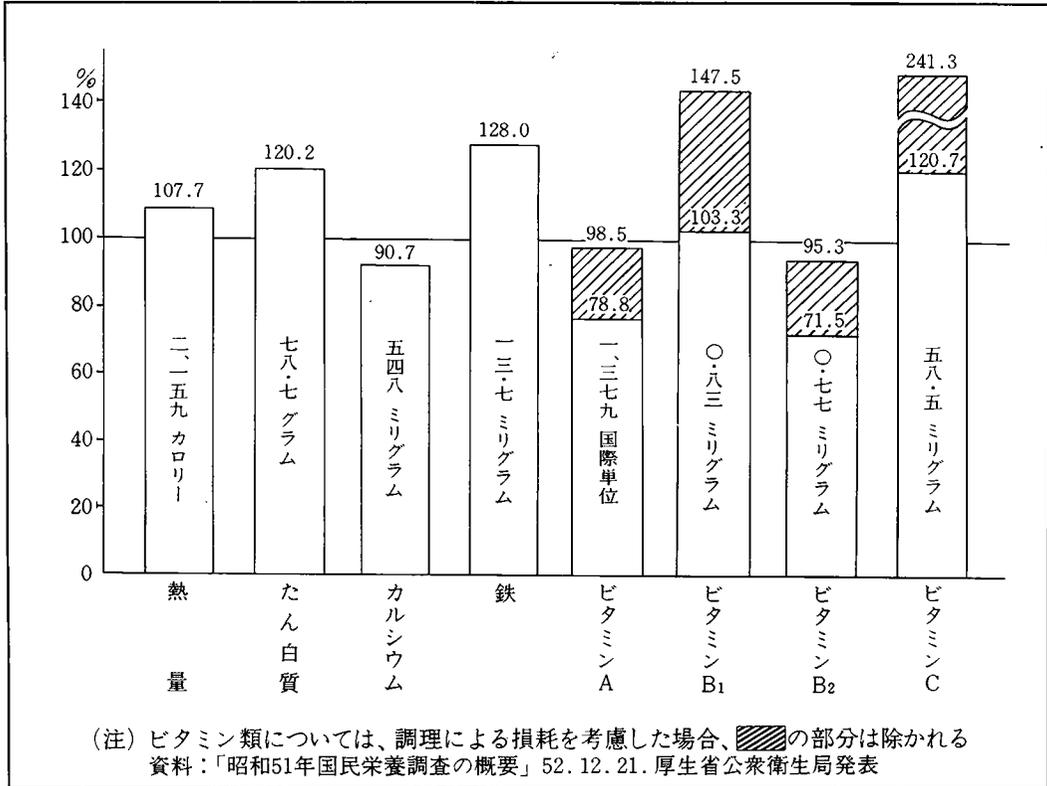
(4) 適正な机・椅子の配置と補充。

(5) 眼科医との連携。眼科専門医が少ないので受診率が悪く、その対策。無医地区では目の巡回指導車を利用して屈折異常を検査しているが一部の児童・生徒だけである。

(6) 児童・生徒の視力自主管理の今後のすすめ方。

# 平均栄養所要量と昭和51年栄養素等摂取量の比較

(平均栄養所要量=100)



## 健康づくりに！ カワイのビタミン剤

### カワイ肝油ドロップ

1粒中 { ビタミンA 2,000国際単位  
          ビタミンD<sub>2</sub> 200国際単位

### カワイ肝油ドロップC22

1粒中 { ビタミンA 2,000国際単位  
          ビタミンD<sub>2</sub> 200国際単位  
          ビタミンC 20mg

### カワイカンズドロップM

1粒中 { ビタミンA 2,000国際単位  
          ビタミンD<sub>2</sub> 200国際単位  
          リン酸水素カルシウム 65mg

### アドロップC

1粒中 { ビタミンA 2,000国際単位  
          ビタミンD<sub>2</sub> 200国際単位  
          ビタミンC 30mg

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D<sub>2</sub> 5,000国際単位

### 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D<sub>2</sub> 100国際単位  
          ビタミンC 20mg



河合製薬株式会社  
東京都中野区新井2丁目51-8