健康教育

カルシウムとビタミンD 小林 正…… 2 豊かな心とたくましい体を育てる健康教育 山越 正敏…… 6 豊かな自然と伝統の調和による健康推進教育 畑 能孝……11

1995年度健康推進学校表彰記念パーティー

(提供 朝日新聞社)



カルシウムとビタミンD



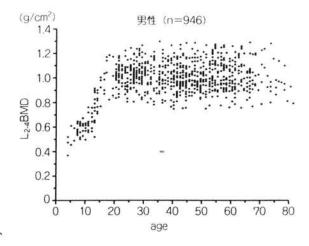
神戸薬科大学教授 薬学博士 **小 林 正**

1. はじめに

高齢化社会を迎えて高齢者、特に閉経後の女性に多く見られる骨粗鬆症(こつそしょうしょう)が深刻な社会問題となっている。骨粗鬆症とは、長年にわたって骨からカルシウムが徐々に抜けていって空洞化や、鬆(す)が入ったような状態になって足腰が痛くなったり、骨折したりする病気である。このような時期、骨粗鬆症の予防にカルシウムやビタミンDの十分な摂取が有効であるとの報告が相次ぎ、急速に注目されている。

清野ら¹¹は最近、第2腰椎から第4腰椎(L2~L4)の骨密度を二重エネルギーX線吸収法(Dual Energy X-ray Absorptiometry、DXAと略称)で測定し、図1に示すように、男女とも18歳位で最大骨量(ピークボーンマス)に到達し、その骨量は40歳代半ばまでは維持されるが、それ以後は減少傾向を示すという結果を報告している。特に閉経後の女性では、骨量は急速に減少して骨折の危険領域に入るとされている。骨粗鬆症を予防するためには最大骨量をできるだけ大きくするとともに、その後の骨量の減少をできるだけ少なくすることが重要である。

骨量に影響する因子には、遺伝、栄養、運動、 女性ホルモンなどの内分泌系がある。これらのう ち、遺伝の影響が最も大きいとされている。しか し、最近アメリカの研究グループは、低カルシウ ム状態の人は遺伝子の影響を受けやすいが、高カ ルシウム状態の人は遺伝子の影響を受けることが 少なく腸管カルシウム吸収はよい、という栄養が 遺伝をカバーするとの興味ある報告をしている²¹。



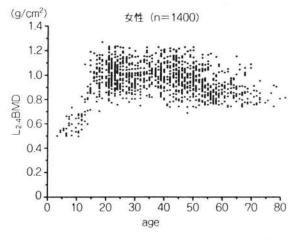


図1 DXA法による日本人の腰椎骨塩量1)

また、フランスの研究者³³らは、85歳以上という非常に高齢な女性に対し、1日に800国際単位(IU、日本成人の栄養所要量は100 IU/日)のビタミンDと1200mgのカルシウム(日本成人の栄養所要量は600mg/日)を1年半にわたって連日服用させたところ、大腿骨の骨密度を有意に増加させ、大腿骨頚部の骨折頻度を有意に減少させたことを報告している。この結果は、高齢者の骨粗鬆症の予防と治療に十分な量のカルシウムとビタミンDの摂取が重要であることを示唆するものである。

以上のように骨に対するカルシウムとビタミン Dの栄養の果たす役割が再認識されている。カルシウムとビタミンDが重要なのは一生を通じてであろうが、特に成長期と高齢者での役割が重要である。

2. ビタミンD2とD3

ビタミンDにはビタミンD₂とD₃の2種類があ り、前者はシイタケのような植物性食品中に、後 者は魚や卵など動物性食品中に含まれている。以 下単にビタミンDというときはビタミンD。、Daの 総称を意味する。ビタミンD2、D3はそれぞれのプ ロビタミンDであるエルゴステロールまたは7-デヒ ドロコレステロール (7-DHC) の紫外線照射に よって生成する。エルゴステロールや7-DHCが プロビタミンDと呼ばれることから、しばしば教 科書などに食品中のプロビタミンDを食べると体 内でビタミンDに転換して栄養効果を示すと書か れているが、これは正しくない。経口的に摂取さ れたプロビタミンDは腸管吸収の時点で生理的に 無効な化合物に変換してしまうので、ビタミンD 効果は全く期待できない。したがって、食品中の ビタミンDを評価するには、ビタミンD自身の含 量を評価すべきで、プロビタミンDの含量は考慮 すべきではない。人に対してはピタミンDッとDaは 同等の効力を示すので、どちらを摂取してもよい。 皮膚にはもともと7-DHC (プロビタミンD₃) が 多量に含まれているので、これが日光中の紫外線 によってビタミンD3に転換されるが、これも経口 的に摂取されたものと同様に効力を示す。

ビタミンDは肝臓及び腎臓で活性化されて活性型ビタミンDとなって作用を発現するが、この活性化過程は厳密に代謝調節されており、過剰な生成を抑えているので、ビタミンDでは過剰症は起こりにくい。過剰症が起こるのは、栄養所要量(成

人で100 I U/日) の100倍以上を連日摂取したような場合であって、通常の摂取量(大体1日に300~400 I Uで、魚を多く食べたときでも1500 I U位まで) の場合は過剰症の心配はない。

骨の主成分はカルシウムなので、骨量を増やす のにカルシウムの栄養が重要なことはいうまでも ないが、同時にビタミンDの重要性も忘れてはな らない。ビタミンDは腸管でのカルシウム吸収を 促進し、骨のリモデリング、すなわち骨からのカ ルシウムの溶出と沈着に関係している。動物モデ ルを用いた栄養実験"によると、カルシウムの摂取 が十分なときにはさほどでもないが、カルシウム の摂取が不十分なときにはビタミンDの役割がク ローズアップされることが証明されている。つま りカルシウムの摂取が不十分なときでもビタミン Dの補給が十分であるとカルシウムの利用効率が 上がり、丈夫な骨が作られるということである。 この事実は、常にカルシウム摂取が不十分な日本 人にとっては朗報であり、カルシウム摂取が少な くてもビタミンDを十分摂取すれば骨粗鬆症が予 防できるということを示している。

3. 食品中のビタミンD含量

前述のように、ビタミンDとカルシウムの栄養 の重要性が再認識されたことから、食品中のカル シウムとビタミンD含量を明らかにし、これらの 栄養素の食事性摂取量を把握することは極めて重 要なこととなった。食品中のカルシウム含量につ いては、その分析法が比較的古くから確立されて いたのに対し、ビタミンDの含量については分析 法が困難なこともあってごく最近まで未解決のま まとなっていたが、著者らの確立した分析法が基 礎となって科学技術庁より「日本食品ビタミンD 成分表 (1993) 5)」が公表された。著者はこのビタ ミンDワーキンググループの主査を務めた。表1 は主な食品についての含量を抜粋したものである。 表を見て分かるようにビタミンDは魚類に多く、 きのこ類(きくらげ、白きくらげのビタミンD含 量が極端に多いのは、これらのほとんどが輸入品 であり、製造時に紫外線照射を行ったためではな いかと推定されている)、卵類にもある程度の量 が含まれているが、肉類には、あひるとかもを除 いて一般に肝臓を含めて極めて低いか、または全 く含まれていない。その他の食品、例えばいか、 たこ、えび、穀類、いも類、豆類、野菜類、果実

類、藻類などにもビタミンDは含まれていなかった。いずれにしても魚類がビタミンDの最大の補給源であり、魚類を多く食することがビタミンD栄養を上げるために役立つわけである。食品中のビタミンDは、焼く、煮る、掲げるといった調理でほとんど分解しないことを確認しているので、その含量は表示のまま評価できる。表2は主な食品中の1回あたりのビタミンD含量を示したものであり、魚が主なビタミンDの供給源であることがここでも分かる。なお前

表1日本食品ビタミンD成分表 (1993,科学技術庁公表より抜粋)11)

試 料	IU/100g	試 料	IU/100g	試 料	IU/100g
<魚類>		< 獣鳥鯨肉類>		<卵類>	
かつお塩幸	4800	牛, 脂身なし	0	あひる卵	720
あんこう、きも	4400	牛, 脂身	0	うずら卵	100
くろかじき	1400	牛, 肝臓	0	鶏卵, 全卵	40*
しろざけ	1300	豚、脂身なし	28	鶏卵、卵黄	110*
にしん	1100	豚, 脂身	55	鶏卵, 卵白	0
かれい	920	豚, 肝臓	50	<きのこ類>	
ひらめ、養殖	720	にわとり、むね	0	きくらげ, 乾	16000
ほんまぐろ脂身	720	にわとり、肝臓	8	白きくらげ、乾	16000
いかなご	600	あひる	1300	干ししいたけ、どんこ	640
いさき	600	かも	140	しめじ	160
にじます	600	<乳類>		まつたけ	140
うなぎ	560	普通牛乳	φ.	マッシューム	100
まだい,養殖	520	人乳	φ*	生しいたけ	90
さば	440	ヨーグルト	φ	えのきたけ	50
さんま	440	バター	24	なめこ	16
かつお	400	チーズ、チェダー	0		

^{*:}この他にピタミンD活性代謝物を含む φ:(<41U/100g)

表 2 主な食品中の1回分量あたりのビタミンD含有量

試料	1回分	æ	ビタミンD量 (IU)	試料	1 [0	分量	ビタミンD量 (IU)
<無類>				<獣鳥鯨肉類>			
かれい,生	1尾	140 g	1288	あひる	1切:	t 50 g	650
塩ざけ,生	1切れ	80 g	1280	牛肉リプロース,脂身付	1枚	150 g	0
うなぎ,かば焼き	中一串	130 g	988	豚、ロース、脂身付	1枚	150 g	48
かつお、塩辛	大匙1	20 g	960	にわとり.肝臓	1 #	30 g	2
あんこう.肝	1切れ	20 g	880	<卵類>			
にしん.くん製	1切れ	30 g	570	あひる卵	1個	60 g	432
ほんまぐろ,脂身	刺身5切れ	60 g	432	鶏卵,全卵	1個	60 g	72
きば、生	1切れ	80 g	352	<きのこ類>		0-11.96	
さんま,生	1尾	70 g	308	黒きくらげ.乾	1個	2 9	320
ひらめ、養殖、生	刺身5切れ	40 g	288	干ししいたけ、こうしん	1 個	4 q	34
まだい,養殖,生	刺身5切れ	50 g	260	生しいたけ	1 個	20 g	18
ぶり(養殖はまち),生	刺身5切れ	70 g	245	<乳類>			
かつお、生	5 17th	50 g	200	牛乳	1本	200 g	26
まいわし,生	176	40 g	156				
まいわし、生干し	1/2	30 y	132				

(日本食品ビタミンD成分表より計算)

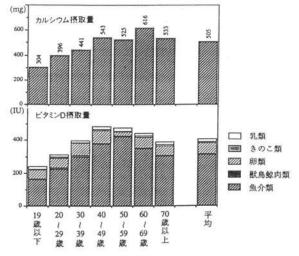
述のように、ビタミンDは過剰症になることが少ないので、少々魚を多く食べた位で過剰症を心配することは全くない。

4. 日本人の食事性ビタミンD摂 取量

図2は1人所帯の日本人の年代 別カルシウム (mg/日) とビタミ ンD (IU/日) の摂取量を示し

図2 年齢階級別1人1日当たり のカルシウムとビタミンD 摂取量(1人世帯、全国)

たものである(平成3年度国民栄養調査に基づく)。図2上段に示すように、全体のカルシウム平均摂取量が506mg(成人のカルシウム所要量:600mg)と摂取不足が示されている。特にカルシウムを最も必要とする19歳以下の成長期の時期の摂取量が304mgと所要量の約半分にしか満たないということは問題である。このカルシウム摂取量は牛乳の摂取量とよく相関しているので、矢張り最大のカルシウム源は牛乳、乳製品であろう。一方、図2下段に示すようにビタミンDの摂取もカルシウムとよく似た傾向を示し、19歳以下及び20歳代においての摂取量の低さが気になる。ビタミンDの所要量は成人では100 I Uなので、どの年代も一応所要量を満たしているが、所要量は十分日光に



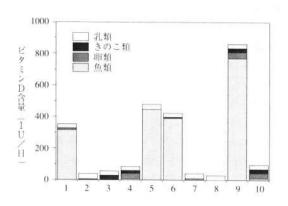
(平成3年国民栄養調査より算出)

あたってかなりの量のビタミンDが皮膚で生成されている人を対象に設定されているもので、あまり屋外に出ない人、紫外線カットの化粧品を使用して日光中の有効紫外線をカットしている女性などでは食事からのビタミンDの摂取が必要である。表1に示したように、ビタミンDは魚類に多く含まれているので、ビタミンDの食事性摂取は魚類に大きく依存しており(図2下段参照)、19歳以下の年代及び20歳代の魚離れが気になる。

図3はある女子学生寮の1週間の献立から食事 性ビタミンD摂取量を算出したもので、10日間の 摂取量を平均すると244 I U/日であり、所要量の 100 I U/日は満たしている。しかし、図を見て分 かるように、ビタミンDの食事性供給源の大半が 魚であり、魚を食べないときには摂取量が極端に 低くなる。ビタミンDの体内保留期間は約2週間 と比較的長いので、1週間に2~3回魚を食べれ ばビタミンDの供給は十分であるが、全く魚を食 べないということになるとビタミンD不足が問題 となる。特に同時に算出した彼女らのカルシウムの 摂取量が平均約300mg/日以下と所要量の600mg の半分も満たされていず、ビタミンDを十分に摂 取してカルシウムの利用効率を上げるべきなのに この現状は憂うべきことである。最近若い人達の 魚離れは急速に広がっていると聞いているが、こ のような現状は骨粗鬆症予防という観点からみて 大きな問題であろう。

最近著者ら6は、健常な若壮年者男女(平均年 齢27.6及び23.5歳)及び老人施設に入院中で重篤 な基礎疾患がなく、食事摂取の良好な高齢者男女 (平均年齢77.5及び80.2歳) 各20名 (高齢者男子 1名はビタミン剤を実験途中に摂取したので除外) をボランティアに選び、アンケート調査により食 事性カルシウム及びビタミンD摂取量を算出した。 その結果は表3に示す通りであり、カルシウム摂 取量はいずれのグループでも所要量以下であり、 ここでも日本人のカルシウム不足のデータが認め られた。一方、ビタミンD摂取量ではいずれのグ ループも平均値は一応所要量(100 I U/日)を上 回っていたが、個々の値、特に高齢者では所要量 を下回っている例が多かった。男女とも高齢者の 値は対応する若壮年者の値に比べて有意に低かっ た。一般に高齢者は魚類を好み、家族と同居して いる高齢者のビタミンD摂取量は約500 I U/日と

図3 ある女子学生寮食堂の献立中のビタミンD 含量



高値が認められたのに、今回の低値は以外であったが、調査したところ、特に献立に魚類が少なかったためではなく、食事摂取の絶対量が少なかったためであることが分かり、これら老人施設に入院中の高齢者においては、食事の摂取量を増やすための配慮が必要であると共にビタミン剤などからの補給も考慮に入れるべきではないかと思われた。

ビタミンDの栄養状態を反映する血漿中25-ヒドロキシビタミンD (25-OH-D) 濃度を測定したところ、男女とも高齢者の濃度は若壮年者に比べて有意に低く、かなりの者が潜在性ビタミンD欠乏症 (10ng/ml)以下)または境界領域 (10~15 ng/ml) にあった (潜在性ビタミンD欠乏症と境界領域の範囲に入る人を合計してみるとき、若壮年女性で20%、高齢男性で70%、高齢女性で60%にものぼった)。これらのボランティアの中から各10名を選び、毎朝食後に総合ビタミン剤を2錠(ビタミンD200 I U含有)を4週間連日服用させ、服用前後の血漿中の25-OH-D濃度を測定したところ、いずれのグループにおいてもビタミン

表 3 若壮年者及び高齢者の食事性カルシウム並 びにビタミンD摂取量⁶⁾

被験	者	n	カルシウム摂取量			ビタミンD摂取り			
				(mg/H)			(IU/H)		
若壮至	手者 5	男性	20	417	±	36	312	±	48
若壮年	下者	女性	20	384	\pm	35	184	\pm	31
高齢	者男性	生	19	417	\pm	19	119	\pm	7
高齢	首女性	生	20	357	\pm	17	108	\pm	8

注)数値は、平均値 ± 標準誤差で示している。

D欠乏の状態は解消され、全般的にビタミンDの 栄養状態の改善が認められた。

5. おわりに

最近の研究は十分な量のカルシウムとビタミンDの摂取が骨粗鬆症の予防と治療に有効であることを明らかにしている。しかし、日本人の食事性カルシウム及びビタミンDの摂取量を調べたところ、十分であるとはいえなかった。特にそれらの栄養素を必要とする小児と高齢者において不足が認められたことは問題であり、適切な栄養指導による改善が必要と考えられた。しかし、文献30が明らかにした高齢者の骨改善に必要とされているカルシウム(1200mg)とビタミンD(800 IU)の摂取量は、今回の調査研究から考えても食事のみから摂取することは困難で、ビタミン剤や特定保健

用食品などからの補給も考慮することが必要であると思う。

(文献)

- 1) 神埼 晋,清野佳紀:メディカル用語ライブラリー,骨粗鬆症(羊土社), P.148(1995)
- 2) Dawson Hughes, B. et al.: J. Clin. Endocrinol. Metab., 80, 3567 (1995)
- Chapuy, M. C. et al.: N. Engl. J. Med.. 327, 163 (1992)
- 4) 岡野登志夫、小林 正ほか:ビタミン、66、457(1992)
- 5) 科学技術庁資源調査会編:日本食品ビタミン D成分表、大蔵省印刷局(1993)
- 6) 竹内敦子、小林 正ほか: ビタミン, 63,103(1995)

豊かな心とたくましい 体を育てる健康教育



北海道札幌市立幌西小学校

校長山越正敏

1. はじめに

生涯学習の基礎を培うといわれる小学校教育では、社会の変化に主体的に対応できる豊かな心と、健やかな体を育てることが最も重要な課題である。知識や技能の伝達に偏った傾向がみられた教育、画一化した授業の在り方に変革を加え、豊かな心とたくましい体を育て、心身ともに健康で主体的に対応できる個性的人間を育てる学校でありたい。

単に体育や保健の授業を充実するということだけでなく、日常の生活や学校での全教育活動を通して実践していくことが重要であると考えた。

さらに、家庭や地域社会に働きかけ、より社会 化、習慣化し、児童の生活に根ざした確かな力と して身につけさせようとして努力してきた。

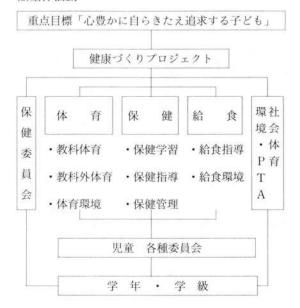
2. 健康推進の重点と全体活動

(1)重点目標

学校教育推進の重点に「豊かな心とたくましい体力を育てる創意ある活動」を掲げ、全教育活動を通して創意ある活動を大切にし、心身ともに健康な児童の育成を重視してきた。



(2)全体活動



3. 健康推進活動の実際

(1)健康診断・疾病および健康上の問題とその対策 ① 事前指導

健康診断実施要領により、教職員の共通理解を図り、全職員で分担して実施している。また、 児童には学級活動を通して健康診断の意義を理解させ、積極的に受けられるよう指導を行っている。

さらに家庭には、「保健だより」「学校だよ り」で正しい受け方を知らせ、協力が得られる よう配慮している。

② 事後指導

疾病異常の疑いが認められた児童には、速やかに結果を家庭に通知し、医師の適切な指導を 受けるよう勧めている。

また、全校児童には結果を「健康カード」に 記録し配布して家庭で役立てている。

さらに、学級活動で自らが自分の体を知り、 日常生活に工夫と改善を加えている。

③ 健康診断のまとめ

定期健康診断の結果は、学級ごとに一覧表に し、全校児童の健康状態や傾向を明確に把握し ている。

また、精密検査の結果や治療状況も把握し、 早期発見、早期治療が行われるよう指導してい る。

④ 各種検診結果とその対策

・発育状態――体位は、発育度・栄養度ととも に全国標準を上回っている。ローレル指数で は、若干太っている子が多く、痩せている傾 向は女子の方に多く見られる。

健康委員会が中心になり、戸外での遊びを 呼びかけたり、場の設定や条件整備に力を注 いでいる。

・う歯の状態――う歯のない子が男女とも20% を越え、年々増加している。処置率も男女と も60%と高率を示している。

検査結果は早期に家庭へ知らせ、早期治療に向け努力している。また、「虫歯のない子のぶどう」という掲示物を作成し、早期治療の励みとしてきた。さらに、児童一人一人に「虫歯が一本もないで賞」「虫歯治療したで賞」という賞状を発行し、意欲化を図ってきた。

- ・視力の実態—裸眼視力1.0未満の児童が30%に達し、高学年の視力低下が増加している。姿勢指導やテレビゲームなどの生活改善を強化している。また、目の愛護デーにちなんで、学級活動で指導し目の健康について意識づけを図っている。
- ・その他の疾病の予防――年間を通して毎朝 「健康観察」を実施し、疾病の早期発見、早 期対処に取り組んでいる。内科的疾患は少な いが、アトピー性皮膚炎や低体温の児童が多 い。これは、ある種のストレスが原因とされ る症状の現れともいえるので、寝不足になら ないように規則正しい生活をし、自分の健康 に関心を持たせるように、普段から父母の協 力を得ながら指導の徹底を図っている。

(2)健康相談・個別の保健指導

① 健康相談

多様化している児童の訴えを聞き、児童の健康状態を把握しながら保健指導を行っている。 特に、家庭との連携を密にし、医師の指導・助言を受けながら進めている。

・諸検査の事後措置としての家庭連絡及び治療の勧めと継続観察。・各種行事前の健康相談・ 日常観察の結果や、欠席がちな子で健康上の 問題を持っていると思われる場合。

② 個別の保健指導

高学年ほど夜型の傾向が目立ち、朝食を取らないで登校する子も12%いる。排便の習慣も、

毎日出ない子が20%おり女子が不規則である。

養護教諭と担任、家庭の連絡を密にし、体と 心、さらには生活を見つめさせ、健康問題の解 決のために積極的に取り組ませるようにしてい る。



(3)食生活の指導

① 食生活の実態

実態調査の分析と考察から、次の傾向がみられた。朝食については70%近くが主食と野菜を合わせたバランスの取れた食事をしている。「朝食を食べてこない」と答える子は、6年生で7%で高学年はど多い。給食の喫食については「あまり残さない」と答えた子が50%で、残量は少ない。牛乳については、給食以外で「全く飲まない」と答える子が高学年になるほど多くなる傾向にあり、成長期に必要なカルシュウムの摂取不足が心配される。

② 食生活指導の状況

- ・給食時間の指導――主として、学級担任が指導資料に基づいて指導している。
- ・健康委員会の活動――年2回のお楽しみ献立 の計画と実施。健康生活のための食生活をP R放送や新聞作り、掲示物の作成や各教室へ のストローボックスのプレゼントがある。
- ・給食だより・給食試食会——月一度の給食だよりで、家庭の食事改善に役立たせている。 また、年一度、給食試食会を実施し、食生活への関心を高めている。
- ・ふれあい給食――兄弟学年グルーブによるふれあい給食を実施し、児童が内容を工夫し発展させ、給食をより楽しくさせていくための努力を重ねてきた。

③ 今後の改善

多目的教室を利用したランチルームの活用、バ

イキング給食などの計画を行い、併せて給食だ よりの工夫によるバランスの取れた食生活への 啓発を積極的に行なっていきたい。



(4)体育活動

体育に関する指導は、体育の教科だけでなく、 学校の教育活動全体を通じて行わなければならない。本校では、教科体育の充実とともに教科以外 の体育活動についても充実を図り、運動に親しみ、 生涯を通じて健康で安全な生活を送るための基盤 を培ってきた。

① 教科体育

「自ら進んで運動に働きかけ、価値ある動き を創り上げる授業」を研究テーマとし、授業改 善に取り組んでいる。

個が生きる体育を重視し、児童一人一人が「なにをどうしたいのか」を自己決定し、自分なりの方法で解決を試み、自分の学びをふりかえることを保証する授業の確立を図ってきた。そのために、一人一人の動きを見とりながら、自ら働きかけたくなるような単元構成の工夫を図るとともに、意欲をもたせる意図的な教師の支援の在り方を大切にしてきた。

また、一人一人が能動的に運動にかかわる中で、試行錯誤を繰り返しながら、その子なりに 追及し、自分を高めていくことができる活動を 位置づけていくことも大切にしてきた。

「個に応じる指導」として、ティーム・ティーチングを取り入れ、多様な指導方法による教育効率を高めるとともに、一人一人の児童への決め細かな指導に努めてきた。

体育科年間指導計画については、学校の特色 や地域の環境を十分に生かした本校独自のもの を作成し実践している。 これまで、一人一人が生きる体育学習の在り 方を探るため、数多くの研究授業を行い、研究 実践の成果を研究紀要や研究収録としてまとめ てきた。さらに、隔年で実践研究発表会を開催 し、授業公開をしている。

② 教科外体育

中休み、昼休み、みんなの時間(放課後)の 充実を図るため、場の設定、条件整備に力点を おき、児童自らが自分の体や健康を意識し、実 践へ結びつけていくようにした。グラウンドに は、50m走コース、鉄棒遊び階段表、ハードル、 幅跳び計測表、竹馬コース、長縄の貸し出しな ど、休み時間に児童が自由に楽しく体を動かし たり運動に親しむことができる環境作りをして いる。

グラウンドの東側には、「幌西ランド」があ り、休み時間には、大勢の児童が手作りの遊具 のぬくもりを感じながら楽しそうに遊んでいる。



(5)心の健康のための活動 (障害児の指導を含む)

本校では、重点目標を「心豊かに自ら鍛え、追及する子ども」とし、人を思いやって温かい心で認め合って行動する子の育成を目指している。みんなが優しくなることによって、大人も子供も心の窓を開けてみたくなる。そして、みんなが心を通い合わせ「心の温かい学校」づくりを基本理念としてきた。

- ① 学校における日常活動
- ・子どもの側に立った学習指導——個に応じた 指導を工夫し、子どもの内面にまで深くかか わった授業改善を図る。
- ・仲間とともに考え、練り上げていく問題解決 の場を保証する指導の在り方を究明する。
- ・自ら考えたり、判断したり、個性を積極的に

生かした学習を進めていくことのできる体験 的・問題解決的な活動を重視していく。

・「心の教育」を大切にした学年・学級経営――厳しさの中に温かい思いやりを持ち、子どもとの信頼関係を確立した学年・学級経営の充実に努める。

② 学年•学級経営

全教職員が子どものよさを中心とした児童理解に努めるとともに、互いの協力体制を確かなものにしてきた。また、記録をファイル化し、指導の効率化を図ってきた。

③ 教育相談委員会

児童の立場を尊重して、症状、問題行動、障害などから、子ども達の心の健康に目を向けていく対応をする。また、養護教諭との連携を密にし、実態の把握に努め、早期発見、早期対応を心がけている。

④ 校内相談指導学級

問題事例を把握した場合、この様な子ども達の心のオアシスとなるような校内相談指導学級を開設している。これは、ただ、「待つ」のではなく、子どもの状態を少しでもよくするための方法を考え、具体的に援助する働きかけを意図したものである。

押し花づくり、卓球、器楽合奏、父母との懇 談会など、多様な方法で楽しさづくりに励んで いる。

⑤ ふれあい交流活動

第一、第三土曜日の中休みを「ふれあいの時間」とし、兄弟学年の児童が交流し合う活動を積極的に行っている。また、行事その他での1年間を通した具体的な取り組みは、指導部のタイムテーブルに合わせて4節に分け、子どもの育ちからねらいをもとに活動内容を考えている。

- 1節 活動を通して仲間意識を育てよう
 - ・1年生を迎える会、クリーン作戦
- 2節 異学年で楽しんで活動しよう
- ·全校朝会、給食交流、遠足、作品展
- 3節 学級・学年の輪を異学年にもみせよう
- ・全校児童集会、劇・音楽の会、全校朝会 4節 幌西の子みんなでふれあおう
- ・お別れ式、卒業式、全校朝会、給食交流 (6)家庭・地域との連携

児童の健康教育、体力つくりに対する父母・地

域の関心は高く、PTA活動全体の取り組みの中 で積極的に行っている。

① 親子運動会 ② 親子スポーツ大会 ③ 親子ハイキング ④ 連合町内会運動会 ⑤ サッカー少年団 (円樹) ⑥ 野球少年団 (大 空キングス・幌西フェニックス) ⑦ スノー ホッケー少年団

4. 成果と今後の課題

現代の教育が最も重視している人間尊重の精神 を基盤とし、自己実現の過程を大切にしながら、 一人一人の持っている個性や能力を最大限に発揮 させたいという願いのもとに、教職員、児童、父 母、そして地域が一体となって創造的な健康つく りの推進に努めてきた。

その結果、・児童自らが自分の能力に合わせた 目標を設定し、自ら進んで運動に親しみ、仲間と ともに積極的に向上させようとする意欲的な姿が みられるようになった。教科体育では、自己の目 標に対して、自分なりの方法で解決を試み、児童 間で教え合うなど主体的な学習態度を培うことが できた。・自分の体や栄養について興味や関心を 持ち、健康な生活を営む習慣が定着してきた。な どの成果がみられた。

今後は、全ての教育活動の中で運動経験を豊富 にするための条件を整えるとともに、食生活や健 康生活向上のための家庭との連携を一層図ってい きたい。

5. おわりに

今、わが国は児童の体位も一段と向上し、世界 一の長寿国にもなった。又、国の内外を問わず社 会状況が激しく変化し、価値観も多様化している。 そのような中で、児童を取り巻く環境も大きく 変化し、様々な社会問題も生起している。豊かさ の中の貧しさが種々指摘され、心の教育が強く叫 ばれている。第三の教育改革時代であり、学校教 育の役割とその在り方が強く問われている。

今こそ、豊かな心とたくましい体を育てる創意 ある活動が学校教育の原点として重視されなけれ ばならない。今後とも、全教職員の共通理解と協 同体制のもとで、理論と実践、評価の一体化を図 り、よりよいものに一層積み上げていきたい。



1995 年度健康推進学校表彰校祝賀パーティー



(提供 朝日新聞社)

豊かな自然と伝統の調和による 健康推進教育



香川県土庄町立大鐸小学校

校長畑 能孝

1 はじめに

土庄町は香川県の北東部の瀬戸内海に浮かぶ小 豆島3町の中で、人口の一番多い町である。

本校は、小豆島の中で唯一海の見えない学校である。そのため、昭和38年7月に小豆郡で最初にプールが完成した。愛鳥モデル校として、今までに4回もの県指定がある。学校給食優良校として県表彰、交通安全優良校として県警本部長表彰を受けている。

特色ある健康づくり優秀校、緑の少年団活動、 どんぐり銀行、緑化コンクールでの努力賞等地域 に根づいた教育には定評がある。

平成7年1月には、香川県健康推進学校小規模 校の部で特選表彰を受けた。





2 本校の教育目標

- (1) 自分で正しく判断し、主体的に学習や行動できる子供を育てる。
- (2) 自然を愛し、感謝の心を持つ、心豊かな子供を育てる。
- (3) 健康で、強い心と体を持った子供を育てる。

3 めざす子供像

- (1) よく学び、よく遊び、よく働く子
- (2) 明るく、素直で、思いやりのある子
- (3) 丈夫なからだと、強い心でやりぬく子

4 健康づくりの重点目標

- (1) 健康状態に関心を持ち、日常生活における保健の問題を自ら判断し、適切に処理 できる態度や能力を養う。
- (2) 心身の健全な発達を促し、健康の保持増 進を図る。

健康推進の3本柱

- ◎ 健康安全な生活習慣の確立健康診断 健康相談 性教育 う歯予防近視予防 姿勢指導 安全教育 給食指導
- ◎ 目標を持ったリズムのある生活 生活リズム調査 給食調べ 体育学習
- ◎ 最後までやりぬく気力・体力 東京まで走ろう会 教育相談 生命尊重

5 特色ある健康づくりと実践の概要

(1)自ら生かす健康づくり

 学校保健委員会 スローガン 「やさいたっぷり、あさごはん」



学校保健委員会

- ② はみがき・歯ブラシ点検
- ③ 健康づくり啓発活動 (ポスターつくり)
- ④ 視力低下者への働きかけ 学校の照度検査による採光の仕方の工夫 視力低下を防止するための家庭への指導のあ りかたの検討と実施
- ⑤ 小児成人病予防(血圧測定) 「体のチェック」で楽しい人生



小児成人病予防の血圧測定

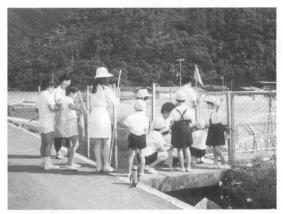
(2)健康相談

心の病にならない前に、まず相談。心の病の予 防には、早期治療が大切。

- ① 心を開く健康相談
- ② 心をつなぐ健康
- (3)食生活の指導

食による健康管理が長い人生で大切。

- ① 望ましい食習慣の形成
- ② 楽しい学校給食
- (4)学校安全
- ① 地域で守る生命安全(危険を知らせる)



危険防止の赤旗立て

- ② 救急処置
- (5)環境教育の推進
- ① 愛鳥活動・巣箱かけ(小鳥の観察)



愛鳥活動の巣箱かけ

② 廃品回収・リサイクル活動(資源の活用) ⑤ 栽培活動(もち米作り)



資源の再利用リサイクル活動

③ 財産区・校庭の植樹(森の緑を守る活動)



森の緑を守る財産区植樹

④ クリーン作戦 (地域をきれいに)



クリーン作戦



勤労生産活動

(6)体育的活動

① バランスを保つ一輪車



一輪車大会

② 巧緻性を養う竹馬



間伐材での竹馬大会

③ 東京までの往復を目指すマラソン



東京まで走ろう会

④ 寒さに負けない校内マラソン大会



校内マラソン大会

(7)伝統行事

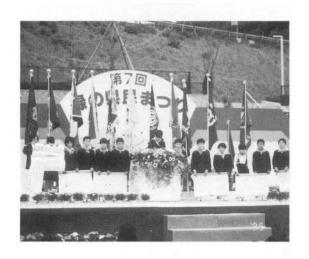
① 農村歌舞伎(児童の熱演に拍手の嵐)



② 虫送り (江戸時代からの農家の願い)



③ 緑の少年団 (県の交流集会での発表)



④ どんぐり銀行(みんなの森芽生え事業)



⑤ 餅つき (大鐸伝統の千本杵で)



⑥ 歩け歩け大会(虫博士、鳥博士だぞ)



⑦ 書初め大会(3学期の始業式の行事)



⑧ 敬老の集い(老人会もこころ待ち)



⑨ 地区文化祭 (みんなで作る大鐸の文化)



今後の課題

- 1 児童の健康への高まりはよくなっている。しかし、地域の方の意識は高まっているが、理解 として十分にとは言えない。
- 2 子供の自己管理能力の育成が急務といえよう 指示・命令されたことには忠実に従うが、子供 自らの意識で健康管理とか行動ができれば、よ り望ましいと言えよう。

1995年度全日本健康推進学校受賞校

◇すこやか大賞

静岡県磐田市立新潟県上越市立

磐田中部小学校(大規模校)八千浦小学校(中規模校)

◇すこやか賞

岩手県二戸市立立 兵庫県赤穂市立 福島県会津若松市立 長崎県佐世保町町立 第県 安 助 町 立 愛知県別子山村立 福岡小学校(大規模校) 尾崎小学校(大規模校) 東山小学校(中規模校) 木風小学校(中規模校) 大蔵川学校(小規模校) 大蔵小学校(小規模校) 大湖子小学校(小規模校)

◇すこやか奨励賞

幌 西 小 学 校 (大規模校) 田 小 学 校 (大規模校) 可 求 学 校 (大規模校) 東 小 学 校 (中規模校) 西 巣鴨 小 学 校 (中規模校) 西 部 小 学 校 (小規模校) が 学 校 (小規模校) が 学 校 (小規模校) が 学 校 (小規模校)

育ちざかりのひと粒!



目・骨・歯を大切に・・

肝油+カルシウム

カワイ肝油ドロップM

肝油+ビタミンC



河合製薬株式会社
東京都中野区中野6-3-5