

健康教育

- ☆ ビタミンとガン
——AとCを中心に——……………2
- ☆ すこやかな
“からだ。”と“こころ。”を培う……………5
- ☆ 心の健康教育を……………8
- ☆ 全町児童・生徒の血圧測定を実施して……………10
- ☆ 「背ばね体操」指導にあたって……………12

冬の体力づくり 親子健康カルタとり大会

秋田県本荘市立北内越きたうてつ小学校



ビタミンとガン

— A と C を中心に —



佐賀大学農学部教授

農学博士 村田 晃

ビタミンの不足がいろいろなガンの遠因となること、逆にビタミンの十分な摂取がそれらの予防につながっていることが示されて、最近、ビタミンとガンの問題が専門家だけでなく一般の間でも注目されている。

ここ二、三年、ビタミンとガンの問題に関心をもつ専門家が基礎から臨床に至る広い分野で増加した。そして、世界のあちこちで、これに関する国際会議が開かれている。例えば、1982年2月、米国のアリゾナで「ビタミンによるガンの調節に関する第1回国際会議」、1983年6月、米国のコロラドで「ビタミン、栄養、およびガンに関する国際シンポジウム」が開かれた。私が専門とするビタミンCに関する国際会議も、ブラジル、英国、スペイン、イタリア、コロンビアなどで次々に開かれているが、ビタミンCとガンは、いつも主題の一つである。

米国では、ビタミンとガンについて専門に研究する施設もでき始めていて、コロラド大学の「ビタミン・ガン研究センター」がよく知られている。

ビタミンとガンに関する国際学会も組織されようとしていて、明年、「国際ビタミン・栄養腫瘍学会」が発足し、その第1回大会がアリゾナで開催される予定である。

一方、米国では、権威ある機関・協会が食物、栄養とガンに関する調査研究にもとづいて、ガンを予防するための望ましい食事を勧告しているが、もちろん、その中にビタミンのことが述べられている。例えば、米国立研究審議会と科学アカデミーの「食物、栄養、およびガンに関する委員会」は、ビタミンA（その前駆物質のカロチン）とCを豊富に含む食物を毎日食べ

るように、と勧告したし（1982年6月）、米ガン協会は、その「栄養とガン——原因と予防」と題する報告書の中でビタミンAとCの豊富な食物を摂るように、と勧告した（1984年2月）。

わが国では、国立ガンセンター研究所の「ガン予防の12カ条」に、ビタミンA、C、Eを適量摂るということが加えられているし、また、ガンの予防を含めて健康のために、ビタミンAやCの多い緑黄色の野菜を食べることが諸権威によって勧められている。

次に、これら勧告の根拠となっている研究の現状について簡単に述べる。

ビタミンAとガン

ビタミンAが欠乏するとガンが発生しやすくなることが知られている。これに対して、ビタミンAないしビタミンAの合成誘導体（レチノイドという）を添加したり投与したりすると、発ガンが抑制されるし、ガンが小さくなることもある。これらのことは、培養ビンや動物の実験で示されたことである。さらに、ガン患者に大量のビタミンAを投与して有効であった例も報告されている。

また、疫学研究によって、食物からビタミンAないしその前駆物質のカロチンをたくさん摂っている人に肺、消化器系、膀胱、前立腺などのガンが少ないことが示されている。肺ガン患者は、血中のビタミンAレベルが低下しているという報告もある。

ガンの予防のために、あるいはガンの治療を助けるために、適量のビタミンAを摂ることは重要であるが、

医師の指示なしに、あまりにも大量のビタミンAを補給することは注意しなければならない。わが国の栄養所要量は1日2000単位であるが、米国のそれは5000単位である。この辺がビタミンA補給量の目安になるであろう。

ビタミンDとガン

一般の方は、ビタミンDがガンと関係していることをご存知ないが、専門家の間では、ビタミンA、C、Eに次いでDは注目されているのである。活性型ビタミンDは、異常増殖しているガン細胞に働いて、それを正常の分化の方向に促進する（分化誘導という）ことがわかり始めている。分化誘導によってガン細胞はガン細胞でなくなるのである。活性型ビタミンDの有効性は、動物実験でも認められている。ガン患者を対象とした研究はこれからであるが、成果が期待される。

ビタミンDが不足しないように気をつけることは、ガン予防のためにも重要であるといえよう。

ビタミンCとガン

ビタミンCを添加したり投与したりすると発ガンが抑制されることが、培養ビンや動物の実験で示されている。ビタミンAと同じように、ビタミンCは抗腫瘍作用をもっているのである。また、ガン患者に大量のビタミンCを投与して有効であったという報告もあるが、これについては、まだはっきりしていない。しかし、ガン患者の体内ビタミンCが著しく低下していることは確かなので、ガンの治療に際して、適量のビタミンCを補給することは重要なことである。

また、疫学研究によって、野菜や果物からビタミンCをたくさん摂っている人に、胃や大腸などの消化器系のガンが少ないことが示されている。子宮ガンを予防するであろう、というデータもある。

ガン予防のために、ビタミンCを十分に摂ることは重要なことである。野菜や果物を十分に食べることが基本であって、C剤を補給するとしても、毎食後に100mg位でよいであろう。ビタミンCは水溶性であって摂り過ぎの害はないが、普通の健康人がg単位で補給する必要はない（ガンの患者やその他の病気の患者、半健康人がビタミンCの薬理作用を期待するときは別である）。

ニトロソアミンとビタミンC

ビタミンCとガンの問題で最も注目されているのは、強力な発ガン物質であるニトロソアミンの生成をビタミンCが抑えるということである。これについて少しくわしく説明しよう。

ニトロソアミンは、消化器系などのガンの原因物質として疑われているが、その大部分は、アミンと亜硝酸の食べ合せによって人体内で生成される。アミンを含んだ食品は多いし、一方、亜硝酸ないしその前駆物質の硝酸を含んだ食品も多い。ハム、ソーセージには、食品添加物として亜硝酸ナトリウムが加えられている。たくさん食べるように勧められている野菜には、実は硝酸が多いのである。

したがって、食べ合せをさけることによって、ニトロソアミンの体内生成を防ぐことは不可能に近いことである。ニトロソアミンができやすいところは胃であるが、腸や膀胱などでもできる。

ところが、ビタミンCも一緒に食べ合せると、ニトロソアミンの生成を抑えることができる。試験管の実験、動物実験はいうに及ばず、人体内における生成抑制もかなり実証されているのである。ニトロソアミンの胃内生成を抑えるのに必要とされるビタミンCの量は、毎食後100mg位と比較的少量である（腸内における生成抑制まで考えるともう少し多い量になろう。）

いずれにしても、ビタミンCが人体内でニトロソアミンの生成を効果的に防ぐ、ということは、今や新しい医学常識になっている。権威がガンの予防にビタミンCを勧める最大の根拠は、ニトロソアミンの生成を抑えるということなのである。

おわりに

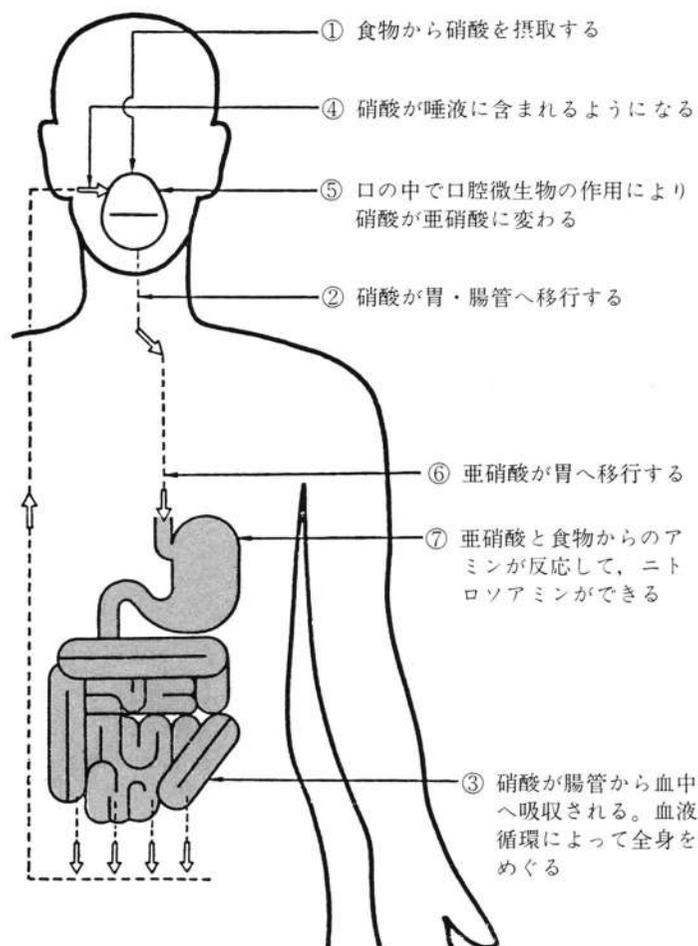
ビタミンとガンについては、ビタミンEも関係があるが、AやCほどはっきりしていないということで、米国の権威の勧告には含まれていない。しかし、ビタミンEが不足しないように食物からの摂取に気をつけることは大切なことであろう。

ビタミンを食物から十分に摂り、場合によってはAやCを適量補給することは、ガンの予防に貢献できると考えられるが、私は、あまりにも大量のビタミンの補給は勧めたくない。何ごとにも適量というものがある。短期間どかっと摂って、あと止めるのでは何の意味もない。1粒とか1錠位をずっと摂り続けることが

大切なのである。

いうまでもなく、毎日三度の正しい食事が基本であることを忘れてはならない。そして、タバコを止め、アルコールを適量にとどめることにも注意したい。

著者の近刊書
「ビタミンCと健康——
新しい知識と正しい摂り方」
(共立出版 昭和58年刊 980円)
ビタミンCのわかりやすい解説書
(編集部)



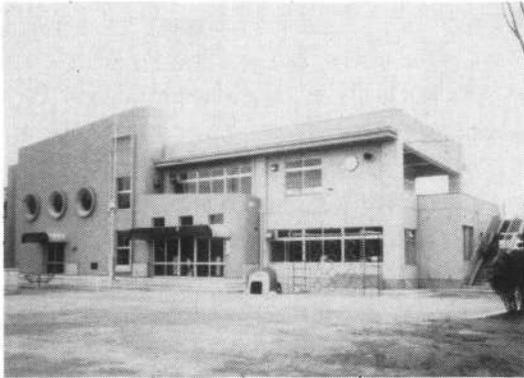
☒ 口の中における亜硝酸の生成と胃におけるニトロソアミンの生成



すこやかな “からだ”と“こころ”を培う

島根県平田市灘分町

光幼稚園園長 西谷 智英



園の全景

1. 園の環境

やまた おろち

八頭の大蛇は山陰の出雲、斐伊川にまつわる伝説です。その昔、斐伊川はその流れを幾度か変え、そのときに砂を押し流して、海に沖積地帯を造ってきました。宍道湖にそそぐ川の流れが造った沖積デルタ地帯の、斐伊川沿いにある幼稚園が私の園です。今では治水が進み、宍道湖を含む一級河川となった斐伊川の中には、堤あり、草原あり、水があって、砂もあります。春・夏・秋・冬いつでも、恵まれた自然が目の前にいっぱい広がっています。

創立30年を迎えた私の園は、川と田圃に囲まれた農村の小さな集落にありましたが、最近では住宅と田圃の交わる住宅地帯に変わりつつあります。

園児 170名、5クラス編成、5歳、4歳、3歳の3年保育をはじめて20年になります。小さな規模の園ですが、園舎は昨57年12月に新築しました。

2. 園の教育目標

仏教精神（浄土真宗）による情操教育を基盤として、豊かな心を育てる教育をめざしています。

- (1) 心身共に明るく健やかな子ども
- (2) 有難うと感謝の思いを忘れない子ども
- (3) 手を合わせ、やさしく思いやりのある子ども
- (4) リズミカルで活動的な子ども
- (5) 伸び伸びと表現の豊かな子ども

3. 健康へのねがい

その人を支えるものは、心身両面の調和的発達に他ならないという基本的な取り組みそのものが、強いて言えば私の園の健康教育ということになるのでしょうか。特に健康教育という平面的なおさえ方ではなく、健康は、子どもの生活の中から生まれ、育まれてくるもので、それに対してどのような条件を調べ、配意をしていくかという工夫や努力が、幼児に対する健康教育であると思います。また、それと同時に、可能性をいっぱい持っている幼児と、それに対する教師がいろいろな媒体をとおしてかかわり合っていくところに幼児教育の世界があると思います。

この地域は農業地帯であるために、比較的平穏で一面では積極性に欠ける面もありますが、極めて協調性に富んでいます。以前から地域ぐるみの活動が盛んに実践されてきましたが、特に近年、園長である私自身が社会福祉の立場で提唱し、福祉と教育の一貫性のもとに取り組んでいる地域活動に、すこやかな“こころ”と“からだ”を培う運動があります。この運動のねらいが私の園の健康教育へのねがいと合致しているとこ

ろから、そうした地域活動を背景として取り組んできましたのが、私の園の健康教育です。

この地域活動は、家庭ぐるみ・社会ぐるみで心身の健康を考えようというところにねらいをもってすすめられていますので、夏季を中心に行なわれる全地域をあげての早朝走ろう集会には、子どもは勿論、幼・小・中の生徒の家族をあげて参加しています。幼稚園も家族づれ参加を奨励して地区行事への参加も積極的です。

4. 園の取り組み

新園舎は、まず南の太陽を一杯に浴びる保育室を第一に考え、玄関と廊下は北側にとり、保育室と給食室(厨房)を南側に配置しました。朝は一斉保育に入るまで、教師と子どもは一体になって太陽をいっぱい浴びて戸外あそびを楽しみます。体操・フォークダンス・ゲーム・マラソンなど年令に応じて、子どもの興味も考慮しながらひと時をすごしますが、2学期に入りますと、年長と年中は縄とびを中心に朝の運動に汗を流します。



園庭あそび 縄とび

イ、足の裏からの健康

園の周辺は、川の下流地帯の関係で土質は砂質で、古くから「はだしの学校」としてはだし通学が有名でしたが、今では道路は舗装され、靴ばきになって土を踏む機会がなくなりましたし、屋内でも上履き使用ということから、足の裏の感覚や平衡性を失なうような傾向が強くなってきましたので、私の園は上履きは一切使用していません。保健と衛生の両面から、戸外でのはだしは勿論ですが、園舎内は年間を通じて上履きなしです。特に云われるはだし保育とかはだか保育という形のものとはとりあげていませんけれど、戸外あそびは出来る限り土と足の接触の機会をもたすよう配慮しています。園舎は床暖房ですので、特に冬の素足は有

効的になりました。

ロ、竹棒の素振り



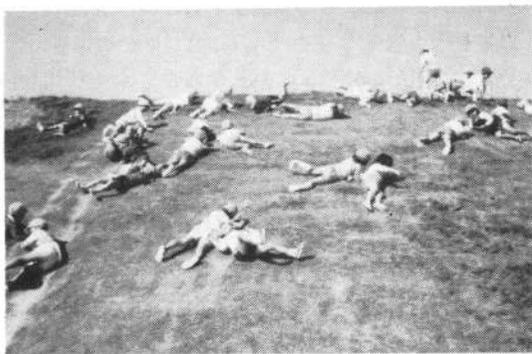
秋から冬にかけて、年長組は剣道でいう竹刀の素振りを行ないます。ここ6年ぐらい継続していますが、思い切り声をはりあげ、腕と腰の運動とすわりをかねて竹の棒を毎日振ります。剣道の基本動作をとり入れて、身体の鍛錬と節度にねらいをもって実施します。冬は粉雪の舞う北風に吹かれながら、園舎と近所の住宅の壁に子どもたちの黄色い掛け声がこだまします。2月の立春のころに納め式を行ないます。寒風に頬や手を真紅にしなが、温いおぜんざいに舌鼓をうちます。肩・腕・胸・腰・腹の筋肉を鍛え、思う存分掛け声をかけて竹棒を素振る子どもたちは汗を浮かべています。心身両面の鍛錬をかねて、相互の儀礼や、足の運びなどに、静と動の二つの面を4か月の間に身につけます。

ハ、走る転がる自然との遊び



斐伊川堤防のぼる

すぐ近くにある斐伊川の河原と堤防の自然の中で、春・夏・秋の間いろいろな自然とのあいを楽しみます。季節の草花・水・砂を相手に遊び、堤防の斜面では、走る・登る・転がる・かけ降りる。水遊びや草花摘み、虫を追ったり、小動物の飼草を刈ったり、大きな空気を吸って無心な遊びに興じます。堤防の斜面の



転がる

登り降りて足を鍛え、砂原を駆けて腰と足の筋肉を鍛錬します。興味と関心をいっばいに足腰を鍛えることのできる絶好の自然です。夏は太陽を一杯に浴びて水の上を駆けぬけたり、水浴と日光浴で陽焼けて園舎で給食を味わい、お弁当の日（月2回）には園外保育を楽しみます。自然を満喫することのできる恵まれた環境を充分生かします。

二、給食をとおして



昭和40年からパン主食の完全給食を実施していますが、実施日は毎週4日（火・水・木・金）で、月2回（第2・第4金曜日）をお弁当の日と定め、お母さんの心づくしとわが家の味をかみしめます。

給食実施のねらいとしては、次の6つをあげています。

- ・食事は生活の中のうるおいのひと時ということを体験させる。
- ・食事を恵まれることへの感謝と、食事のマナーの習得。
- ・偏食矯正と栄養のバランス調整
- ・配食当番を通じてサービスの心得と喜びを経験させる。

る。

- ・家庭の食事に欠けやすい野菜食の補給。
- ・お弁当の日を設けて、お弁当の楽しさと、お母さんの味をかみしめさせる。

私の園は給食センターに依存しないで独自の厨房で調理した給食を支給していますが、家庭の食事が、とすれば共働き社会の通有性として、肉類・魚類などを中心とする傾向や、インスタント化、スーパー食品依存型になり易いため、できるだけ家庭的な雰囲気を与えるように、盛りつけやつけ合わせに工夫をこらします。また、幼児の発達段階を考慮して、いろいろな料理の形態と園児に適合した食べやすい食事ということに留意し、大きさ、量、質に工夫しながら、しかも塩分のとりすぎにならないよう味つけにも気を配っています。

喜んで食べ、楽しい食事になることを目標に、一つのおかずにもできるだけ多くの種類の食品を使い、大豆・緑黄色野菜・乳製品・小魚類の混合食を供します。また、季節感や行事に伴った献立にも工夫をこらし、教師と園児、園児相互の団らんのひと時になり、園児の活力になるような給食をめざしています。毎週水曜日は麺の日、月1回はセルフサービスの日（サンドイッチ）を定め、時どき御飯給食も組み入れています。

11月の給食献立表

月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5
	八宝菜 みかん	卵うどん りんご	● 文化の日	野菜スープ バナナ	さつまい みかん
7	8	9	10	11	12
チキン唐あげ 線キャベツ レタス	ぎょうざの 南蛮づけ チーズ	ラーメン みかん	クリーム シチュー りんご	弁当の日	中華風 スープ りんご
14	15	16	17	18	19
スパゲッティ ゆで卵	すきやき風 汁みかん	幼休園 保のみ 煮こみうどん りんご	鯨カツ 線キャベツ レタス	セルフサント レーズン サラダ みかん	白菜の みそ汁 ちくわの てり煮
21	22	23	24	25	26
中華風 スープ 酢のもの	五目煮 りんご	● 勤労感謝の日	カレー汁 みかん	弁当の日	ラーメン いりこ
28	29	30	柿の実も色づき枯れ 落ちる葉に深まりゆく 秋の気配を感じます。 今月のお弁当の日は 第2、第4金曜日11日、 25日です。よろしく…。		
いりどうふ りんご	八宝菜 チーズ	卵うどん みかん			

以上総合的な立場で幼児の楽しい学園づくりを目指し、健康づくりにつながっていくことをモットーとして毎日を努力しています。



心の健康教育を

山梨県山梨市立山梨北中学校

校長 内藤 奨

1. はじめに

県教育委員会の指定、心の健康教育推進校として研究を進めて三年目になります。

今日程、教育への関心が高まり、教育についての論議がなされている時はありません。このように、関心が高まり、論議がなされても、事態はますます深刻の一途をたどろうとしています。そして、その原因が青少年の非行・学力低下・入試制度の問題等にあることは、概ね知られているところでず。

本年度で研究が3年経過しましたが、人間の心の探究の問題は、2年や3年で解決されるものでなく、試行錯誤の歩みを重ねながら、研究は深められていくものであることを痛感します。

現実には、心に病を持つ生徒の指導という立場から心の健康教育についての研究は出発いたしましたが、考えてみれば、心の健康に対する教育は、時空を超えて果たさなければならない学校教育の永遠の課題であり、今日程その必要性が叫ばれていることはないと言えます。

三年間の研究の経過の中で、何時も私の頭を離れないことは、「今の中学生はどんな気持で学校生活を送っているのだろうか、又、その子を育てている父母の心の在り方は、どうなんだろうか」と言うことでした。

本校にも、何とんでも学校に来られない生徒。喧嘩をしたり、万引きしたり、無免許運転をする生徒がいます。然し、それはほんの一部で、大部分の生徒は本当によい生徒たちだと、私はうぬぼれています。

2. 心の健康教育について

心の健康教育を推進して3年目になりますが、目に

見えるような効果はなかなかあがりません。心の健康とは一体何なのかと、自問します。精神医学や心理学・哲学等の立場から、心の健康教育についていろいろ述べられていますが、私は私なりに心の健康教育についての考えを述べます。

最近「きけわだつみの声」（戦没学生の手記）というのを読みました。

学徒として出陣し、ビルマで捕虜になり、死刑の判決を受けました。死の直前まで田辺元著科学概論を読み耽り、従容として死につきます。学問探求の強靱な精神には胸を打たれました。

又、ニューギニアの奥地で戦局が不利なのを知って、あたふたと軍用機で逃亡を企てる職業軍人に対して、最後までその地に踏み止まって兵士を元気づけ、傷病兵をやり続けながら自決していった学徒。私はそこにヒューマンイズムの精神の尊さを痛い程感じるのです。

心の健康な人間とは、確固たる目標をもって、人間らしく、心豊かに、自分の人生を切り開くことのできる人だと思います。

そして、健康な心を持つ生徒とは、学校での勉強はもちろんのこと、その学習の成果が身だしなみや、挨拶、清掃、交友等の学校生活に生かされて、本当のものになっていくのだと思います。

3. 職員室の花束

非行について考えてみます。昨年の暮から高校入試、卒業式にかけて、中学生の暴力事件が新聞やテレビにぎわせました。

- 中学生のグループが無抵抗の浮浪者を殺傷した横浜の事件。
- 生徒会副会長に当選した中学二年生の女生徒を

気にくわぬといって連れ出し、三時間にもわたって痛めつけた女子グループ、木更津市の中学校

- ・ テレビにも放映されましたが、校内暴力がひんばんに起こり、あげくの果、原爆を受けたおとなしい英語教師を生徒がおそい、逆に先生が生徒を傷つけてしまった町田市の中学校
- ・ 廊下で煙草をすっているのを注意したため、逆に生徒になぐられた女教師。仙台市の中学校。

中学生の荒れ方は、三学期の高校入試、卒業式の前後が一番ひどかったようです。世をあげて中学生や中学校で教える教師に非難が集中しました。私も中学校の教師として、はがゆく、いたたまれず、心の中を涙が流れました。

私共の学校のことですが、高等学校入学試験日の二・三日前だったと思います。

私が校長室から用事を思いついて職員室に入っていると、あっちこちの先生方の机の上に花束が置いてありました。私ははじめ、けがをしたり、病気で休んでいる生徒のお見舞いでもするのかと思いました。それにしても花束が多すぎる。

「この花束はどうしたの。」と、花束の置いてある先生に尋ねました。

先生は、「私が三年の最後の授業に行きましたら、三年生の代表が『先生長い間、教えていただいて有難うございました。さわいで先生をこまらせたこともありませんが、私達の気持を受け取ってください。』と、私にこの花束をくれ、最後の授業を終えて、教室を出る時はみな拍手をして送ってくれました。」と、感慨深げに申します。

この話を聞いて、私の心の中をうれし涙が流れました。全国で中学生による校内暴力が荒れ狂っている途中で、私の学校では、先生と生徒との温い心の交流が定着しつつあることを感じました。今まで先生方や父母の皆様と、とりくんできた心の健康教育の運動が、無駄でなかったことを、先生に贈った三年生の花束が実証してくれました。

私達は話し合いました。子ども達に裏切られても、子ども達の心の中にくいっていこう。子ども達が挨拶しなかったら、自分達から集んで挨拶しよう。子どもと一緒に掃除をしよう。先生も父母も本音を出して話し合おう。

このようなことを基底にして、私の学校では「心の健康教育」の研究と実践を今も続けています。

4. 学んだこと

第一は、何でも心へだてなく話し合うことができ、問題が起きたら一緒になって解決しようとする心のかよった教師団でなければならないということです。

第二は、一人一人の生徒の心の叫びに耳をかたむけ、生徒と共に「生きるということはどういうことか」ということを学び合うことができるような、心豊かな人間をめざして、常に研鑽を積み、心の開かれた教師でなければならないということです。

第三は、人間性豊かな生徒の育成(心の教育)は、ただ単に学校教育のみで果たされるものではなくて、その子が育つ家庭や、その子を包む地域が一体となつてとりくむ時、はじめて可能になるということです。

最近、中央公論新書として「つっぱりトミーの死」という本が出版されました。トミーは墓場の中から「どんな悪い奴でも、この人はおれのことを知って、しんみになって考えてくれるという先生に対しては、絶対・手を振り上げたりはしませんよ。」と、いつているようです。

私達は子どもたちを信じます。

私達は、子どもをうんぬんする前に、今こそ、教育の原点に立ち返り、自分自らが、人間としての在り方について問いただしていかなければならない時だと思います。 終り



三年生による
菊作り

150鉢

土ごしらえ、
なえ育て、管
理、すべて三
年生により、
校舎を美しく
かざった。

陶芸教室

校庭の片隅に穴をほり、レンガをつみかさね、その上にトタンをかぶせ、その上からまきをくべて焼く



全町児童・生徒の血圧測定を実施して

秋田県仙北郡協和町立

峯吉川小学校	養護教諭	藤井 ゆみ子
協和中学校	〃	関 トシ
船岡小学校	〃	三浦 敬子
淀川小学校	〃	高橋 真澄
小種小学校	〃	三浦 文子
荒川小学校	〃	藤井 有美

1. はじめに

「成人病の低年齢化」が言われるようになってから久しいが、その実態が明らかにされてきたのは最近で、児童、生徒の肥満や高血圧、腎疾患、心疾患等が注目されてきている。本町でも、数年前から定期健康診断の一項目に、血圧測定を加えて実施していたが、本年度は、測定器具、測定方法等条件を一定にし全町一斉に実施した。

全町の児童、生徒の成人病の低年齢化を未然に防ぐためには、血圧値の動向を知ることが、今後の保健指導に役立つと考えたので、その分析結果と今後の課題について述べてみたい。

2. 対象および方法

(1) 対象

全町児童 6校 715人

荒川小：218人	船岡小：15人
淀川小：100人	小種小：82人
稲沢小：49人	峯吉川小：115人

全町生徒 1校（協和中） 376人

(2) 測定器具

① リバロッチ水銀血圧計

② マンシエットの幅

低学年 : 9cm

高学年、中学生：12cm

（ただし、低学年肥満児童については、12cmを使用）

(3) 測定方法

① 仰臥位にて測定

② 右上腕にて測定

③ 測定前体操その他からだを多く動かす授業をさける

④ 2回測定し、最終値をとる

⑤ 9月20日～30日までの間に実施

⑥ 午前中（2～3校時）に実施

第一次検診の結果、小学校低学年は、最高血圧130mmHg以上、最低血圧90mmHg以上、高学年は、最高血圧135mmHg以上・最低血圧90mmHg以上、中学生は最高血圧145mmHg以上、最低血圧90mmHg以上のものにつき、一週間に一回追跡調査を実施する。

3. 調査結果

全町児童、生徒の測定結果を表1～表3に図示した。その結果をみてみると、

① 最高血圧：追跡者としてチェックされた児童・生徒は低学年で2名（0.5%）高学年で2名（0.5%）中学生で1名（0.3%）となっており、私達が予想していたよりも少なかった。また5名全員が男性であった。

② 最低血圧：追跡者としてチェックされた児童、生徒はスワンの第3点でも明確不明瞭で0まできこえる児童が3名（0.3%）もあり、30mmHg以下の児童をあわせると10名（0.9%）もいた。最低血圧の低い児童、生徒が多くて驚いた。また10名中8名が男性であった。

4. 問題点と今後の課題

最高血圧においてチェックされた児童、生徒5名と最低血圧においてチェックされた児童・生徒10名が、次週から追跡血圧測定が実施された。

その結果、特別心配ない児童がほとんどであったが、最高血圧値の要観察者として3名、最低血圧値の要観察者として2名は、今後とも追跡していく必要があると同時に、食生活家族関係等あらゆる面から分析してい

く必要があると思われる。

また、追跡血圧測定を実施していくうちに児童、生徒から、「ぼく病気なんですか」とか「ぼくだけどうして何回も測るんですか」という声が聞かれた。これは、追跡調査が、児童、生徒に不安を与えたためと思われる。血圧測定の意義について充分説明して実施したつもりだったが、まだまだ不十分な点があったようである。

「あなたは病気ですよ」というレッテルをほらないように、血圧測定の意義について、各学年に即した指導をする必要があり、心理的緊張をきたすことのないような配慮が必要であることを痛感した。今後の留意点としたい。

また、追跡血圧測定の対象者をみってみると15名中、13名が男性であった。これは、協和町だけの問題なのか、それとも全体的傾向なのかを分析し、対処していく必要がある。

一般に肥満体といわれる児童、生徒はやせ型の人よりも高い値を示しているように思われるが、これらの

児童、生徒については、血圧測定のみならず、血清コレステロール検査、食生活等多面的かつ総合的に把握して指導していかなければならず、今後の課題である。

5. まとめ

少年期の血圧は、年齢とともに上昇するので、成人のように統一的な診断基準は置きにくいし、また血圧の評価は、一回の測定だけで判定すべきものでもなく長期にわたる発育過程の中で、一定条件下で頻回に測定することが必要である。

今回はそれらの手がかりをつかんだだけにすぎなかった。しかし、児童、生徒の一人一人が血圧についての理解を深め、将来自発的に自己の血圧を管理し、成人病予防に努めてくれれば幸いと考える。

追記

なお、この調査には、町の保健婦さんに御協力いただきましたことを心から感謝いたします。

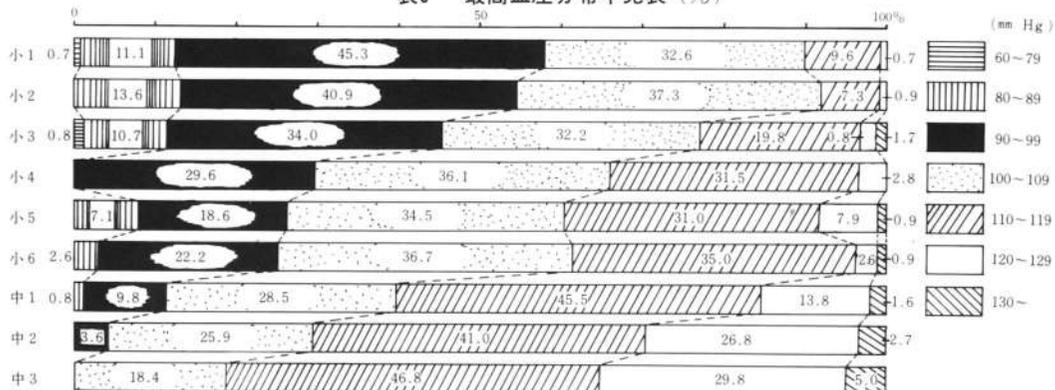
表1 最高血圧分布 (人)

最高血圧	学年	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3
60～69		1								
70～79				1						
80～89		15	15	13		9	3	1	4	
90～99		61	45	41	32	24	26	12	29	
100～109		44	41	39	39	43	43	35	46	26
110～119		13	8	24	34	38	41	56	30	66
120～129		1	1	1	3	9	3	17	3	42
130～139				2	2	1		2		6
140～149							1			1

表2 最低血圧分布 (人)

最低血圧	学年	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3
0～9			1	1					1	
10～19						1				
20～29		1		1	1	1	2			
30～39		9	2	2		4	4			
40～49		29	23	25	9	28	20	10	13	9
50～59		54	44	51	36	42	46	66	59	50
60～69		30	31	36	49	33	33	42	34	64
70～79		11	8	5	13	12	11	5	4	16
80～89		1	1			3	1		1	2

表3 最高血圧分布早見表 (%)





「背ぼね体操」指導にあたって

山形県村山市立桶岡小学校

養護教諭 西村 美津子

1. はじめに

学校保健法により、脊柱側弯症が問題視された昭和53年度から、現場で働く指導者として、子供達の生活実態を把握すべき責務にたたされました。それに管内の養護教諭研究部会長としての立場からも、逸早く課題に対処すべきと考えて、関係機関とも連絡の上取りくみました。

まず、地域の整形外科医を講師に迎えての正しい判定法、チェックポイントの手ほどき等につき、ご指導を得てから地味な努力を続け、数年を要したところで

本校の教育目標の第一項に「健康で明るく、たくましい子ども」をかかげ、年々実践事項を整理しながら、改善と手ほどきを試み、姿勢指導に取りくんでの毎日の実践活動です。

ささやかな活動ですが、現状を紹介いたします。

2. 本校の概要

(1) 学区の位置

山形県の中央部に位置し、山形市と新庄市のほぼ中間地帯にあたり、中央部と奥羽本線と国道13号線が南北に走り、桶岡駅を中心に市内外の通勤者や荷物の交通の要所である。

(2) 沿革

本市は室町時代、山形城主最上満家の末弟伊予満国が西暦1390年、桶山に城を築き桶岡殿と呼ばれ、八世続いた頃から明らかになっている。江戸中期は米、紅花、麻など栽培され活況を呈し、これらの生産物の輸送は、すべて最上川にゆだねられた。その後、慶長7年羽州街道（国道13号）が開かれ、更に、明治34年に鉄道が敷かれるに至り、産業・文化の発達は、最上川

から道路、鉄道へと発展、産物は中央市場へ進出し現在に至る。

行政面では、明治11年桶岡に北村山郡役所が設置されたのをはじめ、次々に諸官署が設けられ、北村山郡内の政治的中心都市となる。昭和29年1町7村が合併し、村山市が誕生、代表的偉人に最上徳内先生はじめ数人が居る。政治・文化の中心地であり住みよい田園都市としての商業、中小企業を含め、体力づくりセンター、温水プールと、目ざましい開発で発展途上にある。

(3) 学校開設

昭和6年9月 桶の相馬氏宅に開校されて以来、昭和43年10月、近代的な鉄筋校舎に全面改築、昭和58年10月で110年の古い歴史と伝統をもつ学校である。

現在の児童数 944名 26学級 教職員 37名の規模校である。

3. 本校の教育目標

(1) 本校の教育目標

- ・健康で明るく たくましい子ども
- ・すすんで勉強し よく考える子ども
- ・感謝の心をもち 思いやりのある子ども
- ・きまりを守り ねばり強くがんばる子ども

(2) 本年度の重点

- ・児童の個性能力に応じた生きた確かな授業を行ない 学力を高める
- ・道徳教育及び特別活動を通して生徒指導の徹底を期する
- ・遊びと勤労を奨励する
- ・体力の増強と安全の確保につとめる
- ・心身障害児教育の充実を期する

4. 保健体育活動

(1) 教育目標である「健康で明るく たくましい子ども」を育てるため、教育活動全領域の中で、施設設備の活用と共に、体位体力の充実、安全、疾病予防 清潔習慣形成 心身共に調和のとれた保健指導 学級指導の強化と実践化につとめ、体育活動、遊びによって、健康で明るい児童を育てる、又医療機関や保護者との連絡を密にしながら、個々への適切な指導、処置活動につとめている。

(2) 教育目標達成への指導

(イ)指導の重点

- ・自分のめあてをきめて体力づくりをさせる
- ・疾病予防と清潔習慣を身につけさせる
- ・姿勢指導と背ばね矯正指導に努力させる
- ・遊びの重視と指導に力をいれていく

(ロ)実践事項

- ・全職員協議の上、役割分担を明確にし、諸活動の推進にあたっていく
- ・年間を通じて体力づくりにはげむ
夏期はグランド走、冬期は手拭体操、腕立伏せ、日課表に20分特設 肋木の奨励・教師と遊ぶ、友達同志の遊びを工夫させ人間としての生き方 生きがいを経験する。

(ハ)学校保健委員会

- ・教育懇談会として、児童の健康問題について話合う会であって、地域の状況、協力を得ており、とても有意義な会が組織されています。参加範囲は、学校医2名、歯科校医、薬剤師、PTA2名、子供育成会3名、学校側5名で組織されており、活発な指導助言をいただいています。

5. 背ばね体操へのとりくみ

(1) 昭和55年度、村山市内小学校全児童の春の健康診断で「背柱側弯症とか円背」といわれた児童の日常生活をさぐってみました。

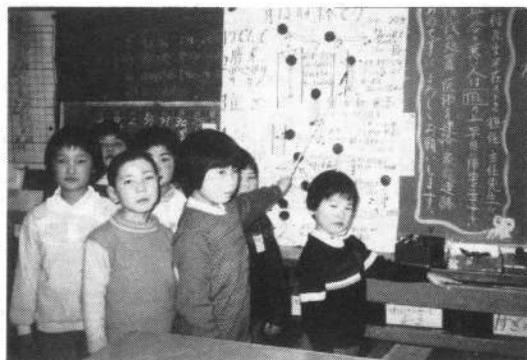
(調査表及び結果……略)

(2) 昭和56年度は、第二年次のとりくみとして、追跡調査も実施しましたが、目立った効果もなく、調査にいきづまった感じでした。

そこで、個人指導にもっていき、なんとか各校で努力してみるようにした。(追跡一年では目立った効果なし。)

(3) 昭和57年、58年度は、低学年を対象とした「背ばね体操」の図表化を試み、肋木も購入してもらって毎日の活動に展開してみました。

約2年間の努力を、北村山管内で毎年実施している保健研究発表会に発表させていただきました。児童の作文と共におよびただくと日常生活状況や、努力の状況、学校でのとりくみについてご理解いただけるものと存じます。涙ぐましい当人達の努力、家族のはげますが、身近かに感じられ、徐々に効果が出はじめている思いなのです。



研究発表につかった資料の説明をする

児童作文

せばねのたいそう

2年 ○田○す○

わたしは、毎日さよならをすると西村先生のところへ行きます。そしてたいそうをします。馬やろく木に、ぶら下がったりします。その時は、西村先生がかならずせなかをなでてくれます。

「西村先生。きょうスイミングスクールに行くんだよ」といって、西村先生は、「んだらよかったな。がんばれよ」といいます。

おうちでも、せなかをまげるたいそうや、せすじをのぼすたいそうもしてがんばっています。たいそうは、一年生の時からしています。こういちくんもしています。こういちくんは、ギブスをしています。

学校から帰った時、おかあさんが「まい日たいそうして来たが」といいます。おとうさんは、「毎日、たいそうしてこいな」とときどきいいます。はじめ、かなりまがっていたのに、一年生から、ずっときびしい

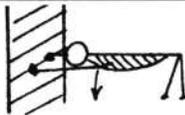
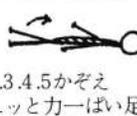
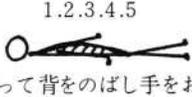
たいそをやったのでおいしゃさんに行った時、まえよりもだいぶよくなったといました。一年生の時は、西村先生のいった話を毎日していたのに二年生の時になつたらときどきいいます。

四月に校長先生へ「小たいいくかんに、ろく木かっつて下さい」といったら「んだら、がんばれな」といいました。校長先生は、よろこんで、かっつてくれました。だから大体育かんのろく木をつかわなくてもよくなりました。

わたしは、西村先生が大すきです。たいそをおしえてくれたり、せなかをこすつてくれたりするから、

背ぼね体そう

15~20分

1	うでたて		力をいれてゆっくり大きく 3回~10回		
2	ろく ふらさがり さーカス		前むき、後むき 30~50かぞえ背中 を先生がギュッ ギュッとなでる		10 回 左手 右手こうご ピンと力を いれてサーカス
3	せい 正		頭、首、背すじ、腰に力をいれて しっかりのばす 1分~2分		
4	うま 馬		背中をなでてやる 30~50回		
5	前まげ 背すじピーン		3回前まげ 両手を両わきに 背すじピーン		力をいれて1.2.3.4.5 10回
6	足まげ 背ぼねおこし		1.2.3.4.5かぞえ ギュッとカーはい足あげる		背すじおこして1.2.3.4.5 10回
7	背ぼね しんこきゅう		1.2.3.4.5. 大きくいきをすつて背をのばし手をおろしてはく		1.2.3.4.5 10回
8	大きく歩く		両手、両足を大きく 高く、背に力をいれて まっすぐ歩く	小体2周	

- ・背すじピーンは健康のしるし。背ぼね体そうで美しさをつくろう
(姿勢、後すがた、骨のはしら)
- ・ふとりすぎの人も、毎日肋木にさがって大いに運動しましょう

大すきです。スイミングスクールも14きゅうになって、7mおよげるようになりました。

こんどあきえちゃんと、ともみちゃんと、ふじえちゃんがわたしといっしょにたいそをします。西村先生は、みんなが来ると「まい日たいそをやりに来てね」というと「わかりました」と、うれしい声でいいます。せぼねをこすつてくれる時が、とつても気持ちがいいです。

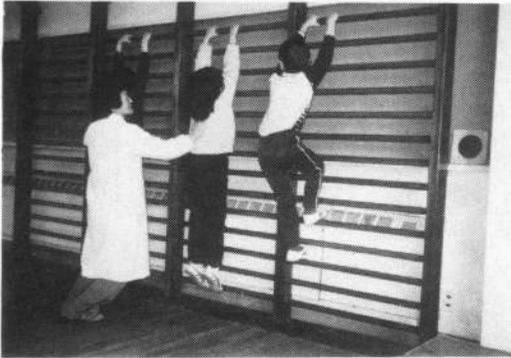
このまえはかっつたのが12どで、きょうはかっつてもらったのが、11どでした。おかあさんは、うれしい声で、「よかったなあ」といいました。わたしは、うれしく

て、うれしくて、たまりません。おかあさんもうれしそうでした。

わたしは、こんどの1月に、山形のけんりつびょういんでせぼねを見てもらうときは、5どになっているといいなと思いました。そして、西村先生や中村先生に、5どの話や見てもらったことを話したいです。とくに西村先生に早くおしえて、よろこばせてあげたいです。さいごに校長先生に「ろくぼくを買ってきて、ありがとう」と話します。

(4) 実践活動

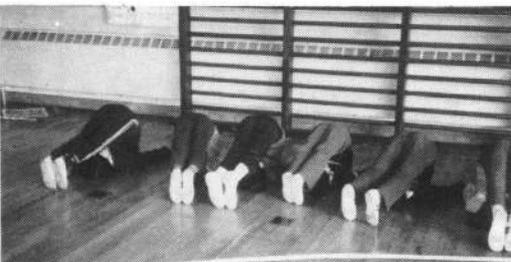
- ・毎日放課後、保健室に該当の児童が来室し20分間を目途に、体操開始（小体育館で）
- ・肋木使用、図表通りをやったが、現在では新たにフラフープ、リング縄とび、逆立ち等、数々の技をとりいれて指導
- ・子供を信じ、はげましながら、喜こんで参加されるように考慮している。
- ・指導者の交代制も考えたが、忙しいとは口に出さず、養教自身の美容のため……と若々しく接するように一人で担当してみた。



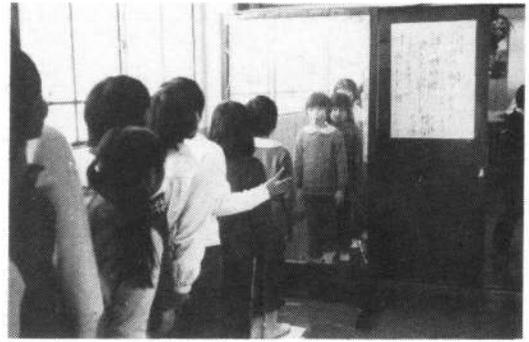
ぶらさがり 毎日背をこすってやる



検査指導中の状況



足まげ背ばねおこしの一こま



鏡にグラフ（透明）をはりつけ、全身を写しての自分の肩下り、矯正、歩行注意を点検させる

6. 全体まとめ

- (1) 学校全体として、姿勢指導にとりこんでいるため、あらゆる場を通じ 一斉指導、業間体育、遊びを通じ、肋木の活用、又、学級指導に力を注ぎ、徐々に効果が見えている。
- (2) 学校長の理解と 子供達の健康面に最大の配慮をしていただき 肋木の増設、遊具の設置等、現場活動は生き生きしている。
- (3) 現代の波にのって出現した児童の側弯症児が現におったことと、周囲の協力、家庭のはげましが、苦勞を苦勞ともさせずに活動出来たので、効果が小であっても大にみえているようです。
- (4) 子供達に心から信じさせる努力、休まず毎日実践する子との対話、数々の手段に対応出来るよう自身自身の研修に置きかえて努力してみた。
- (5) 早期発見と学校全体の協力体制が実に大事であることを痛感した。
- (6) マスコミのPRにより、他管内よりの問合せや資料提供、喜ばしい数々の助言をいただき深く感謝申し上げます。今後ともご指摘、ご指導のほどお願い申し上げます、至らぬ実践活動ですが参考にさせていただければ幸いに存じます。なお、息、食、動、想の四項をとりいれた指導を試みれば、もっと効果が得られるだろうと云う助言も受けています。

骨折発生率の推移状況

年度 学校種別	昭 45	昭 47	昭 49	昭 51	昭 53	昭 56
小 学 校	% 0.53	% 0.70	% 0.64	% 0.66	% 0.74	% 0.75
中 学 校	1.07	1.24	1.14	1.25	1.36	1.42
高 等 学 校	0.64	0.61	0.62	0.69	0.79	0.73
高等専門学校	0.95	1.04	0.79	0.80	0.90	0.84
幼 稚 園	0.17	0.21	0.19	0.18	0.20	0.23
保 育 所	0.25	0.30	0.26	0.26	0.27	0.29
合 計	0.64	0.75	0.69	0.73	0.80	0.82

(注) 骨折発生率 = $\frac{\text{骨折件数}}{\text{加入児童・生徒等数}} \times 100(\%)$

(日本学校健康会)

育ちざかりの ひと粒！



体力をつけ健康を保つ

歯・骨を丈夫に……

カワイ肝油ドロップ



河合製薬株式会社

東京都中野区新井2-51-8