

健康教育

- ☆ 生命を何よりも大切にする教育 藤澤輝祥…………… 2
- ☆ 自ら健康なからだをつくり元気に学習する子どもの育成
— 学校と家族ぐるみの健康な歯づくり — 山田喜雄…………… 4
- ☆ 成長曲線と肥満児指導 遠藤敏子…………… 9

元気にバトンタッチ

秋田県北秋田郡合川町立合川西小学校



no104



生命を何よりも大切にする教育

札幌社会体育・スポーツ研究所長
元静修短期大学教授

藤 澤 輝 祥

1. 誤った健康観

古代ローマの Juvenal (ユベナール) は、健康・体育が青少年の教育上重要であることを認めた思慮深い人物の一人で、彼の有名な詩文の中に *optandum est, ut sit mens sana in corpore sano* の一節があります。これは、(健全なる精神の、健全なる身体に宿ることこそ望まじけれ^①)と正しく訳されていないばかりではありません。

しかし当時の身体に関する注意や養生法は、ぜいたくな沐浴生活に制限され、ローマがギリシャ人の行った事を踏襲したものといえはこれ位のものにすぎず、帝政時代のローマ人の多くは、大円形競技場で催される種々の競技に興味をもち、特に身体的な力や技に対して関心が強く、職業競技者や剣客が戦闘的な技術を競い、更には強烈な刺激を求めて力の強い人間と猛獣とをこの競技場で戦わせ、その為に人命が失われることなどは殆んど意に介せず^②、むしろその血によって熱狂的な快感に酔っていたのでした。

上の文中に2つの重要な誤りがあります。①は願望であって断定ではありません。若しも断定であるとしても、何等かの病気や障害をお持ちの方々は残念ながら健全な精神をもっていないということになります。身体がお弱くとも立派な精神をお持ちの方は沢山いらっしゃいますし、頑健な肉体をもっていないが心の方はどうもという方も多い現状では何とも説明ができません。

②は最も大切にしなければならない生命を軽んじていることと、スポーツや競技は一部の人がするもので、大多数の人は観る側でする側にいないということです。曾て、一天萬乗の大君に生命を捧げることを最高の道

徳と教え込まれ、遠く異国の果てに散っていった何百萬もの生命は、羽毛よりも軽いものであったのかと哀しまれてなりませんし、スポーツ・フットボール、生活の中にスポーツをとり入れよう運動に水をさす様なことになってはならないと思うからです。

2. 自分の体を知らない子

大学の体育実技で「授業を当分の間見学させて欲しい」と届け出てくる学生に、その理由をたずねますと、「医者から実技は休むように指示されました」という答が返ってくる場合が多く、どこがどのように悪いのか、何が原因で悪くなったと思うか、その器官はどのような働きをしているのか、なおす為には自分ではどうすればよいのか、などいろいろな質問していきますと、まともに答えられず、しどろもどろになることが珍らしくありません。自分の体でありながら、病気は医者だけがなおしてくれるものと思い込んでいる様子で、体については大変無知であることに驚かされてしまいます。

大学生でさえこの様な有様ですから、小・中学生においては当然のことといえましょう。「お母さんが今日の体育は休むように言いましたから、休ませて下さい」と申しでるこどもが意外に多く、「自分ではどうなの、少し位はできるんじゃないの」と問い返しても、はっきりした答が返ってこない場合が多いと、教え子である市内の小学校の先生がなげいていました。

現在日本の医療はめざましく進歩しましたが、学校での健康管理も大変充実してきましたが、その反面、体のことは医者まかせといった他力本願的な傾向が強まり、子どもたちがいつまでたっても、自分の体の主

人公になりきれないでいる様です。家庭でも子どもはいつも保護される立場におかれ、自立しきれないでいるということが、自分のからだに対する子どもの意識や態度にも、はなはだ主体性の乏しい状態をもたらしているように思えてなりません。

こうした子どもたちがやがて大人になり、人の子の親になるときに、今でさえ各種の健保が大赤字になっている現状からみて将来を考えますと空恐しい気がします。

3. 環境と体力との関連

運動は、「筋肉の収縮による重心の移動」と考えることができます。オリンピック標語の「より速く、より高く、より遠く」というのは、この重心移動の「時間と距離」との関係を表わしているものと考えてよく、運動量の多い大筋活動を中心に、技能と気力が合成された総合的なものを理想としています。

ギリシャの諺に、「病める者は歩め、弱者は走れ、強き者は競走せよ」というのがあります。一般に、競争するには相手を必要とすることが多く、しかもその相手は単数の時もあれば、複数で多数の時もありましょう。相手があることにより、運動が楽しくもなり更に闘志をかきたて、勝敗を競う過程の中で真の友情を理解することもでき、たくましく相互に鍛えられもします。しかし、競争はつねに相手にのみ対して行なうものとは限りません。チーム・ゲームは一応別として、個人的種目においては、特に「自分との闘い」を重視させることがより重要と考えます。児童・生徒が、いつも自分の「記録を知り」、その「記録に挑戦し」絶えずその「記録の向上」を目指して努力するようになれば、競争の意味が本当に生きてくることになるでしょうし、運動やスポーツが生活の中で生きてくることと考えることができるからです。

環境の体力に及ぼす影響については日本体育学会に於てもしばしば報告されていますが、ここでは、物的環境のうち運動の成立に必要な基礎的条件の中から、特に運動施設について考察することにしました。それは、施設の量と質が運動の方法(指導)と共に、体育の効果を高めるものとして大変重要な役割と意味をもつものと考えられるからです。

(1) 運動場との関連

表1は、小学校学習指導書体育編(文部省昭和53年5月)に示された陸上運動の「走」についての基準です。

表1

学年	短距離走	リレー	障害走
1	約30m	30～40m	
2	〃 40m	40～50m	
3	〃 50m	50～60m	
4	60～70m	80m程度	
5	100m	100m×チームの人数	50～80m
6	同	同	同

短距離走のみについてみますと、3学年の50～60mの指導を行なう場合、少くとも出発線の後方に10m、決勝線の前方に20～25mの余裕がなければ、全力で走り抜く指導は事実上困難になります。したがって3学年には最少限60+10+20=90mの直線を必要とし、5学年以上には130mが必要となります。

札幌市において過去、学校体育研究会に(健康教育を含む)所属し、3年間の継続研究の資料から比較検討した3校の実態は、(学校名をK、Y、Mと略)

① 研究の重点目標

- K. 生活化を目指す体力づくり。
- Y. 体力づくり、野性味のある強靱さを求めて。
- M. こどもの主体性を重んずる体力づくり、旺盛な意欲と積極的な実践。

② 地区の環境

- K. 商工業中心の交通量の多い家屋の密集地帯で、遊び場は極めて少ない。
- Y. 住宅地域で比較的遊び場に恵まれている。
- M. 純住宅団地、交通量も少なく、遊び場は校地を含めて大変恵まれている。

③ 職員組織の面

学校長を中心に、熱心な体育部の先生方を中心に、意欲的な若手指導陣が着々と実績をあげている点、3校に共通しています。

④ 施設

3校の学級規模、児童数はほぼ同じに近いが、不足面積の学級数に対する差は著しく大きい。

表2

学校名	学級数	児童数	校地面積	運動場面積	学級数に対する不足面積	最大直線	トラックの最大周囲
K	26	941	11,166㎡	3,600㎡	7,000㎡	50m	140m
Y	23	958	14,751㎡	6,600㎡	3,400㎡	80m	180m
M	26	979	21,648㎡	9,600㎡	1,000㎡	100m	200m

(2) 運動能力との関連

表3、4、5は走、跳、投についての比較です。

表3 50m走(秒)

学 校	5 年		6 年	
	男 子	女 子	男 子	女 子
K	9.5	9.7	8.6	9.1
Y	9.1	9.2	8.9	8.9
M	8.72	9.14	8.32	8.83

表4 走り幅とび(cm)

学 校	5 年		6 年	
	男 子	女 子	男 子	女 子
K	280.5	248.8	321.0	277.5
Y	294.2	267.5	323.0	302.5
M	324.0	300.0	342.0	311.0

表5 ソフトボール投(m)

学 校	5 年		6 年	
	男 子	女 子	男 子	女 子
K	31.5	14.2	35.7	17.0
Y	31.6	15.3	34.3	22.6
M	34.31	20.18	40.04	23.33
札幌市	32.2	16.4	36.5	19.4
全 国	30.8	17.5	34.9	20.7

対象の3校とも、学校を挙げて一丸となり、熱心に研究と実践に取り組み、よい効果をあげてきた優秀校であり、僅か2～3種目の測定結果ですべてを

論ずることはできないが、環境が与える影響は厳として存在している様に思えてなりません。

4. これからの健康

体力は低いより高い方がよいのは当然のことですが、単に運動能力が秀れているだけで論ずることはできません。

病気にかかりにくい、かかったとしてもその症状は軽くなおり易いという、防衛体力を普段から高めておく必要があります。この為には家庭を中心に、学校でも「基本的な生活習慣の確立」のため、従来にまして努力する必要があります。

いまの子ども達は……と嘆いているだけでは解決することはできません。さらに「運動と休養と栄養」のバランスの重要性を、子ども心によく理解させることが肝要です。

体格はよくなったが体力の方はよくなりません。昔から「よく学び、よく遊べ」が、「よく学び、よく学べ」の塾通いになったり、一部の大学にみられる「よく遊び、よく遊べ」にならないよう願って止みません。

自ら健康なからだをつくり 元気に学習する子どもの育成

＝ 学校と家族ぐるみの健康な歯づくり ＝



福井県今立郡池田町立池田第三小学校
(現今立郡今立町立岡本小学校)

校長 山 田 喜 雄

1. はじめに

健康な身体づくりは人の一生を充実させる上で最も大切である。「自分の健康は自分で守る」ということが、生涯の健康を保持増進する上での基本原則である。

現在文化が進み食生活も豊かになってきたが、健康

についてはまだまだ不安があり、特に本校ではむし歯が大きな問題になっている。むし歯予防の推進は学校保健の今日的課題であり、本校の最重要課題でもある。

今回の研究は、自分の歯を守ることを出発点として、自分の健康は自分で守り進める生活習慣を身につけることを目指して、食事・おやつ・歯みがき・体力づく



山の緑と清流に恵まれた池田第三小学校

りなど健康意識の高揚と日常実践を粘り強くすすめてきた。

健康に対する啓発・習慣化は、学校において適切な指導をすすめながら、更に家族ぐるみの理解と協力が必要である。

2. 地域・学校の概要

(1) 地域の特性

福井県嶺北南部の南越地方と呼ばれる山間部に位置し、冬季の降雪量は極めて多い。本池田町は、足羽川の上流で四方山に囲まれ、山林の割合は91.7%を占め、南部は岐阜県に接している。美しい山なみと清流など自然に恵まれた250戸余りの校区である。冬はすっぱり雪に閉ざされるが、子供たちには楽しいスキーのシーズンでもある。

保護者は町外へ勤めに出る人が多く、夫婦共稼ぎ率は県下で一番高い。家庭は裕福で教育に対する関心が高く、学校に対して極めて協力的である。地域住民は素朴で人情豊かで雪国特有の忍耐力がある。

町内に歯科医がなく、特にむし歯については、従来の意識の低さもあってむし歯の保有率が高い。むし歯予防や治療が健康教育上大きな課題となっている。

(2) 学校の状況

児童数59名、学級数6学級、職員数11名の小じんまりした小規模校。恵まれた自然環境の中で、勤労生産学習やふるさと学習に力を入れている。体力づくり面ではマラソンで持久力を、全員に一輪車を持たせて平衡感覚と敏捷性を養っている。冬は雪を生かしたスキーで鍛えている。

昭和61年度「県健康優良校特選」に、昭和62年度は「県下歯のコンテスト 優秀指導学校賞」をいただく

た。

3. 研究概要

(1) 研究主題

「自ら健康なからだをつくり、元気に学習する子どもの育成」

(2) 主題設定の理由

ア. 教育の今日的課題から

文化が進み、生活が豊かになっている今日、生活環境や食生活の変化から、かえって健康上の問題が心配され出している。21世紀を背負う子供たちには、積極的に自らの健康を増進していく態度・習慣を育てなければならない。

歯の大切さを理解させ意識を高め、習慣づけていく。むし歯予防を窓口にして日頃乱れ勝ちな生活習慣を改善し、生涯を通じて健康を増進していく実践力を育成することを目指す。

イ. 学校と家庭の連携から

むし歯予防や健康づくりについて、これが習慣化し身につくためには、学校の全教育活動における計画的段階的指導と更に家庭の協力理解が必要である。

学校で学んだことが家庭に、家庭であったことが学校で話し合われるような相互補完が大切である。

(3) 全体計画（略）

(4) 研究組織と活動内容（略）

(5) 歯の保健指導年間計画（次頁）

4. 研究実践の概要

(1) 学級指導部の実践

学級指導では、学級における望ましい人間関係を基盤とし、児童の心身の健康を増進し、健全な生活態度の育成をめざす。従って、日常生活の中で生きて働く知識・態度・実践の指導を重視していく。

ねらいとする問題をみんなに意識させ、一人ひとりにとって解決すべき問題であることに気づかせ、みんなで問題を追求し解決策を練る。みんなで問題を思考し内面化することによって自らの実践意欲を高める。

このような観点から、歯の保健指導は児童自らが歯や口の健康問題に気づき、その解決方法を見つけ出し、日常生活において実践できるようにすることである。

ア. 児童に身につけたい実践上の目標

- 自分の口の中の健康状態を知り、むし歯や歯ぐきの病気に気づき、治療や予防ができる。

歯の保健指導年間計画

指導時間—L：1 単位時間 S：1/2 単位時間

月	指導目標	1	2	3	4	5	6
4	自分の歯のようすを知ろう	口の中のようす	生えはじめの歯のようす	生え変わった歯	生え変わった歯	わたしの歯	わたしの歯
5	正しいみがき方をしよう	歯みがきのじょうじょう	歯のみがき方	歯のみがき方	歯のみがき方	歯のみがき方	歯のみがき方
6	むし歯の原因や歯み方を知らう	歯のむし歯とむし歯	歯のむし歯とむし歯	歯のむし歯とむし歯	歯のむし歯とむし歯	歯のむし歯とむし歯	歯のむし歯とむし歯
7	おやつとり方を考えよう	おやつとり方	おやつとり方	おやつとり方	おやつとり方	おやつとり方	おやつとり方
8	自分の歯のようすを知ろう (4月との変化)	自分の歯の変化	自分の歯の変化	自分の歯の変化	自分の歯の変化	自分の歯の変化	自分の歯の変化
9	歯と食べ物について調べよう	歯と食べ物	歯と食べ物	歯と食べ物	歯と食べ物	歯と食べ物	歯と食べ物
10	自分の歯に合ったみがき方をしよう	自分の歯に合ったみがき方	自分の歯に合ったみがき方	自分の歯に合ったみがき方	自分の歯に合ったみがき方	自分の歯に合ったみがき方	自分の歯に合ったみがき方
11	口の中や歯を清潔にしよう	口の中や歯を清潔に	口の中や歯を清潔に	口の中や歯を清潔に	口の中や歯を清潔に	口の中や歯を清潔に	口の中や歯を清潔に
12	新しく生えてくる歯を大切にしよう	新しく生えてくる歯を大切に	新しく生えてくる歯を大切に	新しく生えてくる歯を大切に	新しく生えてくる歯を大切に	新しく生えてくる歯を大切に	新しく生えてくる歯を大切に
1	口の中のはたらきや病気を知らう	口の中のはたらきや病気を	口の中のはたらきや病気を	口の中のはたらきや病気を	口の中のはたらきや病気を	口の中のはたらきや病気を	口の中のはたらきや病気を
2	歯の健康についての反省をしよう	歯の健康についての反省を	歯の健康についての反省を	歯の健康についての反省を	歯の健康についての反省を	歯の健康についての反省を	歯の健康についての反省を

- 自分の歯に合った正しい歯みがきができる。
- 自分の歯や歯ぐきに合ったよい歯ブラシを選び、正しい扱いができる。
- 日常生活の中で、食後いつも歯みがきができる。
- むし歯の原因を知り、おやつ上手なとり方ができる。
- 健康な歯や歯ぐきを作るため、食べ物をよく噛み、バランスよい食生活をする。

イ. 歯の保健指導の指導時間の位置づけ

指導の効果をあげるため年間指導計画を作成し、1 単位時間と1/2 単位時間で扱う内容を吟味し、時間割の上に位置づけた。

ウ. 指導過程の工夫と改善

学級指導は多方面にわたり、内容は教室だけでなく、

導入	つかむ一問題の意識化・共通化 (問題意識をもたせ、一人ひとりにとって解決すべき問題であることに気づかせる)
展開	考える一原因の追求 わかる一解決策をねる
終末	おこなう一実践意欲を高める (展開段階で考えた解決の方法や手段を個々の児童が実践しようとする意欲をもたせる。練習してみる。家庭生活へつなぐ。)

なく、実際行動を通して指導する場合もあるので一様に決められないが一応の基本型を定めた。

エ. 学級指導用「歯のノート」作成

発達段階に即した指導を積み重ねるために、学年毎の「歯のノート」を自主編集し、全員に持たせた。

内容は、全学年共通部分に歯みがきの歌・歯の体操の歌・歯科検診結果を、次に歯の学習に従っての書き込みの部分、最後に参考資料を収録した。

オ. 教室環境の整備

○ 歯のコーナー

各教室の後右側に、月毎の歯の指導目標に合わせて



自分の歯に合った歯みがき学習

て資料・児童の研究物など掲示し、意識を喚起啓発する。

○ 歯ブラシ保管庫

各教室の南側出窓の風通しと日当りのよい場所に設置し、常に点検する。

カ. 学級指導（歯の保健）指導案作成

年間8単位時間分の指導案作成



楽しくわかりやすい授業のための教具手づくり

(2) 行事・日常指導部の実践

歯の保健指導は、学級担任による学級指導を中心にすすめているが、さらに指導の効果を上げるためには、学校の全教育活動の中で組織的計画的に指導していくこと。

教室で学習したことが学校生活のあらゆる機会に実践に結びつくよう配慮する。

学校行事・児童会活動・学級会活動は子供の自主的実践力が促され効果は大きい。

ア. 「は」の日（8・18・28日）設定

毎月「は」の日を定め計画な指導を実施している。歯みがきの反省・カラーテスト、用具の整備点検など個別指導に重点をおき、意欲をもらっている。

イ. 「個人カルテ」作成

むし歯予防と歯みがきは密接な関係がある。う歯の早期治療も悪化進行を防ぐためには大切である。

児童たちの毎日の歯みがきのようす、治療状況をシールで表示し、個人写真も入れた。全職員で子供を見守り育てていこうという願いからである。

ウ. 給食後の全校一斉歯みがき

ランチルームで給食を終えると、各教室で音楽に合わせて先生と一しょに歯みがきをし点検してもらう。少人数の特性を生かし、個に即した指導をすすめている。

エ. 歯みがきの歌・歯の体操の歌作成

毎日の歯みがきと歯の体操が楽しくできるようにと、本校藤原桂子教諭の手でオリジナルの歌ができ子供たちは大喜び。

オ. 全校活動の充実

「生き生きした元気な子供の育成」をめざし、毎日30分間児童主体の全校活動の時間を曜日に分けて実施している。

月曜日ーさわやか集会

（学級毎の歯に関する発表）

火曜日ー全校一輪車

水曜日ーうたの集会

木曜日ー遊具・ボール運動

金曜日ーリズム運動



全校児童歯のカルテ

(3) 連携・調査資料部の実践

健康づくりの効果をあげるためには、学校における指導実践に加えて、家庭や地域社会の連携協力が必要である。

P T A・関係機関・関係団体と大いに連携を図り実践をすすめている。特に家族ぐるみの実践が継続されるよう、両親学級、広報紙などを通じ意識の高揚に努めている。

ア. 学校保健委員会

学校の健康教育全般について専門家の意見をきき、関係者と情報交換し、学校のかかえる問題について協議し協調し、子供の健康づくりをすすめた。

構成は、学校医・歯科医・教職員・P T A役員・町保健課・保育所・幼稚園・町教委・児童代表の23名。

イ. 各種広報紙による啓蒙

健康づくりに関する情報を学校から提供し、家庭の役割を具体的に理解してもらい、学校と家庭が歩調を合わせ相互補完しながら健康づくりをすすめる。

- 「保健だより」—毎月一回発行
- 「さわやか家族」—PTAのむし歯予防推進特別委員会が発行
- 「はっとする歯のはなし」—歯に関する一口アドバイスを学校が発行

ウ. 「親子歯みがきカレンダー」による家族ぐるみの歯みがき運動

児童の健康づくり。特に習慣づけは児童だけでなく家族ぐるみの実践が大切である。歯みがきカレンダーは児童を中心に父母、祖父母、弟妹など、母親が記録係になって○×をつけ月末に集計する。結果は児童の分だけ学校の個人カルテにシールで表示される。

エ. 保育所・幼稚園・他小学校訪問

小さい弟や妹のいる保育所や幼稚園を訪問して、むし歯のこわさや歯みがきの大切さを劇や指人形・紙芝居などで教える。その後、うがいや歯みがきの仕方を洗面所で教える。自分自身も意識が高まる。

オ. PTA健康な歯づくり講習会

- 歯科衛生士を招いて歯みがき講習会

- 歯によりおやつ作り講習会

カ. 親子むし歯予防標語募集

むし歯予防の啓蒙手段として、家族で話し合って標語を作る。各家庭の団らんにむし歯予防の話題が入り、実践につながればと考え募集した。入選作品は「ふるさと版画歯みがきカレンダー」に採用した。

- あわてずにきちんとみがこう三分間
- みがかず泣くよりみがいて笑顔
- ねる前の歯みがき終えてまる印



ふるさと版画歯みがきカレンダー



歯によりおやつ作り講習会 お母さんも勉強しました

キ. ふるさと版画歯のカレンダー

ふるさと池田町の自然産業芸能を児童の素朴な版画で表現し、中央に標語、下に健康な歯づくり一口アドバイスと月曆みを配した。すべて越前和紙で一枚一枚先生と児童の共同作業による手刷り作品。

むし歯予防の研究を保健学習だけに止めず図工やふるさとの学習にも広げた。

ク. 教材・教具の創意工夫

児童の興味関心をひきつけながら学習させるための手づくり歯列模型製作。

5. 研究のまとめと今後の課題

(1) 研究のまとめ

むし歯予防を窓口にして、自らの健康は自分で守り、さらに積極的に健康を増進していく実践力のある子どもの育成を目指して研究をすすめてきた。学級担任による学級指導を中心に教育活動全体を通して健康な歯づくりの実践。そして家族ぐるみの歯みがき運動、地域社会と連携しながらの健康教育、先生とPTAと児童が一つになってすすんできた。

環境整備にも努力し、広報や親子のふれ合いの中で歯を守り育てていこうという意識も高まり、心なしか親も子も家族全員歯がきれいになった。

(2) 今後の課題

「むし歯予防の原点は家庭にある」ことをふまえ、今後さらに基本的生活習慣の育成に努力していかなければならない。



成長曲線と肥満児指導

秋田県平鹿郡雄物川町立里見小学校

養護教諭 遠藤 敏子

1. はじめに

文部省の体力づくり指定校(S59～61年度の3ヶ年)で活躍し、すばらしい成果をあげている子ども達の中で、必死にがんばっている6～7人の肥満の子たちが目につく。

4月の身体測定の結果、身長と体重からローレル指数や肥満度を計算し、肥満児の問題が毎年取り上げられるが、健康の記録による児童・保護者への通知、保健だよりや健康相談で食事や運動について指導してもなかなか効果を上げられないのが現状である。学校医による健康診断でも肥満児の問題が指摘され、指導のあり方について再検討することになった。校医の先生の指導もあり、児童の誕生から小学校入学までの身長・体重を調査し(母子健康手帳等を参考にし保護者に記入してもらう)、入学後は学校の記録から全校児童の身長と体重の成長曲線を作成し、その結果に基づいて具体的に指導することにした。

2. 成長曲線結果と指導計画

身長・体重の成長曲線を描くための基準になるグラフがあるが、その図に上下5本の曲線(基準成長曲線)があり、真ん中の曲線が標準である。児童の身長と体重の成長曲線を作成し、基準成長曲線と比較しながら4月の肥満度も参考にし、指導しやすいように結果を6項目に分類することにした。(グラフ例参照)

〈成長曲線の結果〉

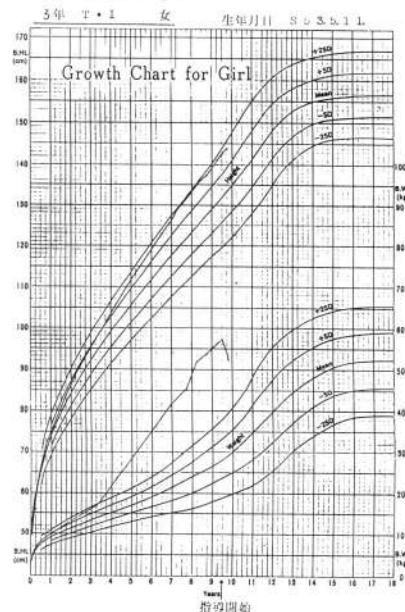
- ① 標準範囲内で身長・体重の成長曲線が基準曲線と平行している。
- ② 肥満・肥満傾向児であるが、体重の成長曲線のパ

ターンが基準線、身長成長曲線と平行している。

- ③ 標準・るいそう傾向児で体重の成長曲線が基準線より下向きになっている。
- ④ 肥満ではないが、体重の成長曲線が基準線と比較して上向きのパターンを示す。
- ⑤ 肥満・肥満傾向児であり、なおかつ体重の成長曲線が基準線と比較して上向きのパターンを示す。
- ⑥ その他(身長が極端に低いとか、身長の伸びが悪い等)

上記のように全校児童の身長と体重の成長曲線を描くことにより、肥満度の判定基準では肥満児であっても、肥満として重点的に指導しなくても体重の経過を注意して観察する場合(結果②)もあれば、いまは肥

グラフ例(結果⑤)



満の仲間に入っていないくても、身長に比べ体重の成長曲線が基準線より上向きになりだした時点(結果④)で、肥満予備軍の可能性があるので、重点的に観察を行い、その傾向が確実であれば、

肥満になる前に指導するというように、管理を要する肥満・るいそう児の選別ができるだけでなく、病気により身長や体重に異常をきたしている児童をも発見することができる。

本校では、学期一回身長測定（4・8・2月）隔月の体重測定を実施しており、その結果で成長曲線のパターンが変ってくるが、S62年10月までの結果をみると表1の通りである。結果を児童・保護者に通知するとともに全職員の共通理解を得るために、結果・指導計画等について説明し、協力を得る。

表1 成長曲線結果

結果	学年	1年	2年	3年	4年	5年	6年	全校(人)	%
1		19	22	19	26	23	18	127	82.5
2		1	1	1	4	2	3	12	7.8
3		0	0	0	0	0	0	0	0.0
4		1	0	1	1	1	3	7	4.5
5		0	1	4	0	1	1	7	4.5
6		0	0	0	0	0	1	1	0.7
計		21	24	25	31	27	26	154	100.0

表2 肥満度からみた肥満状況 (S62年4月)

肥満度	太っている			普通	やせている	
	高度	中等度	軽度		やせ	やせすぎ
	50以上	30~49	20~29		-10~-19	-20以下
人数	2	8	8	118	18	0
%	1.3	5.2	5.2	76.6	11.7	0.0

〈指導計画〉

成長曲線結果①～⑥に基づいて個別指導を重点的に進めていく。

結果① 現在のところ問題なし。

結果② } 経過観察、状況により食事・運動指導。
結果③ }

結果④ 要注意。食事等の調査実施後、運動・食事について指導。毎月体重測定。

結果⑤ 「健康の手帳」を使用して重点的に肥満児指導する。(予防医学事業中央会発行の手帳を使用)

結果⑥ 状況に応じて指導していく。

〈指導の実際〉

(1) 成長曲線結果②～⑥の児童27名については、身体発育経過表を作成し、管理・指導にあたる。(例参照)

(2) 結果④⑤の児童について、食物摂取習慣調査を行い、その結果に基づいて個別に食事指導を実施する。

(3) 結果⑤の児童について、各自に健康の手帳を渡し指導する。第I期 11月27日～2月26日までの3ヶ月間。(手帳の内容～質問表・身体発育経過表・成長曲線・肥満の診断・指導期間中の経過・体重グラフ・

肥満度記録用グラフ・年齢別身長別体重表・食事栄養について・身長別体重別エネルギー所要量・目標エネルギー量と食品重量・食物摂取量評価表・運動消費エネルギー・反省感想記録等)

● 手帳の使用について、児童に指導するとともに家庭の協力が最も大切であるため、母親に来校してもらい指導説明する。

● 減量の目標 2kg/月(食事で1kg、運動で1kgの減量) 第I期で6kg。

● 毎週金曜日体重測定。4週間毎に身長測定。測定結果、肥満度を手帳に記録する。

● 目標運動量 毎日5～7km歩く。(体重等により各自の目標距離は異なる。) 指導期間中各自に歩行距離計を渡し、毎日測定し記録させる。

● 積極的に体を動かすことが大切である。マラソン・なわとび等の運動に限らず、お手伝い等進んでこまめに体を動かすようにさせる。一定量の運動を毎日続けることができればよいが、長続きさせるのが難しいため、日常生活の中で体を動かすようにさせる。(運

食物摂取量評価表―食物のとり方は間違っていないか―					
年令 9 才		男・ <u>女</u>	身長142.7cm	体重57.2kg	肥満度67%
安定型					
食 品 群	食 品 名	目標摂取量		今回の減量目標体重 52.0kg	
		摂取量 (g)	点数		
1 群	卵 類	75	1.5	所要エネルギー 2,240 kcal	
	乳・乳製品	420	3.0		
	肉 類	100	2.0		
	魚	60	1.0		
	大豆・豆製品	80	1.0		
	小 計	735	8.5		
2 群	緑黄色野菜類	90	0.3		
	その他の野菜	210	0.7		
	果 物 類	150	1.0		
	い も 類	50	0.5		
	小 計	500	2.5		
3 群	ごはん・パン類	630	11.5		
	砂 糖 類	10	0.5		
	菓子・ジュース類	110	1.5		
	油・バター類	35	3.5		
	小 計	785	17.0		
総 合 計		2,020	28.0		

動、外遊び等楽しく体を動かす工夫。)寝転んでスナックを食べながらテレビを見る生活からの脱却。

● 減食のすすめ 現在の年齢と身長・体重からみたエネルギー所要量から実行目標エネルギー量と食品重量を決める。基本的に1群2群の食品は制限せず主に3群を減らす。野菜類は多く食べてほしいが、果物や芋類、脂肪類の取り過ぎには注意等、食事の原則や食べ方の約束について児童・保護者に説明する。(目標摂取量の例参照)

3. 指導結果と今後の問題点

- (1) 指導効果を上げるために、養護教諭と学担・家庭との連携が大切であり、連絡を密にして協力を得た結果、個人差はあるが、効果を上げてきている。成長曲線結果②の児童12名④の児童7名計19名について、11月と2月の肥満度比較では、4～5の増加6名、変化なし5名、-1～-8の減少8名となっている。結果⑤の児童7名については、表3表4の通りである。
- (2) 体重が増加した児童7名中4名いるが、体重の増減のみを目的にせず、成長期の児童であり、身長も伸びているので肥満度の変化でみていくと全員減少しており自信をつけた。
- (3) 体重コントロールが一番難しいのが長期休業中である。2年女子・5年男子・6年男子のように休業前に順調にがんばっていても失敗してしまうケースがあ

表3 指導期間中の測定結果

学年・氏名	11月27日			12月25日			1月22日			2月26日			%と% 肥満度 比較
	身長cm	体重kg	肥満度	身長	体重	肥満度	身長	体重	肥満度	身長	体重	肥満度	
2女 K・O	126.9	37.8	48	127.4	37.0	45	128.5	38.1	44	129.1	39.0	47	-1
3女 T・I	142.7	57.2	67	143.0	54.8	60	143.6	54.8	57	143.9	52.9	52	-15
3女 A・S	139.6	48.7	49	140.3	47.2	44	141.1	47.0	42	141.3	46.1	39	-10
3女 N・S	143.4	50.7	51	143.8	50.0	47	144.6	49.3	39	145.3	49.7	40	-11
3女 T・S	141.2	42.4	28	142.1	42.5	26	142.5	43.4	27	142.8	43.7	27	-1
5男 S・S	146.5	55.9	49	146.6	54.5	45	147.5	56.2	48	147.7	56.0	47	-2
6男 M・T	160.5	87.6	85	160.7	86.3	79	161.0	87.8	82	161.9	90.2	84	-1

表4 体重測定結果

学年・氏名	測定月日														%と%の差
	11/27	11/28	11	18	25	1/1	8	15	22	29	2/4	12	19	26	
2 女 K・O	37.8	37.4	37.2	37.2	37.0	37.0	37.0	37.5	38.1	37.8	38.2	38.6	38.8	39.0	+1.2
3 女 T・I	57.2	56.1	56.0	55.0	54.8	54.6	54.4	54.0	54.8	54.0	53.9	53.4	53.0	52.9	-4.3
3 女 A・S	48.7	47.8	47.7	47.1	47.2	46.9	46.7	46.6	47.0	46.8	46.4	46.4	46.6	46.1	-2.6
3 女 N・S	50.7	50.2	50.4	50.9	50.0	50.0	50.0	49.8	49.3	49.4	49.3	49.9	49.4	49.7	-1.0
3 女 T・S	42.4	42.1	42.3	42.1	42.5	42.4	42.8	43.0	43.4	43.6	43.7	44.8	44.8	43.7	+1.3
5 男 S・S	55.9	56.8	55.2	54.8	54.5	54.9	55.4	56.0	56.2	55.8	56.0	56.5	55.8	56.0	+0.1
6 男 M・T	87.6	88.4	85.2	85.6	86.3	85.0	86.5	86.5	87.8	88.0	88.0	89.3	89.2	90.2	+2.6

る。ほとんどの家庭が共稼ぎであり、祖父母との生活で母親の目もとどかず食事のコントロールが難しいうえに、運動量も不足がちになる。登校時に比較し、歩行距離も約半分に減っている。

(4) 3年生が4名もいるため、お互いに刺激となり積極的に取り組んでいる。1名脱落しそうな女子がいるが、なんとか最後までがんばりよい方向に進んでいる。5年男子も自主性ができて「自分でやらなければ」と認識しはじめている。2年女子、6年男子について、体重をコントロールしなければと思っていてもまだ食欲を抑えるのが難しい。母親もいろいろ気をつけて努力させようとしているが、まだ本人の自覚が足りない。

(5) 歩行距離計を使用したことで、自分が今何km歩いているのかすぐ知ることができ、体を動かすことの励みになっている。

(6) 成長曲線を作成し、結果を通知したことで子どもの発育状況に関心をもつ親が増え、積極的に協力してくれるようになった。

4. おわりに

重点的に肥満児指導した子ども7人。それぞれの性格があり難しい問題もでてくる。食欲をコントロールすることは大人でも最も難儀するところであり、ましてや育ち盛りの小学生であり、内向的な性格の子、大人しい子にとっては、欲求不満をどのように解消したらよいのか難しい問題である。「心の飢餓状態をひきおこさないように」と父兄や学級担任と連絡しあい、反動がきたり、性格がゆがんだりしないようにと対処している。比較的明るい子、外に発散できる子にとっては、フラストレーションの解消もうまくいき、体重コントロールも順調にすすむので、ますますよい方向にすすんでいく傾向にある。

ともあれ、実践はまだ緒に付いたばかりである。あせらず、たゆまず長い目で子ども達の成長をみつめ、心身ともに健やかにと願いながら、指導効果を上げていきたいものである。

昭和62年度 年齢別 身長・体重・胸囲・座高の平均値

区 分			身 長 (cm)	体 重 (kg)	胸 囲 (cm)	座 高 (cm)
男	幼稚園	5 歳	110.8	19.2	56.4	62.6
	小	6	116.6	21.3	57.9	65.3
		7	122.3	23.9	60.1	67.8
	学	8	127.8	26.8	62.5	70.3
		9	133.0	29.9	64.9	72.5
	校	10	138.2	33.4	67.5	74.7
		11	143.8	37.2	70.1	77.0
	中	12	150.7	42.6	73.2	80.3
		13	158.1	48.0	76.6	84.0
	学	14	164.0	53.4	80.2	87.1
		15	167.7	58.4	83.2	89.5
	高等	16	169.4	60.3	84.8	90.4
		17	170.3	61.8	86.3	91.0
女	幼稚園	5 歳	110.0	18.9	55.2	62.2
	小	6	115.8	20.9	56.5	64.8
		7	121.4	23.3	58.6	67.4
	学	8	127.1	26.3	61.1	69.9
		9	132.7	29.5	63.7	72.4
	校	10	139.2	33.6	67.0	75.4
		11	145.8	38.3	70.8	78.6
	中	12	151.2	43.5	75.1	81.8
		13	154.6	47.1	77.6	83.5
	学	14	156.3	49.8	79.6	84.5
		15	157.1	52.1	81.4	85.1
	高等	16	157.6	52.7	81.9	85.2
		17	157.8	52.8	82.2	85.2

(注) 年齢は、昭和62年4月1日現在の満年齢である。

文部省調査統計課

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