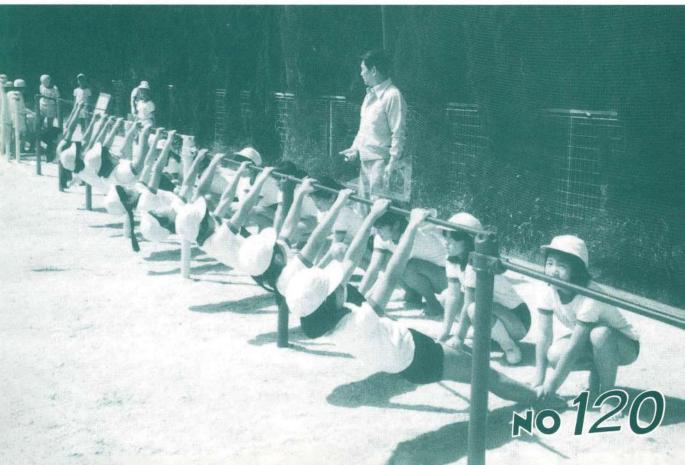
# 健康教育

新学習指導要領と性の耳	又り扱い方 イ	5川哲也	***************************************	. 2
嚙むことの大切さ た	彡沢啓三	***************************************	***************************************	- 4
健康づくりに進んでとり	)組む子らの育品	<b>以</b> 米田勢津子		- 8
学校保健の活性化を促す 学校歯科医・学校薬剤			晃·····	-12
子どもたちの健やかな屋	成長を願う 士	長谷川深雪		·14

体力測定の光景

山口県熊毛郡熊毛町立勝間小学校



## 新学習指導要領と性の取り扱い方



文部省体育局学校健康教育課

#### 教科調查官 石 川 哲 也

#### 1 はじめに

平成4年度は、マスコミ等により「性教育元年、今年度から小学校で性教育が行われるようになった。」との報道があった。

「事実であったろうか。」

「小学校の体育科の保健領域の教科書ができた。理科 の内容に人の発生や成長が新しく入ってきた。」これは、 事実である。

しかし、理科や保健で性に関する指導を実施しよう という考え方でこの内容を学習指導要領に入れたもの ではない

学校においてこのような考え方があるとしたらこの 原稿によって正しい理解をお願いしたい。

#### 2 学校における性に関する指導の目的 と位置づけ

#### (1) 学校における性に関する指導の目的

学校における性に関する指導は、人間尊重の精神を基盤として、児童生徒の発達段階に応じて性に関する科学的知識を理解させるとともに、児童生徒が健全な異性観をもち、これに基づいた望ましい行動が取れるようにすることによって、人格の完成、豊かな人間形成に資することを目的としている。

つまり、人間の性を人格の基本的部分として生理的 側面、心理的側面及び社会的側面などから総合的にと らえ、科学的な知識を与えるとともに、児童生徒が生 命の大切さを理解し、また、人間尊重、男女平等の精 神に基づく正しい異性観をもち、望ましい行動を取れ るようにすることであり、そのためには、知識や価値 観等を基に的確な意志決定や行動選択ができるように することである。

#### (2) 学校における性に関する指導の進め方

前述のようなことが性に関する指導の目標とすると、 これは、学校の教育目標そのものともいえよう。した がって、この目標を実現するため、性に関する指導は、 学校の教育活動全体を通じて指導する必要がある。

これらに関する指導内容は、①身体的な発達、②心理的な発達、③男女の人間関係、④社会的な側面を柱とする総合的な指導が必要となる。

学校の教育課程は、各教科、道徳及び特別活動からなっているが、学校における性に関する指導は、その視点から見れば、学習指導要領に基づき各教科、道徳、特別活動において集団で行われる場合とともにその基盤づくりや補完として個別やグループで行われる場面がある。今日、児童生徒の実態を踏まえるとこの両面から行うことが大切である。

このためには、各学校がそれぞれ性に関する指導の 全体計画、年間計画などを立てて実施する必要があり、 その中で体育科・保健体育科や理科、家庭科等の教科 や道徳、特別活動の学級活動(ホームルーム活動)な どがどのような役割を果たすのか、明確にしておく必 要がある。

#### 3 新学習指導要領における各教科の内 容と性に関する指導のかかわり

#### (1) 体育、保健体育

教科における保健の目標は、「健康・安全についての 基礎的・基本的事項を理解させ、健康の保持増進を図 り、健康で安全な生活を送ることができる能力と態度 を育てる。」ことであるといえよう。このため、学習を 通して①健康・安全についての基礎的・基本的事項を 理解させる②健康・安全についての思考力、判断力を 育てる③健康・安全の意志決定ができるようにするこ とである。

このことにより、性に関する指導の視点から見れば、主に、小学校の「(1)体の発育と心の発達」、中学校の「(1)心身の機能の発達と心の健康」、高等学校の「(1)現代社会と健康」の ア精神の健康、「(3)生涯を通じる健康」の イ家庭生活と健康の内容がかかわりがある。

今回の学習指導要領の改訂によって、小学校において精通が、また、心の発達で思春期の異性への関心の芽生えが新たな内容として加えられた。

中学校においては、思春期における自己認識の深まりや自己形成について新たな内容として加えられた。

高等学校においては、思春期と健康の項目を新たに 設け、性的成熟に伴う心理面、行動・生活面の変化に ついて理解させることとしている。

これらの内容は、保健の目標を実現するために必要な事項、すなわち、心身の発育・発達について理解させること、それぞれのライフステージにおける健康課題を取り上げそれに適切に対応できるようにすることをねらいとしている。

#### (2) 理科

今回の学習指導要領の改訂で小学校においては、「人の発生や成長」に関する内容を新たに取り上げることとしている。即ち、男女の体のつくりの特徴や母体内で成長して生まれることなどがその内容である。これは第5学年で扱われるが、その目標は、「生物の発生や成長をそれらにかかわる条件に目を向けながら調べ、見いだした問題を意欲的に追及する活動を通して、生命を尊重する態度を育てるとともに、生命の連続性についての見方や考え方を養う。」としている。さらにこれらを通して究極的な目標である「自然に親しみ、観察、実験などを行い、問題解決能力と自然を愛する心情を育てるとともに自然の事物・現象についての理解を図り、科学的な見方や考え方を養う。」ことである。

#### (3) 家庭科

今回の教育課程の改訂で高等学校の家庭一般の他に 生活一般、生活技術 4 単位がそれぞれ新設された。

家庭一般の「乳幼児の保育と親の役割」の項目においては、青年期の保育と親の役割として、人生と結婚

を取り上げることとし、学習指導要領解説に次のよう に示している。

#### (イ)人生と結婚

男女の豊かな愛と性の在り方について考えさせると ともに、結婚の社会的側面の重要性を理解させる。ま た、結婚に伴う男女の責任や家族計画の必要性につい ても認識させる。

また、母性の健康と生命の誕生として、次のような 内容を示している。

#### (イ)生命の誕生

妊娠と分娩・産褥について取り扱い、生命誕生の仕 組みを科学的に理解させるとともに、生命の尊さと両 親及び社会の責任を認識させる。

これらの内容は、生活一般、生活技術においてもほぼ 同様である。

#### 4 まとめ

今回の学習指導要領の改訂において、教科、特別活動において性に関する指導の充実が図られている。特に、小学校の理科の人体の構造・機能に関する事項、高等学校の保健体育科の思春期と健康に関する事項、高等学校の家庭科の青年期の生き方と結婚などの項目が新たに加えられている。しかし、これらは、各教科の目標を実現するために充実された項目であり、性に関する指導を直接ねらったものではないものもあるが、性に関する指導に役立つ内容である。

また、特別活動の指導書には、保健指導等に専門的 知識を有する養護教諭などの協力を得て効果的な指導 を行うよう示している。性に関する指導については、 例えば、学校医や保健所等の協力を得ることを促進し ようとするものである。

性に関する指導は指導者がそれぞれの場面で異なるので、それぞれの学校において、性に関する指導の系統的な指導計画(全体計画)を立てる必要があり、各教科が各教科の目標を実現しながら、どのような役割を果たすべきか教師全員で考えるべきものである。

このように考えると、性に関する指導は、特別活動が整理、統合の機能を果たすべきであると考えている。 なお、小学校の理科や保健領域において性交の指導 をすべきだとの意見が一部にあるが、小学校の理科や 保健の指導に性交を取り上げることは適切ではない。 性交については、保健領域や理科以外の性に関する指 導の時間においても慎重に検討すべき事項であって、 現段階では性交の何を指導するのかが明確でないこと、 評価が十分なされていないこと、保護者や社会の理解 が得られていないことなどから共通に学校で指導する ことは、好ましくないと考えている。

### 嚙むことの大切さ

――嚙むことが体に与える驚くべき効果――



杉並区学校歯科医師会

副会長杉沢啓三

## ○「嚙めない子」「嚙まない子」が多くなった。

最近テレビや雑誌などでもよく紹介されるようにな りましたが、「嚙めない子」「嚙まない子」が多くなって 来たことは事実であります。この理由は色々あります が、その一つに昔に比べ現代は日常の食物が、食べ易 いようどんどん加工され軟らかくなり、あまり嚙まな くてもよくなって来ています。本来は口は硬い食物で もよく嚙んで、飲み込み易くする役目がある訳ですが、 それをしなくてもすみ、だんだん楽をするようになっ ています。そのために顎の骨や筋肉は小さく又弱くな り、顎の関節も弱くなって来ています。それに反し、 歯そのものは小さくなることはありませんので、歯が 全部きれいに並びきれない子供も多くなって来ていま す。そんな訳で、よく「嚙めない子」「嚙まない子」が 多くなって来ており、それが又ますます顎を小さく弱 体化しているという悪循環となっています。今若者の 中で"しょうゆ顔"とか"ソース顔"とかいっている ようですが、"しょうゆ顔" ――細面てで顎が細く、歯 並びが悪い顔――の若者が多くなっているのが実態で あります。

しかし歯並びが悪い程度の問題だけでなく体全体に 対し、様々な影響をもっていることが、最近の研究で 次々と解明されて来ました。そんな訳でこれから嚙む ことの大切さについて順を追って、出来るだけ分り易 く話して行きたいと思います。

#### ○嚙むことと脳の関係

よく嚙むことで、顎は勿論のこと頭部の骨や筋肉が動き、血液の流れが多くなり、脳への血流も多くなって脳の働きが活発になります。ここで次のような面白い実験があります。(朝日大学歯学部 船越正也教授)

同じ親から生まれたネズミを二群に分け、全く同じ 栄養分の食物を、一方のネズミには粉末にして与え、 他方のネズミには硬い固形食にしてそれぞれ5週間育 てます。



図 1



义 1

こうして硬い餌をしっかり嚙んだネズミと、軟らかい 粉末食をほとんど嚙まずに成長したネズミが出来ます。 (図1)このネズミ達を色々比較した実験を行いました。先ず「迷路テスト」です。図2のような迷路にネ ズミを入れ実験をします。

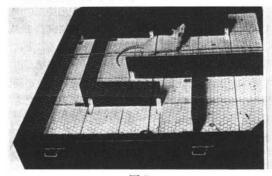


図 2

テスト前に10時間も餌を絶たれたネズミを迷路の入口に置き、出口には餌をセットして腹をすかせたネズミは、迷路を迷い乍ら進んでようやく餌にたどり着きます。その時進路を間違って袋小路に入り込んでしまう事がありますが、その数を失点として回数を数えて比較をしてみます。下の表1は10匹のネズミの実験結果です。

表1 迷路実験のエラー点数。(中島、未発表)

固形食飼育		粉末食飼育	
ネズミ番号	エラー点数	ネズミ番号	エラー点数
1	143	1'	206
2	118	2'	192
3	157	3'	226
4	208	4'	224
5	161	5'	219
6	92	6'	203
7	146	7'	230
8	112	8'	217
9	97	9'	233
10	132	10'	213
10匹の平均	136.6	10匹の平均	216.3

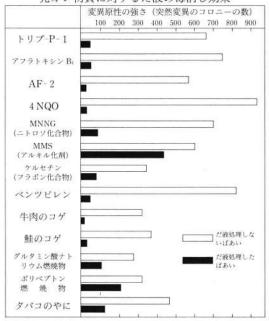
この結果をみますと固形食でよく嚙んだネズミの方が はるかに失点が少ない事が分かります。 更にネズミの大脳の温度を測定してみますと硬い固 形食を嚙んでいる時は約0.4度上昇しますが、軟らかい 粉末食を食べている時は0.2度しか上昇しませんでし た。このことからもよく咀嚼すると血液の循環がよく 脳細胞の活動もよくなる事が考えられ、その結果、実 験でみたように学習成績がよくなったと言うことが出 来ます。

#### ○嚙むことがガンの予防に……

よく嚙むことがガンを予防するなどと言うと、そんな簡単な事でガンが予防出来る訳はないでしょう!と 思われる人が多いのではないでしょうか。しかしこれ は本当に本当の事です。同志社大学の西岡一教授のもと で行われた有名な実験の結果判明した事実であります。

その実験について述べてみますと、私共が口にする 食物の中には、色々と発ガン性のある物質があります。 例えば肉や魚のコゲ(コゲの成分トリプ-P-1)、タバ コのやに又は車の排気ガスの中のベンツピレン、カビ などにつくアフラトキシンなどなどありますが、これ らの物質をだ液に作用させますと下表にみるように、 その発ガン性はぐっと弱くなってしまいます。これは だ液の驚くべき効果です。即ち口に入れた食物をよく 嚙む事によりだ液とよく混ざり合って効果を発揮する のです。

発ガン物質に対するだ液の毒消し効果



表の見方について少しだけ説明を加えますが、表の左 はしのちょっと分かりにくい名前は、発ガン性のある 物質の名前です。上からトリプ-P-1 は魚や肉を焼いてできるオコゲの成分の一種です。勿論発ガン性があります。アフラトキシン $B_1$  はカビに付く物質でこれも発ガン性があります。

AF-2 は食品の保存剤として魚肉ハムやソーセージを 日本中に普及させたことは有名ですが、やがて発ガン 性のあることが分かり、今は禁止されているものです。

以下いずれも発ガン性のある物質の名前ですが、だらだら長くなりますので説明はこの辺りで省略することとします。

表でみて分かるようにだ液を作用さすことによって、 夫々の物質の持つ発ガン性が大幅に減少していること が理解して頂けたと思います。だ液がこんなにも驚く べきすごい働きを持っていることを発見した、西岡一 先生は、次のように言っておられます。「この発見はい ろいろなことを私たちに教えてくれます。

まず、人間の体の素晴らしさです。『だ液なんて』と ふつう、誰もが馬鹿にするものです。事実、世界中で 『だ液』のこの作用に気づいた人はだれもいなかった のです。」……と。結局、よく嚙んでだ液と食物をよく 混ぜ合わせて食べる事が、ガン予防の大切な第一歩と 言えるのではないでしょうか。

#### ○肥満防止――ダイエット効果

嚙むことが肥満防止になるとか、ダイエット効果が あるとかはよく耳にすることですが、一体全体どうし てでしょうか。…その前に次のような実話をお話しし ます。

それはアメリカのフレッチャーという人の話です。フレッチャー氏は19世紀中ごろに生まれたアメリカの商人ですが大変な活動家で大いに食べ、大いに飲んで相当に肥っていました。彼が40才頃から肥り過ぎにより体力は衰え、生命保険からも断られる程となりました。それにショックを受けた彼はいろいろな健康法を試みました。しかし中々よくならずにいるとき、ふとしたきっかけで「嚙む」健康法を始めたのです。この「嚙む」健康法は二つの大きな柱があり、その一つは、腹がペコペコになるまでは食べないこと、そして第二は、口に入れた食物はドロドロになるまで、その食物だけに集中して考えて嚙むと言うことです。

この新しい方法を続けている間に、彼の体調はどん どん良くなり 4 ケ月目には23kgも減り、97kgあった体 重が74kgになって来ました。体力も若者のように回復 し驚くばかりの効果です。この当時の栄養学の常識か らは考えられない程の少ないカロリーで、どんどん体 力をつけて行くのに対して、当時の有名な、エール大 学生理学教授チッテンデン博士は、フレッチャーに関 して、いろいろと調べその結果、噛む効用に驚くとと もに、新しい栄養学を切り開くきっかけともなったの でした。

今この嚙むことの大切さは忘れさられているのではないでしょうか。どうぞ皆さん嚙んで嚙んで是非フレッチャーの嚙む効果を確かめて下さい。実は私事ながら筆者もこの「嚙む」健康法を実行しておりますが、驚いた事に昔からいろいろとやってもどうしても減らす事の出来なかった、あと1~2kgの減量に見事に成功する事が出来ました。

よく嚙む事がなぜそんなに有効なのか、ちょっとふ れておきます。

よく嚙んで食べることにより、だ液中の酵素の働き でデンプンが速やかに分解し、ブドウ糖に変ります。 このブドウ糖が吸収され血糖値が高められることによ り、脳にある満腹中枢が刺激を受け早く満腹感が得ら れます。逆によく嚙まないで早い食事をすると、満腹 感が出る頃には大量の食物が、もう既に胃の中に入っ てしまっており、カロリーオーバーの状態となってし まっています。

更に先程からお話ししているように、嚙んでだ液とよく混じることにより、種々の消化酵素と充分に反応することが出来、効率よい栄養吸収が行われる訳です。 それがダイエット効果を生むだけでなく、体力の増進にも大変役立っているのです。

#### ○痴呆(ボケ)の防止

だ液の中にはパロチンというホルモンが含まれており、このホルモンは老化の防止に役立つことが分かっています。今ボケ老人があれこれと話題になっていますが、神奈川県の歯科医師の堀田先生は次のような報告をされています。

老人ホームと痴呆(ボケ)専門病院の両方の老人の口腔を調べた結果、痴呆(ボケ)専門病院のほうが圧倒的に嚙める歯が少なく、老人ホームでは嚙める歯が多かったということです。この外にも同じような報告がありますが、何れにしても嚙むことがボケの予防になることを充分に示唆していると思います。

このことは前に述べましたパロチンというホルモンが、よく嚙むことにより多く分泌され、そして吸収されるためと、もう一つはよく嚙むことが脳の中への血液の流れを多くしますが、そのため脳の老化が防げるのです。

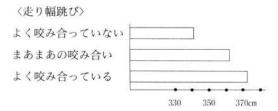
#### ○運動能力・体力の向上

これは岡山大学の小児歯科学教室(下野教授)の下で行われた調査ですが、よく咬み合っている子供と、よく咬み合っていない子供、更にその中間に位置する子供達の3つのグループに分けて、色々の運動をしてその能力を比べてみたものです。

#### 咬み合わせと運動能力









(岡山大学 小児歯科 岡崎による)

いる子供はどの運動でも優れていることが分かります。 一流のスポーツ選手は、よい歯並びでしっかり咬み 合わす力が強い人が多いことは、よく言われるのです が中でも、野球の王選手は丈夫な歯と顎を持っており、 がっちり咬み合わすために奥歯の方がよくすり減った という話は有名です。プロボクシングの元ジュニア・

フライ級のチャンピオン具志堅選手も、歯とそのしっ

この表から運動能力・体力をみると、よく咬み合って

かりした咬み合わせの大切さを充分認識していて、歯 に悪い炭酸飲料などは絶対口にせず、歯の治療をちゃ んとしていたそうです。

まだあります。70才の老人に「片足立ち」をしてもらい、よく嚙める老人とよく嚙めない老人を比べてみると、嚙める老人は平均18秒片足立ちが出来ましたが、よく嚙めない老人は12秒しか片足立ちが出来ませんでした。(歯の健康だより 仙台歯科医師会)



(歯の健康だより) 仙台歯科医師会より

#### ○むし歯・歯周病(シソーノーロー)・ 歯並び、など

よく嚙むことがむし歯や歯周病(シソーノーロー)を予防することについては、本当なら一番始めに書くべき第一義的な、嚙むことの効用の一つです。このことは説明するまでもないかも知れませんが、よく嚙むことにより先ず第一に食物が歯や歯肉を機械的に、こすることによって汚れを落とします。つまり歯ブラシを掛けると同じような効果を持つ訳です。野性の動物は歯ブラシを使って歯を磨くことはしませんが、調べてみると、とてもきれいな歯や歯肉をしています。それはとりも直さず人間の食物よりはるかに硬い食物を喰んでいるからです。その意味でもあまり軟らかい食物だけでなく、ある程度硬い食物をよく嚙んで食べることが大切であります。

更に繊維性のような硬目の食物をよく嚙むことにより、歯肉にとって大切なマッサージの効果を得ることが出来ます。このマッサージが歯肉にとっては、一般の人が考えているるよりはるかに大切であって、このマッサージが充分行われると、歯肉の血液循環がよくなり歯周病(シソーノーロー)の予防や治療になります。歯ブラシを掛けるということも実は汚れを落とすためだけでなく、このマッサージの効果が非常に重要なのです。

又小さい時からよく嚙む習慣をつければ、歯や歯肉 にとってよいばかりでなく、顎の発育にとっても大変 よい効果をもたらします。即ち軟らかい食物だけでよ く嚙まないと、顎が充分に発達せず小さな顎となり、 歯がきれいに並び切れない顎になる傾向があります。 現代はその傾向が強くなり歯並びが悪く、歯がきれい に並び切れない子供達が多くなって来ています。その 意味でもよく嚙んで充分に顎を発育させることが大切 です。

以上あれこれとお話しして来ました。こまかく言えばまだまだ話すことはあるのですが、あまりだらだら長くなってもまとまりがありませんので、一応この辺

りで筆をおきます。この拙文をお読み頂いた皆さん、 是非、今日からよく嚙んで食べて下さい。口の中で食 物がドロドロになるまで嚙んで食べて下さい。ここで 皆さんに約束します。必ず体に変化が現れます。勿論 よい変化です。但し三日坊主ではだめです。筆者自身 が身を持って体験しているので、自信を持って話をす ることが出来るのです。どうぞ頑張って下さい!

以上

## "健康づくりに進んでとり組む子らの育成"

一三つの健康づくりを、いきいきと表現できる子の育成をめざして―



青森県八戸市立種差小学校

校長米田勢津子

#### 1. 地域と学校の概要

本校は、八戸市郊外東部に位置し、かの有名なる作家佐藤春男氏が、本校の校歌の一番に、「楽し種差よい海の里、浜にすずらん咲くところ、出る日入る日も波に浮く、みんな元気でのびのびと」と歌っているように美しい海と陸海両方の動植物に恵まれた景勝の地、国定公園種差の真っ直中にある。

6学級、126名 (5.3.20現在) の児童を擁する小規模 校である。明治9年白浜尋常小学校、明治35年種差小 学校が創立され、昭和11年両校が合併した。昭和62年 2月校舎、体育館が落成、創立110周年式典が盛大に挙 行された。

#### 2. 本校の教育

#### ① 経営の信条

- ・どの子にもどの教師にもよさがある。それぞれ のよさを十分発揮して、生きがいのある楽しい 学校にする。
- 豊かさと深さとみずみずしさを持ち、子どもの 心に生きる教師となる。
- ・信頼・協力・創意をもって経営指導にあたり、 父母及び地域の信託にこたえ、変動する社会に

主体的に生きる子どもの育成をめざした教育に あたる。

#### ② 本校の課題

頭づくり(学力)、心づくり(意志力)、体づくり (体力)が、本校の課題である。これを頭の健康づくり、心の健康づくり、体の健康づくりと呼びたい。教育基本法第一条の目的は、「教育は、人格の完成をめざし……自主的精神に充ちた心身ともに健康な国民を期して行われなければならない」とうたわれている。又、世界保健機構(W・H・O)には、「健康とは、肉体的・精神的および社会的に完全に良好な状態であって、単に疾病、または病弱の存在しないことではない」と定義づけている。健康教育は、いつでも、どこでも、だれでもがやらなければならない教育と考え、学校経営の核として進めてきた。

#### ③ 本校の健康教育

「生命を守り、生命を育て、児童一人ひとりの 存在を認め、心身の状況に配慮し、それぞれの可 能性を伸ばす」という考えを日常の教育実践の基 本理念とし、健康教育は、知・徳・体の調和をは かり、教育目標を具現することであり、教育課程 の完全実施である。

#### [本校の健康教育]

● ①の課題―頭づくり(含	学力)―授業の充実(各教科)――――	頭の健康
康の理覧とざい		
17.	意志力)一意志力の充実(道徳・特活)―――	心の健康
育  3の課題一体づくり(1	★力)─体力の充実(体育・体力づくり)──	体の健康
〈教育目標の具理	見・教育課程の完全実施>	

#### 3.教育目標と努力目標

#### 〈教育目標〉

◎心身ともにたくましく、情操豊かな主体性のある 児童の育成

- ・勉強する子
- やさしい子
- 強いからだの子

#### 〈努力目標〉

- ◎基本的な生活習慣の徹底をめざして
  - はっきり発表する子
  - ・明るく思いやりのある子
  - からだをきたえる子



(教育目標具現をめざしがんばる児童・教師達)

#### 4.健康教育の中から

(1) 頭づくり(確かな学力、個性の伸長) ①授業の充実 — 一人ひとりの個性を大切にした 授業づくりに全校とりくんだ。



(自分の考えを一生けん命発表する子)

②朝の全校合唱、音読 — 教師が職員朝会をしている間、子ども達が、テレビ放送を流して(昨日の録画を放映し)自分達の力で、各教室ごとに合唱や音読をする。浜っ子集会では、全校体育館に集まり、各教室での練習の成果を発表しあう。



(合唱や詩を思う存分発表する子ども達)

③夏休み自由研究発表会 — 日常の学習を発展させ、自分の力で疑問を調べ全員の子が、自由研究をして来る。



(かぶと虫の研究発表をする1年生)

- (2) 心づくり(他を認め励まし合う心の育成) ①あいさつの輪をひろげよう。
  - ・全校的にあいさつの運動の輪を広げ、家庭、地域ぐるみで運動をする。
  - ②なかよし班の活動
  - ・級友や学年間相互のふれあいを深める。
  - ・相手の立場を考え思いやりの心で行動する。(なかよし清掃、浜っ子集会)



・自主活動の活発化 — 係や児童活動に責任を 持たせ自発的・自治的児童活動の推進をはか る。

(なかよし班で協力して

作る七夕かざり)

③さわやか会議 — 児童、教師、学区民が、 お互いの共育と健康を願い、毎年、花壇づ くり、もちつき大会、地区のゴミゼロ運動、 スポーツ大会等、世代間交流もがんばって いる。



(児童会主催、

七夕まつり)

(児童、教師、学区民と協力して作った舟の花壇)

- (3) 体づくり (保健・衛生習慣化の 定着と体位、体力づくりの継続奨 励をはかる)
  - ① マラソン、なわとび運動等、 友達、父母等となかよく続けさせる。



(5年、6年生協力しての五段組み)

#### 5.おわりに

これからの社会の変化と、それに伴う児童の生活や意識の変容に配慮しつつ、生涯学習の基盤を培うという観点に立ち、21世紀を目指して社会の変化に自ら対応できる、"心身ともにたくましく、情操豊かな主体性のある児童の育成"をめざし、健康教育を推進してきた。健康教育は人間教育である。心身の健康がなければ、すべてがない。全教職員と、学区民の共通理解と心からの協力、信頼、創意のもと実践できたことに、感謝の気持ちでいっぱいである。又、種差小経営にあたり、心からのご指導、ご支援をくださった関係各位に、衷心より御礼申し上げます。今後も微力ではありますが、誠心誠意、生涯学習をめざし努力してまいります。



(スケートに励む元気な風の子たち)



(頭・心・体の三つの健康づくりをめざし、今日もが んばる種小のよい子たち)



## 学校保健の活性化を促すために、 学校医・学校歯科医・学校薬剤師の 緊密な連携を!



前三重県学校保健会伊賀支部長 上野市立久米小学校長

### 西 田 晃

#### 1. 熊本市医師会の提案から

平成4年11月25日から27日までの三日間、熊本市で 文部省主催による「学校保健研究協議会」が開催され、 私は、三重県代表として参加しました。

三日目の講義三として、熊本市医師会長から「学校保健への提言―医師会の立場から―」と題して、一時間の話を聞きました。話される内容と学校保健に寄せていただく熱意に感銘を受けました。私の県や市町村

と比べると格別すすんでいます。私の周りを改善して いかなければならないことに気付きました。

熊本市が取り組まれている主な事業として(1)学校腎臓検診 (2)学校糖尿病検診 (3)学校肥満傾向児検診 (4)学校心臓検診 等ですが、これらの検診と予防対策のためにヘルスケァーセンターが設置されていることです。

三重県では、第二次検尿検査と心臓検診に限って県 内医療機関の協力体制がしかれているだけです。 このことは、学校保健活動についての学校と三師会 との連携の濃淡の差からおこっているのです。私達学 校現場から三師会に対して指導を仰ぎ協力を依頼する 働きかけが欠けているのです。

#### 2. 伊賀支部の肥満傾向児の指導

わが伊賀支部では、二年前から学童の肥満傾向児の 検診と指導について上野総合市民病院小児科のスタッフの積極的な協力によって継続することができていま す。各校養護教諭と担任がローレル指数を参考にして 受診者を勧誘します。養護教諭や担任は、平素から肥 満児指導に取り組んでいますが、治療困難な者や家族 や本人の関心の薄い者によびかけて専門医による検診 と指導の機会をつくっていますが、参加者は年々増え てきています。なかには、上野総合市民病院から国立三 重病院へ転院して入院治療を受ける者もいます。肥満児 指導は長期間腰をすえて行っていかなければなりません ので、医師と絶えず連絡をとり合う必要があります。

今後に向けて改善しなければならないことは、上野総合市民病院小児科と各学校医との連絡をどうとっていくかということですが、各学校が、対象児童・生徒を通して学校医に伝えたり指導を受けることによって対処していったらと思っています。

#### 3. 各学校保健委員会の活性化

各学校では学校保健委員会を設置することになって はいるが、設置していない校や会合を一度も持ってい ない校が多いのが実態のようです。せめても毎学期に 一回は会合を開くように働きたいです。

学校保健委員会にお招きする三師の方々には、定期 検診や調査、測定等の業務だけのかかわりだけで終わっているのです。例えば、定期検診の後、児童・生徒 の体位や健康状態についての実態や問題さらに指導に ついてお聞きする機会が得られないのです。直接その 場で記録したり指導を受けた養護教諭と学級担任から 報告を受けるだけです。検診や診断あるいは測定の結 果を学校保健委員会にご提案していただきご指導いた だくようにしたいです。ある学校では、学校歯科医か ら正しい歯の磨き方の実技指導や歯の健康について講 演していただいた例や学校薬剤師から水の大切さにつ いて全校児童に話を聞いた例もありますが、これらのと りくみは極く少数にとどまっています。このような取り 組みをどこの学校でも行うように広めていきたいです。

各校の学校保健委員会の活動の中心になるのは保健 主事と養護教諭です。保健主事の職務として、学校保 健委員会の運営にあたることがありますが、実際には、このことが出来ていないのです。保健主事が年間計画に基づいて組織的な活動を推進していくことが先決です。そうでないと三師会の方々のご協力を得ることができません。先ずこのことを改善していかなければなりません。

#### 4. 専門医検診

心臓検診は、小・中学校の第一学年に実施しています。小一から六年後の中一までは間隔が広いので、せめても中間でも受診を市当局に要望していますが、財源をつけることが出来ても専門医と技術者並びに機器等の不足が障害となってきました。

水泳実施前の校医検診の際に校医からも毎年心臓検 診を実施してほしいと申されました。

眼科検診は、奇数学年の児童に実施していますが、 これも全学年に実施したいですが先の事情がありあき らめざるを得ないのです。

他に耳鼻科検診を実施していますが同じことが言えます。すべて財源難と専門医の不足が問題解決の災いとなっています。医師の確保については、私達の力では手が届きません。

#### 5. 小児成人病対策

先の肥満傾向児の指導と治療以外に腎炎や心臓病に 悩む児童・生徒への対応があります。

県内には、医療機関が少なく、通院するには不便で 容易く治療を受けられません。

学校では、豊富な食生活と氾濫している自販機から 身を守らせる態度の育成に努めていますが、個々によ ってその成果に表れ方は違ってきます。

基本的な生活習慣を育成するためには、家庭の協力 が必須となってきます。PTA の研修や講演の場を計 画しますが、いつも開くことは困難です。

いつでも、だれでも相談にのっていただく機関が欲 しいです。市役所の市民相談所や健康福祉施設を容易 く利用出来るようにしたいです。

#### 6.教職員の健康保持

教職員の健康管理は、血圧測定、心臓、胃、肝機能 検診、肺のレントゲン撮影を行っています。希望者に は、人間ドックでの検査も行っています。

年度当初の健康診断・検診は義務付けられているのでよいとして、人間ドックには定員枠が狭いので希望しても限られています。

教職員は、過労により医師にかかる割合が年々高まっています。

義務付けられた健康診断や検診は、どちらかといえば、内科医にお世話いただくことが多いですが、複雑化した社会に対応する教職員の健康管理のためには、総合的な医療機関による検診の体制を整える必要があると思います。産業医による検診のシステムに切り替えることが大事ではないでしょうか。内科医以外に精神科・整形科、産婦人科等の分野でも診察や相談を受けられるようにしてほしいです。

#### 7. 学校環境の整備

従前の学校環境衛生の基準が、平成四年度に改善されたなかで、照度・照明・飲料水・水泳プールの水、 プールの腰洗槽等について学校薬剤師とのかかわりが 再認識されました。

例えば、プールの腰洗槽の不要論が指摘されても、 シャワー設備の改善のためには費用がかさみます。教 室の照度・照明の結果が実際に改善の方向には程遠い 感じがします。

学校薬剤師の測定や調査に基づいた指導を生かすためには、各学校では対応できかねますので、学校保健会や三師会共々が協力体制をつくってそれぞれの機関にお願いしなければなりません。

関係する法律の改正や財政の裏付け等が必要となってくると思いますが、それぞれの立場でも機会をとらえて広く理解を求めたり、協力をよびかけていきたいです。

#### 8.まとめ

学校保健が学校教育上でどれほど重要であるか、そのために、学校が、三師会が、学校保健会が何をしな

ければならないかを考え、提案しました。

学校では、保健に関する諸活動を養護教諭だけの仕事にしていては活発化しないと申し上げました。学校保健委員会を設置して、保健主事が中心となって全校に働きかける取り組みが今大切であることを述べました。各校学校保健委員会の中に三師会の方々が直接関与していただきご指導いただく配慮が必要です。

このことが沈滞しているのは学校側に責任があるのです。このことを改めないことには学校保健は活性化できません。

次に、行政機関にお願いすることとして、専門医検 診の拡大と人間ドックの定員枠の拡大のために財源と 医師・技術者の確保があります。この両面の前進が学 校保健充実にとって欠かすことが出来ません。

また、学校プールの改修について財源が必要です。 単に腰洗槽をなくすだけにとどまらないのであってプ ールの設備の改善が必要となってきています。

最後に、教職員の健康管理にかかわっての条件整備を述べました。例えば、健康診断や検診を産業医による総合的な検診システムを取り入れることは抜本的な改正となると思いますが、段階的に改善策を講じていくこともひとつの方法です。これら法改正にかかわる内容については、学校保健会の取り組みとなってきます。

学校保健を生涯学習体系の一環として位置付け、他 方面にわたってすべてを見直し、改善計画を立て年次 的に実施していくようにしなければなりません。

そのために、学校と行政機関と医療機関の三者が一体となって、学校保健の活性化に取り組まなければなりません。

重複して述べましたが、それぞれについて各機関で よろしくお取り組みくださるようお願い申し上げます。

## 子どもたちの健やかな成長を願う



千葉県千葉市高洲幼稚園

園長 長谷川 深雪

「ダイレンジャーだ」、「ピシュッ ピシュッ、ヘンシ ーン、かっこいいだろう!」

緑色のポスターカラーでボディペインティングした 男の子たちが、テレビのアニメの主人公になりきって、 師範台の上でしきりに格好をつけています。ポーズも なかなかキマッテいます。

「きもちワルーイ」、「冷たーい、ウフフ」 顔までピンク色に塗った女の子たちが、キャアキャア いいながら鬼ごっこをしています。

初夏には私共の園では、子どもたちは、ドロンコ用のパンツ一枚で園庭を飛び回ります。砂場に水を運んでダイナミックな砂場遊びもできますし、水や泥をつかって、汚れを気にせずに心おきなく遊べるからです。

園庭に持ちだしたベビーバスにどっぷりつかって、 上からジョウロで雨を降らせてもらっている子。ベビ ーバスから水を溢れさせ、小さな流れができると、「か わだ、かわだ」と泳いでしまう子。

思いっきりたくさん泥をこねて、絵本の「ぐりとぐら」のやいたケーキのような、大きなおおきなケーキを作っている子どもたちもいます。顔に泥がはねても気にしないで、ひたすら大きなケーキ作りに熱中しています。

間もなく、プールも始まります。太陽と水と土の保育は、これから絶好調です。その中で、子どもたちは、心も体も解放され、友だちとのかかわり方や工夫するおもしろさや一緒に作る楽しさをたくさん学んで行くことでしょう。

でも、最近、気になることがあります。野菜を口に したがらない子が少し増えているようなのです。

六月半ば、四才児のクラスでは、みんなで種を蒔いて育てた赤かぶを収穫して、サラダパーティーをやりました。雑草をぬいたり、お水をやったり、青虫をとったりして大事に育てたかいがあって、直径三センチくらいもある立派なかぶができて、子どもたちは大喜びでした。

サラダ作りの朝は、かわいい三角巾とエプロンをつけて、どの子もとてもはりきっています。テーブルを ふく子、道具を洗う子、ふく子など、自分たちで話し合って決めた役割にがんばって挑戦しています。洗っ

た野菜をちぎったり、一人ひとり赤かぶをスライスしたり、小さなお母さんになってとても楽しそうでした。

でも、いざ食べる段になると、いつもと少し様子が違うのです。今までは、おかわりの続出で、「もうそのくらいにしてお弁当食べないと、お弁当が食べられなくなっちゃうんじゃない?」などということだってありました。それまで生野菜を口にしたことのない子がこれを機に食べるようになったという、お母さんの話はよくききました。「自分でつくって、うれしかったのですね。家で、作り方を教えてくれたンですよ」などというエピソードもありました。ところが、

「ぼく、たべられない」、「たべたことないからいや」 ......

実際、こんな子が少しずつ増えているのです。もちろん、「おかわり!」と、元気な子もいるし、「(自分でつくったから) たべてみる」とトライする子も多いのですが。

「一人っこ、長男長女時代」といわれて久しくなりました。経済的に恵まれて、欲しいものが容易に手にはいるようにもなりました。何かにつけて親の手がまわるようにもなりました。子どもたちの遊びは、

「こぎれいに、室内で」が、一般的になり、大勢で外 を飛び回り、ハラハラしながら体で覚えることが著し く減りました。

そうした中で、子どもたちは、生きて生活する根源 的な力を失いかけてはいないでしょうか。生活のリズ ムができていない。食欲がない。好き嫌いが多過ぎる。 これでは、バイタリティもでてきませんね。

昭和四十八年に、この海浜ニュータウンに開園して 満二十年、私共の園では、いまだにお母さん手作りの お弁当をお願いしています。

お弁当! これは、コンビニエンスストアで全てを まかない、包丁もまな板もない家庭さえあると聞くこ の時代に、安全な食べ物を気にかけたり、子どもに心 を伝えるもっとも贅沢な行為かもしれません。アトピ 一性皮膚炎やぜんそく体質の子も多い中で、子どもの 健康と食事に関心を持つことが、本当に大切な時代に なったと思うこの頃です。

(1993.6.12記)



子どもが植えたもち米を収穫して 親・子・祖父母もちつき大会 (種差小学校)

## 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



## 可合製薬株式会社

東京都中野区新井2-51-8