

# 健康教育

no.138

妊娠から子育てまでの母子保健 PART 2

小児肥満を予防するー成人病の予防ー

青少年健全育成と保育園の係わり

毎日のくりかえし

小田 清一…… 2

玉井 浩…… 7

山崎 恒雄……10

中原 俊子……15



# 妊娠から子育てまでの母子保健

## PART 2



厚生省児童家庭局母子保健課長

小田 清一

前号（137号要約『日本における少子化の原因は、直接的には平均初婚年齢の高齢化と、生涯未婚率の急激なる上昇による出生児の減少です。さらに、子育ての社会・経済的負担が子育てを消極的にさせている大きな要因と考えられます。前者は、結婚観などの国民の意識に根ざした社会構造的現象であり、一朝一夕に改善することは困難であるため、後者の子育て阻止要因の排除が、当面の少子化対策ということになります。』）に引き続き、妊娠から子育てまでの流れに沿って母子保健をテーマに「6、母子保健サービス」から掲載いたします。

## 6 母子保健サービス

### (1) 乳幼児への保健サービス

乳幼児に対する保健サービスは、保健指導、健康診査、マスキューニングに分かれます。

図5 主な母子保健施策 平成9年('97)5月現在

区分	思春期	結婚	妊娠	出産	1歳	2歳	3歳
健康診査等				<ul style="list-style-type: none"> <li>○妊産婦健康診査</li> <li>○乳幼児健康診査</li> <li>○1歳6カ月児健康診査</li> <li>○3歳児健康診査</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○35歳以上の超音波検査の導入</li> <li>○神経芽細胞腫検査</li> <li>○先天性代謝異常等検査</li> </ul>		
保健指導等	<ul style="list-style-type: none"> <li>○思春期保健相談等事業</li> <li>○思春期クリニック</li> <li>○遺伝相談</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>○B型肝炎母子感染防止事業</li> <li>○保健婦等による訪問指導等</li> <li>○妊娠の届出及び母子健康手帳の交付</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○乳幼児発達相談指導事業</li> <li>○子どもの心の健康づくり対策</li> </ul>			
医療支援等				<ul style="list-style-type: none"> <li>○未熟児養育医療</li> <li>○代謝異常児特殊ミルク供給事業</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>○小児慢性特定疾患治療研究事業</li> <li>○小児慢性特定疾患児手帳の交付事業</li> <li>○療育の給付</li> <li>○慢性疾患児への療育指導</li> </ul>
基盤整備			<ul style="list-style-type: none"> <li>○心身障害児研究</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>○乳幼児健康支援サービス事業</li> </ul>	
				<ul style="list-style-type: none"> <li>○母子保健医療施設整備の促進（小児医療施設・周産期医療施設設備の整備、運営費補助）</li> <li>○母子保健委員研修等事業</li> <li>○周産期医療対策（運営協議会、システム整備等）</li> <li>○都道府県母子保健医療推進事業（評価システムの整備）</li> </ul>			

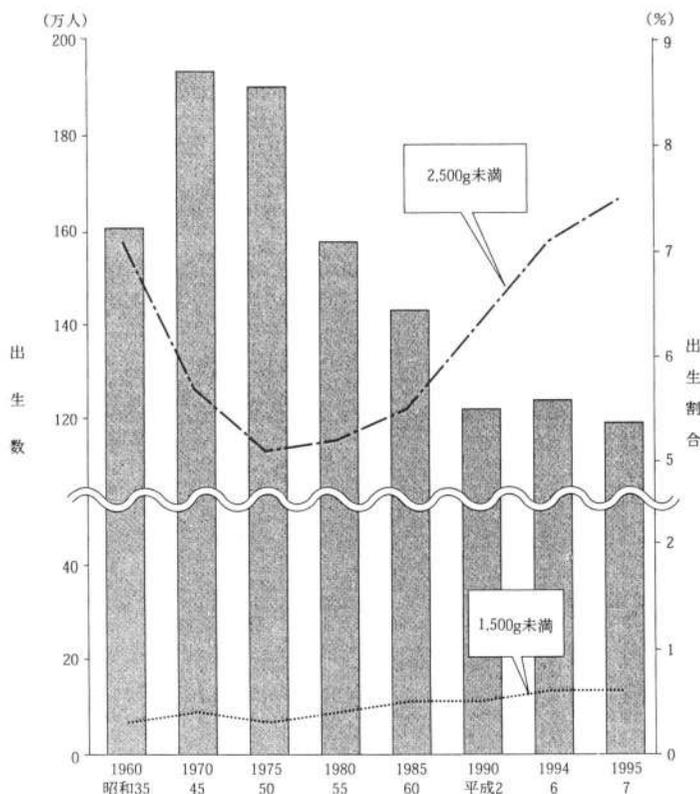
児に対して先ず行われるのが、新生児や未熟児に対する訪問指導です。特に出生体重が2500g未満の新生児については、保護者が保健所に届け出ることでありますが、保健所ではこの届出に基づき低出生体重児に対する訪問指導を実施しています。1995年の2500g未満の新生児の出生数は89,112人で、全出生数の7.5%を占め、この割合は増加傾向にあります。この主な理由としては、出生時体重の少ない双子以上の出産の割合が近年増加していることがあげられます。

(2) マス・スクリーニング検査  
 出生前から出生後一定の時期に、特定の疾患の早期発見のためのスクリーニング検査が実施されています。

B型肝炎については、妊娠、出産時に母親から子供に感染すると、子供は急性肝炎を発症したり、持続感染者となって将来一定の確率で慢性肝炎、肝硬変、肝がんを発症することになります。このような子供の急性、慢性肝疾患予防の観点から、妊婦のB型肝炎ウイルス罹患状況を検査し、B型肝炎ウイルス保有妊婦から生まれる子供達に免疫グロブリンとワクチンを接種し、感染を予防しています。

フェニルケトン尿症等の先天性代謝異常や先天性甲状腺機能低下症などは、早期に発見し、早期に治療を行うことによって知的障害など心身障害の発生を予防することが可能です。このため、すべての新生児を対象に

図6 出生時体重2,500g未満の出生(1500g未満)(昭和35年～平成7年)



資料 厚生省「人口動態統計」

して血液や尿を用いてのマススクリーニング検査が実施されています。

生後6カ月の乳児を対象として、小児に多いがんの一つである神経芽細胞腫の早期発見のため、尿検査によるマススクリーニングが実施されています。

先天性代謝異常の受検率はほぼ100%ですが、B型肝炎では90数%、神経芽細胞腫では85%前後と低くなっています。検診による子供の病気の早期発見は親の努めです。忘れないように受検しましょう。

### (3) 乳幼児健康診査

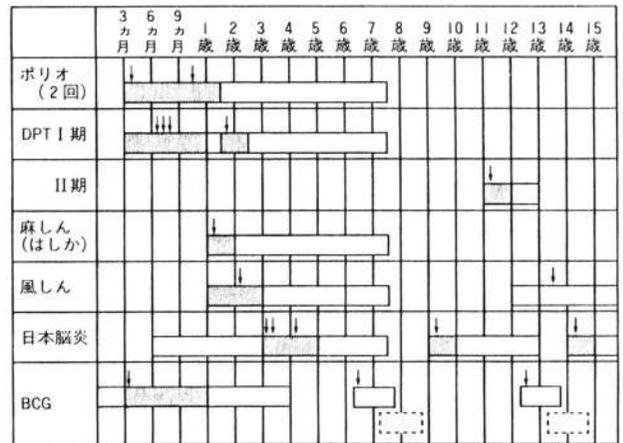
健康診査は乳児期、1歳6カ月、3歳の時期に行われます。

乳児については3～6カ月と9～11カ月におのおの1回ずつ医療機関で無料で健康診査を受けることができ、必要に応じて精密検査が行われます。幼児については歩行や言語などの精神運動発達のみられる1歳6カ月の時期に健康診査が行われます。さらに3歳の時点で、身体の発育、精神の発達、視聴覚障害の早期発見などを目的とした健康診査が行われます。また、こういった健診時に、現在増加しつつある、親などによる乳幼児の虐待のケースが発見されることも少なくありません。

### (4) 予防接種

予防接種は個々人が感染症に罹患することを防ぐ（個人防衛）だけでなく、感染症が流行することを防ぐ（社会防衛）という役割を持っています。予防接種は世界から天然痘を根絶し、日本からポリオ（小児麻痺）を一掃するなど感染症の根絶、流行防止に大きな成果を上げてきました。現在行われている定期的予防接種（いずれも勧奨接種）は、主に乳児期に接種されるポリオ、三種混合（ジフテリア、破傷風、百日咳）、BCG、主に幼児期に接種される麻疹、風疹、日本脳炎の6種類となっています。風疹については、1994年の

図7 定期的予防接種（平成7年4月以降）



↓接種 □ 通常接種が行われている年齢 □ 接種が定められている年齢

注1) BCG: 小学校1年生, 中学校1年生でツ反検査で陰性の人はBCGを行う。  
小学校1年生, 中学校1年生でBCGを受けた人は、小学校2年生, 中学校2年生でツ反検査で陰性の場合再度BCGを行う。(.....部分)

予防接種法改正により、従来中学女子のみであった風疹を乳幼児男女が対象となるように改正されました。

### (5) 医療援護

未熟児は、一般の新生児に比べて生理的に未熟であるため、疾病にかかりやすく、死亡率も高く、また心身障害を残す可能性も高いので、生後速やかに適切な処置をとることが必要です。そこで養育に医療が必要な未熟児に対しては、母子保健法に基づき医療給付が行われています。これは、世帯の所得額に応じて一部の費用徴収があります。未熟児養育医療の給付決定件数は平成7年度で21,508件ですから、産まれる子供の約1.7%がこの医療給付の対象になっているものと推定されます。

小児の慢性疾患は、その

表4 小児慢性特定疾患治療研究事業の対象疾患及び対象年齢

対象疾患	対象となる医療の種類		対象年齢
	入院	通院	
悪性新生物	○	○	総数
慢性腎疾患	○		20歳未満
ぜんそく	○		20歳未満
慢性心疾患	○		20歳未満
内分泌疾患	○	○	20歳未満
膠原病	○	○*	下垂体性小人症20歳未満, その他18歳未満
糖尿	○	○	20歳未満
糖尿病	○	○	18歳未満
先天性代謝異常	○	○	軟骨異常栄養症20歳未満, その他18歳未満
血友病等血液疾患	○	○	20歳未満
神経・筋疾患	○		18歳未満

注 \*若年性関節リウマチのみ。  
資料 厚生省児童家庭局母子保健課調べ

治療が長期にわたり、医療費の負担も高額となるため、児童の健全な育成の観点から、小児がん、腎臓病、前述のマス・スクリーニング検査で発見された患者などを含めて、小児慢性特定疾患治療研究事業により、医療費の自己負担分を公費でカバーし、無料で治療が受けられるようになっています。

身体にかなりの障害がある児童、または疾患を放置すればかなりの障害を残すと認められる児童で、手術等の治療により確実な治療効果が期待できる場合には、児童福祉法の規定により、公費で医療の給付が行われています。この育成医療についても世帯の所得額に応じて一部の費用徴収があります。また、身体に障害のある児童に対して、補装具の交付や給付も行われています。

この他、各都道府県などにおいて、乳幼児の医療費の無料化など各種の保健サービスが実施されています。

## 7 乳児死亡の状況

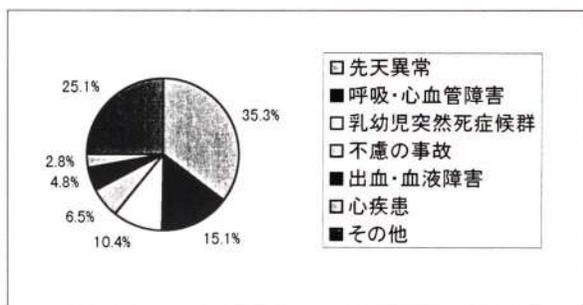
### (1) 乳児死亡率

これまでに述べてきたような母子保健医療システムの成果の一つとして、わが国が世界に誇る乳児死亡率の低さがあります。乳児死亡は生後1年未満の死亡をいい、通常、出生千対の乳児死亡率で表し、地域の保健衛生レベルを代表する指標の一つとされています。我が国の乳児死亡率は戦後の1947年には出生千対で76.7で、13人に1人が生後1年未満に死亡していたのですが、その後急速に改善し、1996年の日本の乳児死亡率は出生千対で3.8と、世界最高水準となっています。これを死亡者数でみると4,546人となり、生後1年未満の死亡は約260人に1人の割合まで低下しています。

現在の乳児死亡の第1位は「先天奇形、変形及び染色体異常」で、第2位は「周産期に特異な呼吸器障害及び心血管障害」ですが、

第3位に「乳幼児突然死症候群」という病気が入ってきています。治療可能な疾患が減少しつつある中で、乳児突然死症候群や第4位の「不慮の事故」の存在がクローズアップされています。

図8 乳児死亡の割合（1995年）



資料 厚生省「人口動態統計」

### (2) 乳児突然死症候群（SIDS）

文字通り、昨日まで、あるいは今朝、つい先ほどまで元気だった赤ちゃんが突然に原因不明で亡くなってしまふ病気です。英語の病名の頭文字をとってSIDSと呼ばれることも多いようです。この病気は生後5ヶ月ぐらいいまでに多く発生し、10ヶ月を過ぎると少なくなります。両親にとっては突然の死亡によるショックに加えて、原因がわからないことによって自責の念にかられるケースも少なくありません。保育施設等で発症した場合には、事故によるものとの区別が難しいケースもあるため、トラブルに発展する場合も少なくありません。

欧米では乳児死亡原因の第1位となっており、乳児1000人当たりの発生率は1～2人と推定されています。そのためSIDSは有名な病気となっており、SIDSを知らない人はSIDSで死亡した赤ちゃんだけではないかといわれるくらいです。日本では欧米諸国に比べて発生率は約4分の1と少ないのですが、それでも年間約600人が死亡していると推定されています。

SIDSの原因はよくわかっていませんので、現在のところ原因に対するきちんとした対策を立てることができません。しかし、これまでの研究で、SIDSと関連すると考えられる危険因子が、いくつか浮かび上がってきています。その中で一番問題にされているのが、うつ伏せに寝かせることです。さらに、人工乳で育てること、母や周囲の喫煙なども関連を疑われています。また、母親の年齢が若いことや妊娠の間隔が短いこと、在胎期間が短いこと、低出生時体重など多くの要因が関連を指摘されています。

オーストラリアにおいては、仰向け寝、母乳保育、禁煙、児を暖めすぎないといったことを提唱して普及したところ、SIDSの発生が半分に減少したといわれています。原因がわからない状況では、できるだけ危険因子として疑われているものを避け、愛情をもってよく子どもの状態を観察する事に尽きます。

突然呼吸が止まっているようなときには、すぐに赤ちゃんの背中を叩いて刺激し、人工呼吸を行うとともに、救急車を呼ぶことです。

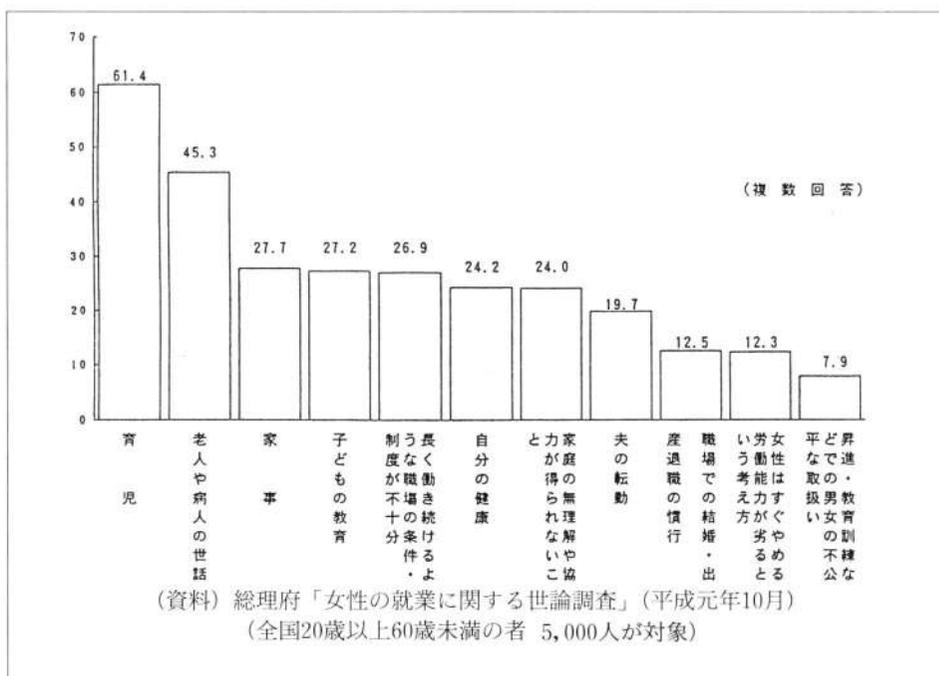
では、男女ともこの考えに同感すると答えた者の方が多かったのですから、僅かの間に対応の意識の変化がみられます。この調査の結果一つをみても、今後有職女性の割合は増加することになりますが、子育てとの関係が問題になります。

現在30歳前後の有職女性の約3割が育児のために離職していますし、長く働き続ける場合の困難や障害としては育児をあげる者が約6割と最も多くなっています。そして、子育ての環境整備として要望の高いトップスリーは「労働時間の弾力化の推進」、「育児休業制度の充実」、「保育所の充実」があげられています。このように、仕事と両立できる雇用の保障、多様で利用しやすい保育などの推進は欠かすことのできない基盤整備ですので、厚生省、労働省で子育て支援体制の整備の推進に力を入れています。一方、一人の子供が成人するまでに育児や教育などに要する子育て費用はおおよそ2000万円と言われており、経済負担の軽減も重要な課題と考えられます。

図9 長く働き続ける場合の困難や障害

## 8 子育て

総理府が1995年に行った世論調査によれば、「男は仕事、女は家庭」といった考え方に女性では5割、男性では4割が同感しないと答えています。同感すると答えた者は女性の2割、男性の3割余りです。1987年に行った同様の調査



# 小児肥満を予防する

## —成人病の予防—



大阪医科大学小児科

医学博士 玉井 浩

小児をとりまく社会環境、ライフスタイルの変化（住宅の高層化に伴う運動不足、塾通いと夜食など）や食生活の欧米化などにもない、小児肥満は増加している。

米国のデータでは思春期に肥満であったものは成人になって肥満を解消しても疾患罹病率や死亡率が高いことが報告されているが、幼児肥満—学童肥満—思春期肥満と連続性を持っていることを考え合わせると、小児期に、特に幼児期に肥満を解消しておくことはきわめて重要と考えられる。

## I 肥満の概念、定義

肥満は摂取エネルギーが消費エネルギーを上回るため体内に脂肪が過剰に蓄積する状態である。脂肪量を直接測定するのは困難であるため、次のような指標を用いて評価している。

1) 標準体重比  
(実測体重－標準体重)／標準体重 × 100＝  
肥満度 (%)

一般には、学童では20%以上30%未満を軽度肥満、30%以上50%未満を中等度肥満、50%以上を高度肥満としている。

2) 体重指数

Kaup 指数 =  $(W/H^2) \times 10^4$

Rohrer 指数 =  $(W/H^3) \times 10^7$

乳幼児ではKaup 指数18以上を肥満と考え、肥満度の15%に相当する。

成人に用いるBMI (body mass index) はKaup 指数と同じもので、平均値は約22で、26.4以上を肥満としている。

3) 皮脂厚の測定

4) bioelectrical impedance (BI) 法

5) 腹部CT

6) dual energy X ray absorptiometry (DEXA)法

1), 2), 3)はあくまで体内の脂肪量の量的な目安にすぎないのであるが、同程度の肥満でも合併症を引き起こす群とそうでない群が存在する。最近はこの質的な差異を把握するのに4), 5), 6), が用いられる。

肥満の原因には、過食や運動不足などによる単純性肥満と何らかの原疾患に基づく症候性肥満とがあるが、一般には遺伝素因に環境

因子が加わって成立する。そのため、素因や環境を把握することが、まず先決である。

- 1) 家族歴（肥満、高血圧、糖尿病、高脂血症、虚血性心疾患など）
- 2) 成長曲線（いつごろから太り始めたか）
- 3) 生活リズム（塾と夜食など）
- 4) 偏食、間食
- 5) よくする遊び（運動量の把握）
- 6) 知能発達、外表奇形、外性器異常など（症候性肥満の鑑別のため）

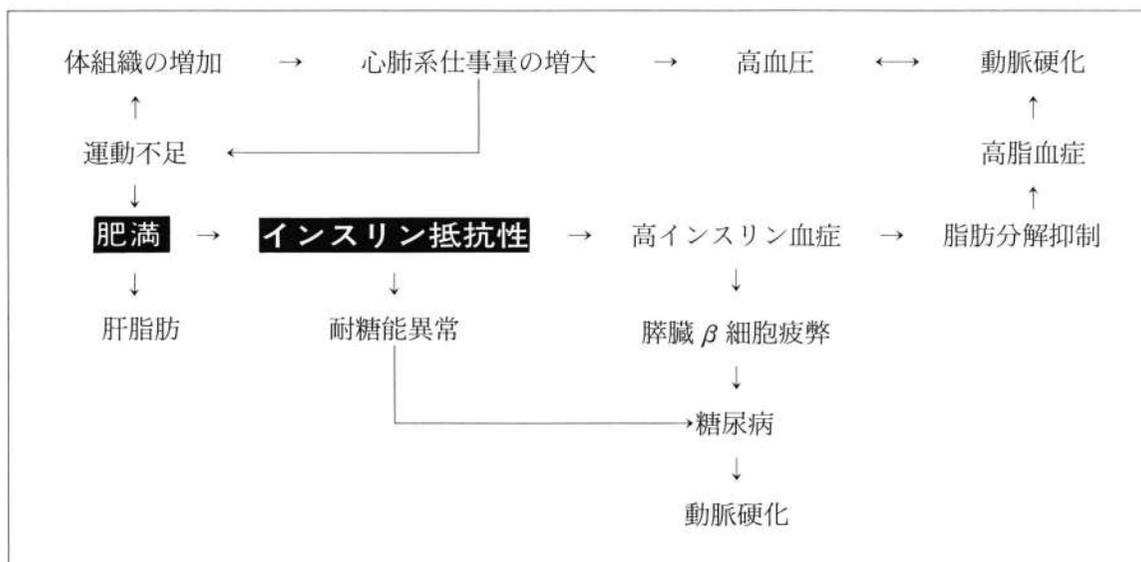
## II 肥満の病態生理

### (1) インスリン抵抗性

原因が何であるにしろ一度肥満になると、インスリン抵抗性が生ずる。インスリン抵抗性による高インスリン血症は高脂血症、高血圧、脂肪肝、皮膚黒色化の形成に関与し、動脈硬化症成立に関与する。

### (2) インスリン分泌の低下

高値を示していたインスリン分泌が低下してくるとインスリン依存性糖尿病と同じ病態となり、さらに高血糖となる。



## III 合併症

こどもの肥満に見られる合併症として次のようなものが知られている。

- 1) 高血圧
- 2) 心肺機能低下
- 3) 脂質代謝異常
- 4) 肝機能異常
- 5) 内分泌異常
- 6) 整形外科的異常
- 7) 皮膚科的異常
- 8) 運動能力の低下
- 9) 心理的圧迫

### 今後予測される合併症

- 1) 成人肥満症への移行
- 2) 肥満による成人病

## IV 対策

まず、肥満の程度と合併症の有無について検索することが大事である。そして、肥満が将来の成人病の原因となるだけでなく、小児期においても同様の病態を引き起こしうることを理解する。

### 1) 食事療法

小児期の食事療法は肥満改善とともに小児の正常な成長・発育も目標としなければならない。しかし、大事なことは肥満に至った各家庭のライフスタイルの見直しであり、長期的に継続できなければ意味がない。

- a) 糖質が多いほど、
- b) 分割摂取の回数が少ないほど、
- c) 夜間の摂取の多いほど

肥満にむすびつくことはよく知られている。また、1日摂取総エネルギーを標準体重児の70-80%にし、糖質50-55%、脂肪25%、蛋白質20-25%の範囲で摂取するように指導する。肥満児の多くはあまり咀嚼せずに飲み込むように食べる傾向があり、また食物繊維の摂取が極端に少ない。これらを含めた生活面の指導が重要である。

### 2) 運動療法

継続した運動療法でなければ意味がないことは言うまでもない。肥満児はとかく悪循環に陥りやすく、体を動かすことが苦手で、家でゴロゴロしていることが多い。高度肥満になると、膝への加重が問題となることがある。そのため運動の内容にも配慮が必要である。

## V おわりに

小児肥満から成人肥満へ移行を断ち切ることは困難なことが多いため、まず、幼児期に肥満を解消することが重要である。また、一旦成立した肥満に対しては長く続けることができる食事療法、運動療法を行わなければならない。そのためには家庭でのライフスタイルの見直しと継続した肥満解消戦略がなされなければならない。

## 青少年健全育成と保育園の係わり



(社)熊本市保育園連盟専務理事  
やまなみ保育園園長

山崎 恒雄

### 昔の地域ボランティア

昭和25年生まれの私には、遠くて新鮮な思い出があります。小学校で始めたソフトボール。夏休みに町内対抗で「親子ソフト」があり、町内に住む野球が上手な青年や高校生が町内の名誉をかけて、小学生を指導していました。練習中に準備された、ポリバケツに作った角氷入りの氷水のおいしかったこと。今ならスポーツドリンク入りのキーパーが置いてあるところでしょう。

指導に当たってくれた20歳前後の青年や高校生は小学生にとり、崇高な偉い人だと思っていました。今思っても立派なボランティア活動が展開されていたということです。

地域の子は地域の大人たちが育てる状況が当然のこととして日常ありました。

このソフトボールが楽しくて楽しくて、とうとう野球（ソフトボール）にはまりこんでいきました。

町内会長（現自治会長）さんも、自転車で駆けつけ、野球帽をかぶって練習の手伝いをされていました。そこには殆ど女性の顔はなく、年齢幅の広い男性の地域ぐるみ活動があったのです。女性は炊事洗濯に追われて家事

に専念していたからでしょう。

### 遊びから学ぶ

小学校の隣がわが家でしたので、遊び場には事欠きませんでした。それどころか木造の校舎と校舎のあいだで展開する三角ベースによる野球は、少人数で遊ぶ変形の野球ルールで、たか箒の柄を抜き取りそれをバットに軟式テニスボールを使い小中学生集まったの試合を放課後毎日のようにやりました。

そのころ小学校内に住んでおられた「校番さん」今で言うと用務員さんから、幾度もしかられ追いかけられたものです。なぜかという、箒を壊すからです。しかし、壊れかけている箒や先のすり減った箒を見つけて柄を引き抜いていたのですが……やはり悪かったと思います。追いかけられても一度も捕まらなかったのは、小学校で足が一番速かったのが功を奏したのでしょう。

大きなクルミの木が何本か校庭の片隅にあり、落ちて実を拾い集め手洗い場に持っていく、石で割って中の実を食べるのが大変楽しみでした。中身が大きくとれると、友達に自慢し得意気に食べたものです。

指はクルミのアクで黄色くなって何日も汚

い色が落ちませんでした。

ある日のことです。クルミの木の横に大きな学校の共同便所があり、その屋根の棟に南側からやっと登り、北側に移った途端死ぬ目に会いました。北側の平たいスレート地の屋根にじめじめとした苔が沢山生えており、そこにやっと移ったところ、つるつる滑ってぺたっと両手を広げてうつ伏せになったまま動けなくなったのです。動けば滑って落ちるし、下は石垣の土手になっており、子供ながらに頭を打って死んでしまうかもしれないと思い、低く抑えた声で「助けてくれ」と友達に言いました。大きな声を出せば自分が声を出した途端一気に滑り落ちてしまいそうだったからです。「動けない」と言うと友達は、「校番さんと呼んでよいか」と言うし、呼べば今度こそ今までのことからして怒鳴られるどころか、思いっきり叩かれるのも覚悟しなければなりません。

今まで運動神経には絶対の自信を持っていた自分が出来ることは「挑戦」でした。うまく飛び降りることです。家の高さから飛び降りるには、本当は十分な態勢が必要です。しかし屋根にへばりついている今の自分は、蛙の干乾しみたいなものです。友達は危ないからやめろやめろと言うが、自分にはこれ以上ここに居ても状況が変わらないことが一番良く分かるのでとうとう動きだしました。体を何とか横向きにして下を見ると土手を少し越えれば、そこは地上より1メートル程高くなっており、地面も柔らかそうです。まるで猫が高いところから飛び降りるように見事に土手の上に着地できたときは、足ががたがた震えていました。この事があってちょっとした英雄になり、のぼせ者は益々得意になって遊びのリーダーとなっていきました。しかし、この恐ろしい体験はその後いろんな遊びで、細心の注意と用心をするようになり、危険から身を守る体験は貴重でした。

## 母の優しさと父の威厳

当時の小学校では部活動なんかなかったの  
で、友達が集まると人数に合わせた遊びを路  
地で開始。夕方それぞれの母親が割烹着姿で  
夕食の準備が出来たことを知らせに来ると、  
櫛の歯が欠けたようでゲームが出来なくなり  
「仕方がないからかーえろ」と言って、解散  
したものでした。父親から「いつまで遊んで  
いるか」と怒鳴られ、緊張しながら箸を運ん  
だものです。父親からは良く叩かれて、怖く  
て怖くて口答えなど出来ませんでした。

それでも、毎日夕方夕焼けが見えるころま  
で近所の路地で遊びまくっていたのがついこ  
この前のようです。

## 輝く青春の財産

最初出会った小学校6年生の時のソフトボ  
ールとの出会いが、その後中学校で野球部キ  
ャプテンをし、その時書いた作文「野球部物  
語」が全国誌の新聞社主催の作文コンクール  
に県代表となり、その後文章を書くことが何  
より好きな自分が変わって行ったこと。

そして、高校野球では甲子園への夢こそ実  
現できなかったものの夏の県大会予選決勝進  
出（3対1で敗戦）のレギュラーとして活躍  
出来たことは、熱血球児として青春を思いっ  
きり体でぶつかるものに出会えた充実感で一  
杯でした。高校の修学旅行には私たち野球部  
は行けませんでした。命懸けで目指した甲子  
園が私たちの修学旅行だと信じていました。  
体で覚えた経験や体験は私の輝く財産です。

## 今社会への恩返しを

これまでに述べたように、私は思いっきり

親に叱られても遊んでいました。地域の大人の方々に一緒に遊んでもらいました。

本当に温かい人と町内ぐるみで生活をしていたように思います。当時は当たり前でありがたいとも感じていなかったし、面倒を見ていた大人も「何かをしてやった」というような気は毛頭無かったと思います。

当時はみんなに時間があったようです。子供の塾など社会に無かったし、大人も今のように自分本位でもなかったし、子供の相手を暇を見つけてやってくれたようです。

現在は大人が自分自身の余暇を楽しみ、ゴルフやパチンコなど自分自身の趣味を優先する傾向があると思います。子供の勉強はお金を出して他人の塾に通わせ、成績の順位を気にする時代のように思えてなりません。

お金を出せば何でも買える！そんなうわべのものより、遊んで遊んで工夫してまた遊んで、そんな体験から少しでも地についた体験を通し満足を覚え、自分のものにする機会を今の子供たちに覚えてほしいと思います。



卒園児の成人式

在園児はもとより、園と関係のない地域の子供たちまたは、その保護者も含んでみんなに健康的な遊びを覚え健康な心を持ってもらえたら有り難いと思っています。そんな気持ちで、小さいころお世話になった社会への恩返しのためもあり、地域の子供たちへ遊びの環境と実践を通じ取り組んでいきたいと思

っています。

## 卒園児との交流

保育園を創立して満20年を迎えました。保育園創立時の私達夫婦は、パンフレットを持って校区内を歩いて回りました。

その経験から、毎年家庭訪問に園長と担任が回ることを続けるようになりました。家庭に足を運ぶと保育園では見えない子供の姿が見えます。親の心も良く見えるような気がします。こうして縁あって本園の園児となった子どもたち、そして家庭との信頼は家庭へ足を運ぶことから始まります。

それは、長い付き合いの始まりであり、今では卒園した子どもたちが毎年1月2日に当時の担任を交え、保育園での成人式に毎年参加してくれています。本年も13名の新成人が懐かしく参加してくれました。

毎年卒園児と在園児とボランティア、職員で構成する夏期キャンプは、阿蘇山での総勢150名程の大キャンプとなります。JRを利用し移動する、大人から高校生中学生、小学生、保育園年長児のこの集団を回りの目は奇異に



阿蘇での合同キャンプ風景

感じられるようですが、伝統行事となり、大変有り難く実に楽しいものです。

## 地域との交流

平成6年1月には、230㎡の地域交流のための「多目的ホール」が完成しました。

国費・県費助成は有りましたが、市は単なる拡張ということで補助金がかず、大きな借入を余儀なくされましたが、地域活動を行っている中でどうしても活動の場が必要だったので。

多目的ホールの利用団体は、私が現在会長をやっている、校区青少年健全育成協議会の行事を中心に自治会の総会や子供会行事、中学校PTA行事、女性部の研修会など夜間使用や日曜日の使用がかなり有ります。当然のことながら職員にはなるだけ負担をかけないように心掛けています。夜間と日曜日は園からは私一人が参加し、手伝っています。

青少年健全育成協議会を略して、青少協といますが、この活動は保育園を超えた範囲が舞台となりますので、時間的にも土曜日曜の行事が年間かなり有りますから、大変といえば大変な役職です。

ところで、自分が育った環境と現在の環境はかなり違いがあります。

まず、時間がある大人が回りに余り居ないようです。居ても地域の為に動こうとする人



地域伝承遊び風景

が居ないように思われます。誰かが子供と係

わっていかなければ、地域の人間関係がおかしくなる。そう思って取り組んでいます。

## きっかけをつかめ！子ども達

通算10年以上のPTA会長経験を踏まえ現在の青少協活動に様々な思いを活かしていこうと思っています。

昭和53年に定員60名で発足した保育園は今、定員150名で28名の職員が種々な事業を支えています。

私一人では到底出来ないところを、保育園の職員に対して、保護者や地域は信頼という形で、強力に後押しをして下さっています。

一時保育も年間約3000名の利用者を数え、延長保育も朝7時前から夕方7時まで園を開設。平成8年度からは一時保育の事業の中で、学童保育も行っています。

学童保育の子供たちを中心に、園とはつながりのない一般の小学生を交え、「手作り遊びの会」を発足させ、第2第4土曜日も午前中保育園で、焼き芋・芋版画・ゴム鉄砲等を作って遊ぶ機会を持っています。

竹馬をうまく乗りこなせるようになっていく子供たちは自信にあふれています。小さな自信が大きな人間性を築き、あるきっかけが一生を左右する出会いをもたらすかもしれない、そんな満足できる遊びを保育園として手伝っていききたいと思うこの頃です。



手作り遊びの子どもらと

# 長嶺校区青少協広報

平成9年3月27日発行

発行人  
長嶺校区青少協  
会長 山崎恒雄  
No.3



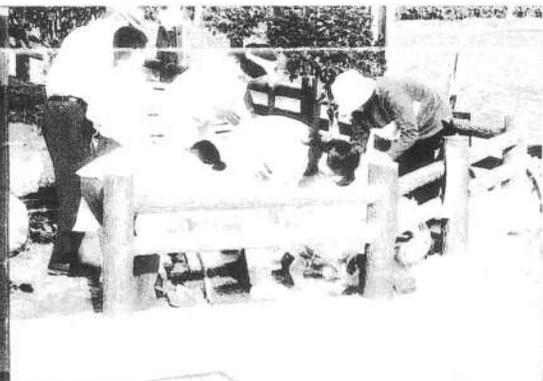
本年は、小学校PTA行事と並行し「伝承遊び」を開催した。あやとりを楽しむなごやかな風景

## 長嶺校区青少協 一年と振り返る

平成八年度の長嶺校区青少年健全育成協議会の活動も、あわただしく終わろうとしています。任期二年を一区切りとして考えると、この二年間でさえ地域の環境の変化は基より青少年問題を始めたとする諸問題の変化が大きいことに改めて驚いているところですが、国道道路の整備は予想以上の進捗状況で、工事の機動力の凄さはともかく、日に日に変わる風景に急激な発展の裏合わせに地域の秩序や融和が、この先どう変化するかと言ふ不安もありません。そう考えると、益々地域が連帯して「我々の地域は我々で守る」と言う意識が大切になってきます。小学生作文朗読発表会、健全育成のミニ集会を始め、伝承遊び、まちかどオリエンテーリングや校区を超えて広範囲に展開される、たくま地区青少年健全育成大会への参加など幅広い社会参加を行ってきました。新聞紙上の改造服による卒業式風景は現代を象徴するもの一つです。子供たちを健全に育てることが住みやすい地域の創造につながると信じて、青少協活動に持株方と伴に進進したいと思ひます。



小学生作文朗読発表会（於やまなみ保育園）



一日一汗運動で清掃奉仕する親子（於長嶺公園）

- ### 8年度事業報告
- 五月 校区青少協総会
  - 五月 市青少協評議員会
  - 六月 一日一汗運動
  - 七月 社会を明るくする運動パレード
  - 七月 小学生作文朗読発表会
  - 七月 たくま地区青少年健全育成大会
  - 八月 ミニ集会（三町内）二十二日
  - 八月 ミニ集会（七町内）二十二日
  - 八月 ミニ集会（五・六町内）七日
  - 八月 ミニ集会（二町内）二十七日
  - 八月 ミニ集会（四町内）二十七日
  - 八月 ミニ集会（一町内）二十八日
  - 八月 校区夏祭り 補導
  - 十月 町内清掃
  - 十一月 校区青少協理事會
  - 十一月 市青少協大会
  - 十二月 伝承遊び
  - 十二月 まちかどオリエンテーリング
  - 三月 校区青少協総会
  - 三月 市青少協研修会

各町内をまわつての健全育成のためのミニ集会には各町内子供会役員やPTA役員の方のお陰で、所期の目的を果たせたと申します。青少協理事、推進委員始め小学校の徳園校長先生の適切なアドバイスを受けることができました。その際出た意見をかいつまんで掲載します。

- 夏休み終盤になると親子関係がギクシャクしてくる。
- ラジオ体操を知らない子が多い。
- ラジオ体操の後にボール遊びなど意識して遊ばせると参加者が増えた。
- 親の会を作りたい。
- 今の子は大人を怖がらない。
- 一人では何も出来ないが、複数になると行動的になる。
- 始めて役員をして、地域の姿が見えてきた。
- 挨拶を返せない子が多い。
- 校長先生から・〇157の注意
- プールの安全性・交通安全・夜遊び

### 出席者の言葉

# 毎日のくりかえし



宮崎県都城市アソカ幼稚園

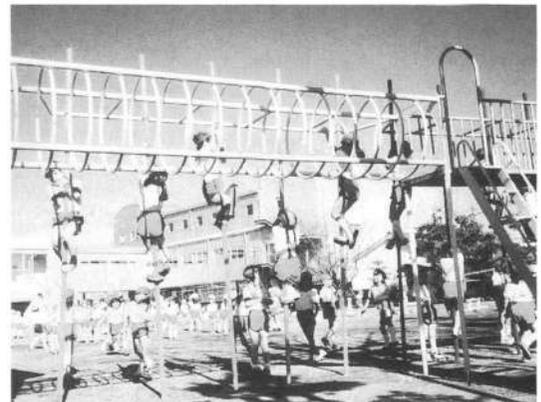
園長 中原 俊子

アソカ幼稚園は、宮崎県の南部に位置し、霧島連山を仰ぐ都城盆地に位置しており、緑と太陽いっぱいのもまれた環境の中にあります。昭和38年に開園しまして今年が35周年の幼稚園です。毎日の教育の中心に健康教育をとり入れています。特別な事をしてしているわけではないのですが、毎日くりかえし行うことでとてもたくましく成長しています。その事をお話させていただきます。

をくりかえすことになるので、相当量の運動になります。適当に順番待ちの時間があるのでほどほど休憩もとれます。ローテーション

## 毎日のくりかえし

まず朝のはじまりは、園庭にリズミカルな音楽が流れだし、体育ローテーションという活動がはじまります。これは、学年別に実力相応の体育器具を一列円形にセットし、園児たちは列をつくってそれぞれの体育器具にアタックしながら前進移動し、またもとへもどる。いわゆるローテーションシステムです。平均台、ハント棒、とび箱、なわとび、ボール、リングなどさまざまな働きをもった器具にひとつひとつ取り組むことで、かたよりのない運動機能の発育をめざしています。こども自身が身体を使って、二度三度と同じ運動



システムが終わると全体の体操です。全園児が運動場いっぱい集って元気よく朝の体操、ここでも深呼吸や大声をはりあげるなどのプログラムです。次に「ファイト」「ファイト」のかけ声も勇ましく園庭を走りまわります。登園後の約1時間は、このように体育活動を重点にこどもたちの生エネルギーをひきだし、園生活のリズムにのせていきます。そのためには、こどもたちのやる気を導く環境設定がとても重要です。運動の補助にたつ先生の、おもてにあらわれた活気や、ひとりひとりへの励ましのことばなどが、こどもの意欲を引きだすたいせつな手立てとなります。先生がまずその気になり、まわりをその気にさせる。つれてみんながやる気になることを大切にしています。体育活動とは、いうまでもなく、こどもたちの運動の機能を高めていく営みをさすものですが、さらに深くその内容を見つめれば、一方では、体力の増進によって気力を増進する営みでもあり、また、体の俊敏な動きが脳の発達に相関的な刺激を与えるのですから、広く人間性そのものを育てる営みであるということもできるでしょう。幼児の意欲、やる気を導くという意味では、体育という活動は、目標が先生にとっても、こどもたち自身にとっても、比較的設定しやすい活動ですから、たくましい精神性を育てるためには、まさにうってつけの環境です。「明日



こそ、とび箱8段跳ぶんだ」「絶対に、さかあがりができるようになってみせる」そういう目標が明確にあって、こどもたちの意欲が一層促進されます。そして、努力のあとにならず結果がでる。なしとげの喜びを実感することができる。それをふまえて、もうひとつレベルの高い目標が生まれてくる、というわけです。そのくりかえしが、こどもたちの人間性にたくましい精神を付写していくということではないでしょうか。



## はだか、はだしで気力を育てる

こどもたちの自発を導く工夫についての、はだか、はだしの教育についてふれてみます。

アソカ幼稚園では、ほとんどのこどもたちが、園生活の大半の時間を、はだか、はだしで過ごしています。これもまた強制によるものではありませんが、園の奨励に対して、保護者のみなさんが真摯に対応していただいた結果、いつの間にかみんな、はだかん坊で一日を過ごせる状況がつかれるようになってきました。ただし外ではだか、午前中だけとしています。はだか教育をなぜおこなうかといえば、ひとつには、こどもたちの活発な活動をうながすことにあります。厚着をしていては、動ける体も動けないというのは、しごく当然のことでしょう。はだかの生活で、性格がたくましくなる。性格がたくましくなると活動が活発になる。活動が活発になれば当然身体もこころも健康にすくすくと育っていきます。つぎに、はだかの生活でとりあげたいのが、毎朝室での一斉乾布摩擦です。もちろん皮膚を強くするためです。かわいいおなかをふくらませて、胸いっぱい深呼吸、ただそれだけのことが、こどもたちの健康を守るのです。性格をたくましく育てるのです。肺活量の大きさは、人間の大きさにも比例す



るといいます。息が長くつづくということが仕事の息（意気根気）にもつながるように思います。ぜひつづけたいと思います。さらに肺活量を豊かにするためには、おなかの底から声をはりあげるといことも効果があります。大きな声、高い声を出す訓練をつづけると、いままでこどもには無理だといわれていた広い音域のうたもうたえるようになります。これはもう体操のようなもので、こどもの活力みたいなものが、全身を通して声となってあらわれるから、健康増進にもすばらしい効果があがるのです。



私たちが毎朝ランニングをとりいれているのは、足のたんれんとともに「ファイト」「ファイト」の大きなかけ声とともに、大きく息を吸う、はくの運動によって肺活量を増進し、心身ともに健康なこどもに育てようというねらいなのです。さらにはだかでの生活は、たえず空気にさらすことで皮膚をつよくたえます。皮膚がつよくなるということは同時に、内臓や骨格、神経をつよくすることにもつながります。アソカ幼稚園ではだか教育の成果をいえば、いちばん顕著にあらわれたのは、風邪をひくこどもが格段に減ったということです。また、たとえ風邪をひいても、すぐに治ってしまう。ことほどに、皮膚感覚が体内に与える影響は大きいのです。むしろ風邪を

ひくのは厚着の子に多い。というのは、やはり皮膚がひよわに育つとともに、厚着によって外温との調節がうまくいかないということなのでしょう。「こどもは寒い環境で育てよ」ということばがありますが、まさに至言。たくましい精神もまた、寒い環境に耐えることから導きだされることでしょう。厚着とは過保護の象徴です。一枚多く着けるほどに、こどもはひ弱になっていくようです。幼児期における心身の発達は、「からだ」と「こころ」が別々に発達するというのではなくて、俗に「体力と気力」といわれるように、体の健康と心の健康が表裏一体となって、全人的発達をとげるものだと思います。そしてその活動は、やはり足が基本だと思います。足があればこそその運動であるし、足の感覚が全身の自律神経に鋭敏に働くことを思いますと、やはり足の強い子に育てたいと思います。足の裏には、内臓をはじめ、全身につながる自律神経が集中しているといわれていますから、はだしで常に行動するという事は、たえず脳に刺激を与えていることになるわけです。またちかごろは、「真っ直ぐに走れない子」の原因である、扁平足のこどもも増えているようです。いま、こどもたちの生活環境が、運動不足を余儀なくされるものになってきて一本来的な脳の発達の視点から—こどもたちがのぞむほどには、走る、歩く、あるいは大地を素足でふみしめるといった経験を、充分にあたえられないこどもが増えてきているようです。現代は、高血圧、動脈硬化、肝硬変、糖尿病など、かつては成人にしかみられなかった病気が、すでに青少年期に発病していることが問題となっています。そこにはさまざまな育ちのゆがみが複合して原因となっていると思われそうですが、そのひとつが幼児期の運動不足にもあるといわれています。そこまでにいたるのはまれとして、しかし、こどもたちが動きやすい態勢と環境をととのえて、本来の育ちを保障していくことが、わたしたちお

となに与えられた使命であることは、言をまたぬところでしょう。

## 伝統を食して、豊かに育つ

運動やはだか、はだしが、外からこどもたちの発達を促進するものであるとすれば、食べるものは、内からこどもたちを育てる、重要な子育ての一環ということが出来ます。戦後、とくに西欧的な文化の流入にともなって、食生活も大きくさまがわりをとげました。そのもっとも特徴的なことからは、従来に比べて、動物性タンパク質の摂取量が著しく増えたことです。その結果としていま、問題になっているのは、こどもの体の早熟化です。体が早く大きくなるという喜んでるわけにはいきません。体が著しく大きくなるぶんだけ、カルシウムなど、体の骨格をつくる成分の補給にこと欠き、もろくて弱い骨をつくってしまうのです。現代のこどもが、体格はよいが体力がないといわれるのは、このあたりを原因としているのでしょうか。生物学の見地からは、早熟はまた、早老、早死を招くのです。つまり伝統的に、これまでわたしたちが食べてきたものによって、わたしたちの体はかたちづくられているのだから、気候や風土もちがう別の文化の食べ物を、必要以上にとることは、体の仕組み、成長にゆがみを与えるということなのでしょう。体のカルシウム成分を失うという砂糖のとりすぎや、また、長年の蓄積による体への影響が懸念される、食品添加物の摂取など、食事ひとつにしても何かとところを悩まされなければならないところへ現代という時代は直面しているように思います。アソカ幼稚園では、毎日の給食については、とくにわたしたちの地域性に根ざした、伝統的な食事内容を常に考慮に入れて、まずこどもたちの健康を何よりも願ひながら、こころをこめて日々の献立をつくっています。

幼児期こそは豊かな知性と体力をつちかう時期であるとするれば、日々の食事もまた、その営みの核たりうるものであると考えるからです。

## 自然の中で体をきたえる

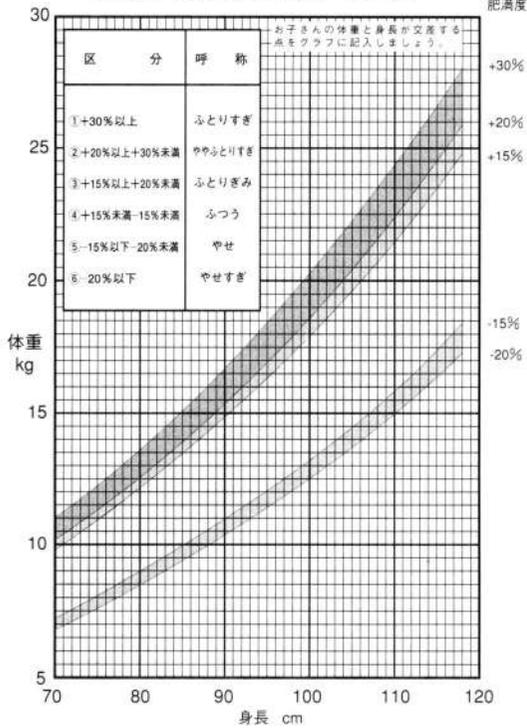
毎日の教育の中に、健康教育をとり入れて行ってますこととお話させていただきました。この外には、水曜日と土曜日をなかよしデーとしまして、たてわり保育で、園庭で思いきりどろんこになってあそんだり、またスクー

ルバスで30分ほどの所にてかけたりします。そして、いつもとちがう自然の中で走ったり、とんだり、はねたりしながら、発見、おどろきを体ごと見つけては、感動いっぱいに話しかけてくれます。そんな子どもたちとふれあうわたしたちも感動いっぱいです。とびっきりの笑顔の中に輝くひとみの子どもたちってほんとにすばらしいんです。こどもの成長こそがわたしたちの喜びです。わたしたちは、こころとこころのふれあいを大切に、こども第一主義の方針の基に、毎日の健康教育を進めています。

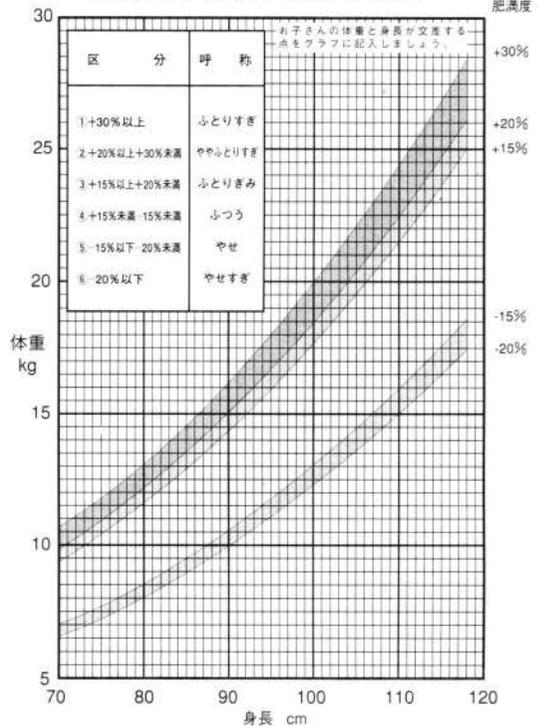


小児（幼児）の肥満とやせの判定表

幼児の身長体重曲線（男児）



幼児の身長体重曲線（女児）



平成10年1月12日付母子保健手帳の改正に伴い一部抜粋（厚生省児童家庭局母子保健課による）

育ちぎかりのひと粒！

肝油+カルシウム

カワイ肝油ドロップM

肝油+ビタミンC

カワイ肝油ドロップC



河合製薬株式会社

東京都中野区中野6-3-5