

健康教育

学校の快適さを保つための身近な環境管理

浦田 耕作…………… 2

子どもの健康は母親の責任—他人まかせの「子育て」に警鐘—

岩佐 教之…………… 8



NO 132

学校の快適さを保つための身近な環境管理



薬事評論家 京極 三朗

京都薬科大学非常勤講師(薬学概論・薬局管理学)

薬剤師 浦田 耕作

はじめに

学校は、児童・生徒の教育の場であると同時に、地域社会や保護者の物心両面での中心的な役割を果たし、さらに、社会教育の場としての役割をも果たしている。

学校は、児童・生徒・教職員・保護者・地域社会の人々が、快適に利用出来る環境を保つことが大切である。

学校が、快適、または、不快感の無い状態であれば、気に止められることはないが、何らかの理由で快適さが失われると、たちまち不満やいらだちが生まれる。

環境の快適さを保つためには、日常検査と定期検査によって、恒常的かつ計数的に見直すことが大切である。

また、日常検査と定期検査のデータは、何らかの変化が起こった場合に、その原因を確かめるための基礎データとして役立ち、改善の方策を求めるための資料となり、学校が外部からの影響によって快適さが失われた度合いを具体的に示すことによって、改善を求める資料となる。

快適さが失われた時点で検査を行って、基準を充たしていないことを立証しても、比較の対象となる恒常の快適さのデータがなければ、改善を要求する場合の説得力が弱くなる。

昭和37年に学校薬剤師となり、20年間にわたって幼稚園・小学校・中学校・高等学校の学校薬剤師業務を行った私の経験は、学校環境衛生管理業務の草創の時期に、機器をほとんど使用せずに行

った簡単に効果的な学校環境衛生管理対策に始まり、最新の検査機器を駆使しての改善にまで至っている。

学校薬剤師としての初期の経験は、今日でも、だれもが出来る「学校環境衛生ウォッチング」の参考として、役立つのではないかと思う。

快適さの維持は日常的な観察が基盤となる

学校医や学校薬剤師は、学校を常時利用している児童・生徒・教職員が、快適さを保つためにどのようなことを望んでいるかを把握するために、時間の許す限り、担当する学校で生活を共にして観察をする必要がある。

私が学校薬剤師になった頃は、まだ学校環境衛生に関しての詳しい参考書が少なかった。

総合的な学校環境衛生維持対策についての考え方の指針として思いついたのは、陸軍時代に初級幹部教育として習った軍隊衛生学の内容であった。

軍隊衛生学は、溯ればドイツに留学して衛生学を学んだ後の軍医総監森林太郎(鷗外)らの軍医たちによって創始され、終戦に至るまで考究され続けた「教育環境の快適さを保つための対策」ともいえる。

陸軍士官学校の軍隊衛生学の教科書である『軍隊衛生学教程』の中に、「幹部の注意すべき事項」として、

「訓練効果は種々の条件により左右せらるるも、特に、着装・気温・湿度等の外的条件、体力・健

康度・疲労等の身的条件のほか、快・不快等の心理的条件、及び、訓練順序・方法並びにこれが実施要領による教育条件等に、関係すること大なり」と、書かれている。

「快・不快等の心理的条件」とは、今日の言葉に換えれば「快適さ」である。

外的条件と身的条件つまり環境条件と肉体的条件は、検査によって計数的にある程度の指針を得られるが、快適さは個々の人の感覚によって判断されるもので、環境と肉体的条件と心理的条件を総合して快適さを判断するしか致し方がない。

衛生害虫

私の担当した小学校は、繁華街の中心にあり、その西側の通の地名が寺町通と呼ばれるだけに、北側は寺院と大きな百貨店を隔てて幹線道路に面していた。東側もまた寺院と墓場を隔てて飲食店街がありその表側は幹線道路に面していた。西側も寺院と墓場とを隔てて商店と飲食店の混在した寺町通の商店街、南側は道路を隔てて駐車場と商店と住宅と寺院と墓場の混在した町並みであった。



学校の3方を寺院と墓場で囲まれている

幹線道路に面してビルや木造家屋が並び、学校との間に墓場があることは、幸いにして、商店街のビルや木造家屋が、車両の騒音や排気に対する防御帯となり、樹木の多い墓場が空気環境を清浄に保つための緩衝地帯となった。

しかし、お彼岸参りとお盆の前後には、参詣者たちが墓場へ残して行った供物や、花立ての供花の、腐敗によるハエの発生と、墓に備えられた水

にわいたボウフラからの蚊の発生に悩まされた。

墓場の管理者に申し入れて、発生の恐れがあれば殺虫薬を散布し、発生源となるゴミの適切な管理をお願いして、衛生害虫対策は成功した。

昆虫の飛来侵入状況を把握するために、便所や給食室にハエ取りリボンを吊って検査をすることにした。

ハエ取りリボンの下部に荷札を付け「昆虫の棲息状況を検査するためのものです」と、説明を書いたので誤解されることはなかった。

衛生害虫の侵入を防止するために、給食室の窓と入り口には網戸を設けた。

地上から侵入する衛生害虫の侵入防止対策としては、予測出来る侵入経路に待ち伏せ用の殺虫薬を塗布した。

ゴキブリなどの夜間に行動する衛生害虫を観察するため、教職員や警備員に衛生害虫を見かければ報告をしていただくように依頼し、時々、夜間に登校して宿直の教職員や警備員と一緒に巡回をした。

後に、給食室には、夜間に紫外線殺菌灯を点灯して清浄化を図った。紫外線殺菌灯は、殺菌と共にゴキブリの侵入防止に効果がある。ただし、医薬品などの紫外線によって影響を受けるものが置かれている保健室の清浄化には適さない。

紫外線の影響による眼炎の発生を防ぐために、児童・生徒や教職員や夜間の警備員が紫外線殺菌灯を裸眼で見ることのないように注意を徹底した。

この注意によって、地域社会に紫外線眼炎の予防知識が普及し、裸眼で電気溶接を見物して紫外線眼炎になる被害が減少し、施工者もカバーや扉で防護してくれるようになった。

校庭の樹木に毛虫が大発生したこともあった。

児童・生徒の下校後、風上から殺虫薬のエアゾル剤を噴霧しただけで、簡単に撲滅出来た。

近隣の建物が解体された際に、学校にクマネズミやハツカネズミが侵入し、イエダニが発生したこともあった。

クマネズミは毒えさで駆除し、毒えさの効果が見られないハツカネズミに対しては、ネズミ用のトリモチで捕獲して駆除し、同時にダニを撲滅するために燻煙殺虫を行った。

小学校の給食室が、地下にあったために、下水溝にミミズが発生したこともあった。

ミミズは殺虫乳剤を撒けば簡単に撲滅出来る。
面白いことに殺虫乳剤を撒くと、その臭いで野良ネコが来なくなった。

運動場

運動場に設置されているものについては、運動中の危害防止に留意した。

花壇の柵や添え木など案外に刺傷や切創の原因となるものがあったので、努めて取り除いたり角を取るような改善を行った。

安全対策の策定は、腰を落とし児童・生徒の目の高さや体格を基準にして考える必要がある。

大人の目の高さや体格で考えると、盲点が生まれる。

運動場の砂は、以前には山砂が入れられていたが、砂を補給する際に川砂に切り替えた。

拡大鏡で砂を観察すると、角だった山砂は皮膚を傷つけやすいが、川底を転々としてるうちに角が取れている川砂は、皮膚を傷つけることが少ない。

校庭の砂場には、夜間にネコが侵入して脱糞し砂を被せるので、衛生上の不安があった。イヌやネコの侵入防止対策として、夜間に砂場をビニールシートなどで覆うと効果があるが、実施は出来なかった。

イヌやネコの侵入防止と砂場の糞の除去などの衛生管理を心掛け、微生物や寄生虫卵の感染防止のために、手洗い場には液状殺菌石鹸を備えて、砂遊びや用便や動物に触れた後や、食事の前には、必ず殺菌石鹸を用いて手洗いを実施する対策を行ったが、地域社会への啓蒙にもなった。

運動場周辺の観察用の動物飼育施設や池についても、野鳥や衛生動物の侵入防止対策を行った。

ハトなどの野鳥類は、糞害と共に鳥に寄生するダニや微生物が人体に感染を広げて被害を受けることがあるので、侵入防止対策は軽視出来ない。

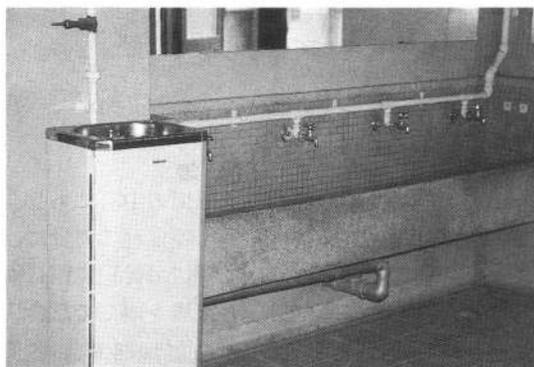
飲料水

学校の飲料水の日常検査は、『学校環境衛生の基準』では毎授業日に行うことになっている。

しかし、学校の飲料水は、家庭の飲料水とは異なり、休日や休暇によって、長時間又は長期にわ

たり使用されないことがあり、水栓から最初に出てくる飲料水、とりわけ休日明けの最初に出てくる飲料水は、飲用に適さない状態になっている恐れがある。

タンク内に水道水を溜める仕組みのウォータークーラーや、水道水を混合する清涼飲料水の自動販売機などは、検査によって飲用に適した状態を確かめ、適正な使用状態を保つ対策が必要と思う。



ウォータークーラーのタンクに溜まっている水の衛生状態にも配慮が必要

その実態を把握するために、児童・生徒が登校する前の午前6時に登校して、簡易に検査が行える残留塩素の検査で確かめて見た。

その結果、火曜日から土曜日の毎授業日では、1分以内に残留塩素を含む異味・異臭・異色の見られない水道水が出てくるが、休日明けの月曜日や休暇中では、残留塩素を含んだ水が出てくるまでに、10分から20分を要した。勿論、その間の水には、錆などが原因の異味・異臭・異色が見られた。

この状態は、受給栓の太さ、校内配管の太さ、受給栓からの距離、温度などの季節的な違いなどの条件によって異なるので、授業日の通常の状態を基礎とし、休日の翌朝、連休の翌朝などの早朝に残留塩素の状態を検査して、それぞれの条件に適した対策を行った。

一般的な対策として、授業日の登校直後に水道水を飲む場合には、最初に少し水を出して捨ててから飲むように注意し、月曜日や休暇明けには、教職員が児童の登校前に都市水道の受給栓から最も遠い水栓の水を利用して花壇や運動場などに散水を行い、あるいは、登校直後に水を飲むのを禁

じて、最初の水を掃除や散水に用い、飲用に不安のない状態に保ってから飲むように助言した。

この注意は、地域社会の家庭や事業場の飲料水管理の啓蒙にもなり、今日でもその注意を守っていると話してくれる人がある。

就任時には、井戸から汲み上げた水と、都市水道水とを混ぜ合わせて使用していた学校もあったが、飲用水や調理用水は都市水道水を用い、井戸から汲み上げている水は散水や掃除などの雑用水に用い、配管も水栓も別にして、都市水道水と井戸水が混じらないように改善を要請し実施された。

今日では、井戸水からの病原大腸菌の感染はよく知られ、都市水道水と井戸水との混用は避けることになっている。

地下に給食室があった小学校で、下水溝から水が出てきて、ポンプの能力の限界に達したことがあった。

専門家が見に来て、下水溝からの雨水の漏水であろうと言って帰って行ったというが、晴天が続いても水は減らない。

校長先生にお願いして、事務職員に水道料金の変化を見てもらったら、先月から水道の使用量が異常に増えている。

水道局の検査員がやっているように、運動会の見物席を設定する場合に用いる鉄の杭を、給食室の周囲の地面に刺し、杭の頭部に耳を当てて漏水の音を聞くと、数回繰り返すうちにシャーという漏水音がする場所を発見した。

早速水道業者に依頼して、掘り返すと太い水道管が外れていて、噴水のように水が噴き出した。

山間の山の湧き水を水源としている小学校に検査に行った際に、校長先生が「水に藻が混じる」と話されたので、身の丈を越す雑草の中の小道を登り、山の中腹の水源まで検査に行き、送水管の繋ぎ目が途中で緩み、その周囲に発生していた藻が吸い込まれていたことがわかり、繋ぎ目の管を締め付けて解決した。

照度と照明

教室の机上照度は、学校環境衛生の基準としては150ルクス以上あればよいことになっているが、その程度では快適さは保てず、人工照明で補って少なくとも机上照度は出来れば400ルクス程度に保

つ必要がある。

太陽光線の差し込む窓際の机上は、カーテンを使用しなければ2000ルクス以上となり眩しさと快適さが失われる。眩しい場合にはカーテンを使用して快適な照度まで下げようとした。

廊下側の机上では、晴天でも150ルクス、雨天や曇天には照明を点灯せずに検査をすると40ルクス程度の暗さで、照明を点灯して400ルクスに保った。

照明の改修を機会に、教室の前部・中央部・後部の横3列に分けられていた電灯のスイッチを、教室の窓側・中央部・廊下側の縦3列に変えた。

この改善によって、曇天で廊下側のみが暗く快適さが失われる場合には廊下側のみ点灯し、曇天や雨天には暗さの程度に応じて中央部更に窓側と点灯することが出来るようになった。

この対策は話題になり、やがて全市的に新設校はもとより照明の改修の機会に、縦割りの点灯対策に改められた。

壁面の汚れや反射の妨害も、教室の照度環境の快適さを失わせる。

当時、医薬品の包装に利用するために色彩心理の本を読みあさっていたので、白色はいらだちを招き、緑や青は鎮静的に働き、赤やピンクは興奮的に働くことを知って、教室には多少の興奮的な色が適していると判断し、塗り替えの機会に、教室の天井や壁面の淡いピンクの交じったクリーム色に改めた。

その後、ある学校を見学に行き、壁面が真っ赤に塗られているのを見て驚き、「確かに興奮的に働く色彩ですが、これは教育じゃなくて飼育ですね」と批評をしたら、案内の先生が渋い顔をされた。

廊下側の窓からの太陽光線の入射を活用するため、廊下側の窓を絵画などの成績物や図表で覆うのをやめ、それらの展示は後方壁面の下部に限るよう助言した。その結果、廊下側の窓からの入射光線や、天井や後方上部壁面からの自然光の反射が、効率良く利用されるようになった。

これらの対策の採用によって、教室の照度と照明環境の快適さが目立って向上した。

同時に、給食用のテーブルクロスも、鎮静的なブルーから興奮的なピンクに替えた。その結果、食べ残しが減ったと言われたが、ブルーのテーブ

ルクロスを使用していた時期のデータがなかったので、数値的には向上を確かめてはいない。

小規模な小学校では、教室の面積と児童数との間に余裕があるので、思い切って座席を教室の中央部に集め、半円状に先生を取り囲むような配置にした。

反射による黒板面の見づらさは、照明が原因の場合と、黒板の摩耗が原因の場合とがある。

照明が原因であれば、黒板灯の設置や黒板灯の照射角度の変更やカーテンの使用で改善出来る。

新しい黒板は光を乱反射するが、古い黒板は摩耗によって鏡面のようになり光を正反射する。

黒板の管理基準を、黒板面の正反射の状態を計測することによって、現在よりも科学的な数値による基準が定められるかと思う。

黒板面の摩耗による反射の、応急的な改善対策は、黒板塗料の塗り替えである。

黒板に用いる白墨も、相当に早い時期に安全なカルシウム・チョークに替るよう助言した。

結露

給食室や食堂や家庭科教室で、天井や壁面の塗料が剥がれ落ちるのは、多くの場合、結露が原因である。

最初に中学校の食堂の天井や壁面の塗料の剝離について相談を受けた際には、経験がなかっただけに対策に迷った。

生徒が、うどんを販売窓口で受け取って、食べる場所に運ぶのを観察していて、そのコースに沿って天井の塗料が剝離していることに気づき、水蒸気の結露が原因であることがわかった。

鏡面に結露しやすいのはよく経験することで、天井や壁面を凹凸のある吹き付け塗装に変えるように助言し、見事に対策が成功した。以来十五年余りを経たが、天井も壁面も塗装は健在である。

大理石の建造物の結露も、壁面に粗削りの凹凸を付ければ、結露を防げると思う。

騒音

騒音は、外部からの騒音によって学校が悪影響を受ける場合と、学校内の放送の音量の大きさや運動や音楽の騒音で、学校内はもとより近隣にまで迷惑をかける場合とがある。



学校横の交通量の多い道路



児童の飛び出し事故防止、自動車の停止・発進に伴う騒音、排気の悪影響を避けるため、校門から離れた場所に横断歩道や信号機を設置

騒音の定期検査のデータは、周辺の環境の悪化が原因で騒音被害が発生した場合に、基礎データと、悪化したデータとの、数値的な比較による立証が出来るので、改善も求めるための強力で具体的な資料となる。

学校の防音対策を考える場合に、音波は波であるという性質を考えて、音を跳ね返す対策と同時に、音を乱反射させて打ち消させる対策をも考慮する必要がある。

最初はコンクリートブロックで防音を行っていた高速道路や新幹線の防音壁が、現在の乱反射型に変えられたのは、私の助言がきっかけである。

音源に対する遮蔽は、音源と学校の施設との関係によって、柔軟に考える必要がある。

陸軍時代に飛行場に勤務した経験では、工場騒音や車両騒音や飛行機の地上での運転音は多くの場合横から襲ってくるが、離着陸時や飛行中の航空機騒音は、横から襲ってくるものと、上空から襲ってくるものがある。横から襲ってくる騒音には防音壁や防音窓が効果を示す。

上空から襲ってくる騒音には、上空からの音を乱反射したり吸収する構造の屋根庇が役立つ。

一時期、防音のためにガラスの2重窓を設けることが流行した。

それらの設備のある学校へ見学に行くと、口を揃えて児童が頭痛を訴えるとの苦情を聞いた。

ガラスとガラスの共鳴も多少の原因ではあるが換気が面倒で空気環境の悪化が原因であった。

実験の結果、3mmの厚さの薄いガラスを用いた2重窓よりも、6mmの厚さの分厚いガラスを用いた1重窓の方が、はるかに防音効果のよいことがわかった。また、窓の開放が面倒でないことから換気もしやすい。その結果、2重窓をやめて、6mm以上の分厚いガラスを使用した防音窓の採用をすすめた。

窓を閉めたままで、休憩時間に児童・生徒が教室にこもっていると、空気環境は悪化する。雨天や酷寒の場合を除いては、休憩時間に教室の窓を全開し全員が教室から出て換気をするようにも助言した。



教室の騒音・照度・空気環境の維持を図るため、交通騒音、直射日光を遮る分厚い網入りガラス窓を設け、ロッカーや幅の広い廊下で緩衝地帯を作った。

理科室などの薬品管理

理科室に備えられている化学物質には危険物や毒物・劇物の領域に含まれているものもある。

化学物質による危害や薬品の盗難を防ぐために何段階にも施錠し、外来者が簡単に危険物や毒物・劇物の所在を見ることが出来ないようにした。

地震などの衝撃による転落や破損についても、常に防止対策を心掛けた。

薬品の容器は、出来るだけポリカーボネートな

どの破損しにくい容器のものを購入するように助言した。

昨年の阪神大震災の際の経験では、直下型地震では、置かれていたものが、持ち上げられて空中に浮き、異なった場所に落下して破損している。

従来から考えられていた転倒を防ぐ対策だけでは十分ではない。

阪神大震災では、私が十数年前から医薬品業界に提唱している破損しない医薬品容器への転換が役立って、相当に薬局での被害が防げた。

いじめに対するハード面での対策

いじめに対するソフト面での対策は、教育の領域である。

いじめに対するハード面での対策は、学校のすべての領域に教職員の目が行き届くように、学校設計と教職員室配置を心掛ける必要がある。

いじめや喫煙や不良行為は、教職員や児童・生徒の目の届かない場所で起こりやすい。

目の届かない場所には、立ち入ることが出来ないような対策を行い、目の届かない場所に随時見回りを行う。

隠れての喫煙は、心身の健康を蝕むだけではなく、火の不始末から火災の原因になることもある。

いじめを受ける児童・生徒や虚弱な児童・生徒は、保健室を避難所とする。

養護教諭はそれらの児童・生徒にとって、お母さんのような甘えやすい存在であり、いじめや不利な環境からの救いの神でもある。

休憩時間に保健室で過ごす児童・生徒の実態を把握して、必要なら対策を考える。

おわりに

学校衛生環境の管理は、常に新鮮な目で観察し安全上の徴候や衛生上の徴候は、どのような些細なものでも見逃さないようにすることである。

重ねて起こった徴候は、またかとなおざりにせず、真剣に対策を行うことである。

危機管理は、危機が発生してからの対策の手際良さも大切だが、危機を発生させない対策の方が、なお大切である。

子どもの健康は母親の責任

—他人まかせの「子育て」に警鐘—



家庭教育コンサルタント

岩佐教之

私の住む街に、新しく高層ビルのスーパーが開店しました。駅を中心に、大型スーパーが4店舗となりましたが、どこのスーパーも買い物かごの主婦でゴツタ返しています。現代は、かつてないほどの「食品豊富時代」と言えます。

これは、子どもたちから健康な食欲を奪ってしまう《嗜好品の氾濫の時代》だとも言われています。新しい食品が、次々とお茶の間にCMとして紹介され、子どもの心をゆきぶります。しかし、子どもの健康に欠かせないのが、家庭での食生活です。そして、その責任者が母親なのです。

骨太なお年寄りたち

人生80年時代になりました。人生60年時代からあつという間に20年も延長されました。104歳のおばあさんが、CMで活躍する時代です。こうした時代を迎えると、何もしなくても、みんなが長生きできるような錯覚に陥ります。しかし、少し冷静に考えてみると、現在高齢化社会を築いている人は、子どもの時代にどんな食生活をしていたのでしょうか。

昔は、それほど物も豊富ではありません。1940年後半から1950年前半にかけては、大変な食糧難の時代だったのです。さつまいもが主食だったり、すいとんで腹を満たしたりしていたのです。たまに食べるいわしの丸干しなどは、頭からムシャムシャ食べたものです。甘い物（菓子）などは、お

金を持っていても、どこでも売っていなかったわけです。

そんな時代に青少年時代を過ごした人たちが、現在のような医療・福祉が整った時代を迎えて、健康な暮らしができるようになったわけです。小さい時から、粗食に甘んじ身体を動かした当時の少年たちは、痩せてこそいましたがみんな「骨太」だったと言えます。

成人病予備軍

それにひきかえ、現代の子どもたちは……飽食の時代となり、子どもたちの身体に「危険信号」が出ているのです。それは、なんとといっても肥満です。子どもの肥満の発症には、0歳～4歳と7歳～11歳のふたつの年齢層に、ピークがあると言われています。

俗に成人病と呼ばれる、動脈硬化や心筋梗塞などの予備軍が、なんと子どもの中に多いと指摘されています。いうまでもなく、肥満体の子どもに多いのです。ある調査では、小・中学生の3～7%が肥満児とされています。そして、その原因は「食生活の変化」と、「環境の変化」なのです。

食生活では、言うまでもなく栄養価の高い食品の摂り過ぎです。子どもたちの好きな、ピザパイ・アイスクリーム・ケーキ類、エネルギーの多いインスタント食品、ジュース・コーラ……スーパーなどに並んでいる食品のすべてととってもよいで

しょう。要は、子どもへの与え方なのです。

環境では、都会やその周辺では、空き地も少なくなり、子どもたちが自由に遊べる場所がなくなりつつあります。また家庭でも、お手伝い等で身体を動かさずに、テレビを見ながらゴロゴロしたり、テレビゲームに夢中になったりしているのが指摘されています。

肥満児が多過ぎる

子どもの肥満の判定には、一般的にはローレル指数160以上が肥満とされています。この方法は、学校の養護の先生に聞くと教えてくれます。

しかし最近では、肥満度による判定式のパーセントにより、肥満を分類していく方法が使われています。この判定では、身長に対する標準体重分の、現在体重÷身長に対する標準体重×100……これが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」と判定するそうです。

成人病の予備軍といわれる肥満を解消するには、食事・間食・外食に気をつけることと、適度な運動が必要です。子どもの自主性にまかせていても、効果はありません。家族の協力で、肥満対策に取り組むことが大切です。

また当然のことですが、肥満体の子は心臓にも負担がかかります。ある病院長の話ですが、人間の心臓の動き始めは、受胎後数週間の胎児の時だそうです。そして30億～35億回の鼓動で停止するそうです。

おとなの心拍数は、1分間に平均70。これで計算すると1日に約10万回、1年で約3000万回となり100年間で30億回になるそうです。しかしイライラしたり怒ったりするとそれだけ脈が早くなり、たとえば心拍数が80になると、30億～35億の鼓動が、70年～80年で打ち終ってしまうそうです。

この心拍数は、イライラだけでなく肥満体にも影響することは言うまでもありません。高齢化社会といわれても、肥満体では長寿が望めません。これからの世の中をささえてくれる子どもたちの、肥満には十分留意しなければならないわけです。

ダイエットで太った子

5年生のA君という、肥満児がいました。体育を除いては成績も良く、大変明るい子でクラスでも人気者でした。A君は大食漢で、給食のお代わりの常連でした。母親もどちらかといえば、肥満体でした。肥満の遺伝は30%で、環境が70%といわれています。

母親は典型的な教育ママで、PTAの役員でした。その母親が、ある講演会で「子どもの肥満は、いまの内に治療しないと成人病になる」という警告に、さっそく専門医と栄養士の指導を受けました。そして、家族そろっての食事療法をはじめたのです。カロリー計算をきちんとした食事に切り替えたわけです。

学級担任にも、ダイエット実行中を報告して、とくに給食のお代わりを絶対にさせないようにお願いをしました。塾の帰りに飲んでいたコーラーも、禁止させられました。余分なお金を持っていると買い食いをするというので、お小遣いも制限されました。

しかし、学校から帰ってから塾通いというペースは依然として変わりません。一週間ほどすると、だんだんA君の顔から明るさが消えてしまいました。人間空腹になるとイライラしてくるものです。教室でも、些細なことで友達と言い争いをするようになりました。

学級担任も、母親に連絡をとりました。あまり急激な食事療法は、精神的にマイナスではないかと……。しかし母親は、聞く耳をもちませんでした。しばらくすると、A君に少しずつ明るさがもどりはじめたのです。担任からの報告に、母親は自信たっぷりにならずいたとか……。

そして3ヶ月ぐらいたったところ、母親が顔色を変えて担任にこう言いました。「あれほど、給食のことでお願いしたのに……」というのです。話を聞いてみると、3ヶ月ダイエットしてもA君の体重は少しも減らないどころか、0.5キロも増えたというのです。

母親がA君を問い詰めると、意外なことがわかりました。はじめは元気のなかったA君が、前のように明るくなったのは、クラスの子どもたちがA君に同情して、給食のパンや副食を先生にわからないように補給していたというのです。これで

は、ダイエットどころではありません。いままでよりも、給食を腹いっぱい食べていたことになるわけです。笑えない笑い話と言えそうです。

担任は、クラスの子もたちと、その間違った友情について話し合ったそうです。A君もそれからは、自分で積極的にダイエットして、肥満を解消しつつあるそうです。肥満を治すには、子ども本人と家族全員の協力がなければ、効果をあげることはできません。とくに両親、あるいは母親が肥満で、肥満に関して無頓着な場合には、全く効果は期待できないのです。

ぜい弱体質の現代っ子

現代っ子たちは、ちょっと転んだぐらいで、簡単に骨折するというデータがあります。これは、カルシウム不足からきています。また子どもが転ぶ時に、両手をつかずにパタッと顔から落ちる子もいます。これは、明らかに運動不足のあらわれです。転ぶ時に反射神経がはたらいて、自然に受け身の体勢になるのが普通なのです。なわとび等の遊びが少なくなっているためかも知れません。

こうした健康面と同時に、子どもの夜ふかしも指摘されています。すぐに疲れる子・授業中に居眠りをする子・いすの背もたれにすぐ寄りかかる子……これらの原因は、睡眠不足からきているのです。

また、アレルギー体質の子が年々増加しているとか鼻炎の子・皮膚のかさかさしている子・仮性近視の子など、子どもの体のどこかに異変が進行しているのに気づかない親が増えています。ビタミンA・B・Cやカルシウムの摂取については、とくに幼児期に家庭での配慮が大切なのです。子どもの服装などに神経をつかうより、また子どもの成績ばかりを気にすることよりも、子どもの健康を第一に考えるのが、家庭教育の大切な使命だと思えます。

ある新聞投書から

これは、「子どもの食生活は、母親の責任」というタイトルの、ある新聞への投書です。

《今の若い母親は、子どもの食事すら満足に与えられないのか、鳥や獣にも劣るのではないかと、憤りさえ感じます。子どもの嗜好すら直せないと悲しいことです。子どもの嗜好を云々する前に、嗜好中心に育ててしまった過ちを考えなければなりません。》

母親の7割は「家庭でしつけるのは難しい」と自覚し、8割が「食生活は学校でやって欲しい」とありました。さらには、「家庭ではワンパターン化するが、栄養士さんにきちんとした食事を」という、情けない意見さえありました。

学校教育は、教科の学習を通じて行う教育です。この学校教育の原則を忘れて、そこに本来家庭で行うべき食の教育まで持ち込まなければならないとしたら、母親の役割はどこへいってしまうのでしょうか。昨今の児童・生徒の新聞をにぎわす事件や問題を見るにつけ、母親の責任の重大さを考えずにはいられないと思います。》

この投書は、若い母親たちに痛烈なパンチを浴びせていますが、学校教育の原則を忘れて、食教育まで学校に押しつけるという意見には、私もまったく同感です。経済的にもゆたかな日本、そしてグルメ時代・飽食時代といわれる今日、なぜ学校で給食を実施しているのか……そんな疑問の声も高まってきています。

病原性大腸菌O-157

岡山県邑久町・同新見市・群馬県境町・大阪府堺市そして広島県東城町など、次々とひろがっていった集団食中毒……戦後民主主義政策の一つである学校給食制度にとって、試練の時を迎えました。

果たして学校給食がその原因だったのかについてはまだまだ今後の調査に待つところが大ですが、なんと患者数6000人を越えた堺市などでも、学校だけでなく「給食」が原因とみられています。子どもをもつ親にとっては、初めて経験する「心配事」となってしまうました。

そもそも学校給食法は、昭和29年という古い時代につくられた法律で、欠食児童や栄養不足を解消するのが本来の目的でした。しかし、食料不足はその後解決し、今では学校給食法を適用しなければならないような子どもは、どこを捜してもい

ないのです。何年か前に、埼玉県のある町長が「学校給食の使命は終わった」と発言して、町中の母親の鬱鬱・反感をかったという出来事もありました。

しかし、この出来事の輪が少しずつ反響を呼んでいることもたしかです。この飽食の時代に、なぜ学校給食なのか……子どもたちに、なぜ同一献立で食事をさせなければならないのか……等々、知識人の中からの意見も聞こえてきています。学校給食のようなシステムをとっているのは、世界広しといえど日本だけなのです。いまや「給食産業」と呼ばれている時代です。

わが子に、手作りの「弁当」をもたせることを負担に感じている母親も多く、弁当の中身が違くと差別につながるなどと、とんでもない意見も飛びかっているのです。たしかに、毎朝弁当を作ることは大変なことです。世の母親を喜ばせている給食の、年間の実施数は、家庭生活の総食事数のわずか16%です。

文部省の海外教育視察で、フランスで給食についての質問に『子どもに食事をさせるのは親の権利です』と胸をはって答えていた母親の言葉が、重く心に残っています。「家庭が責任を果たさないから、学校がやらざるをえない」というなら、家庭は（親）はその役割を放棄していることになります。

これだけの大規模な施設や人々の上になりたっている『給食産業』を、短絡的に中止・廃止は絶対にできないと思います。「助かる」「楽ができる」と給食費を払い込んで、学校にすべて「依存」していた親たちにとっては、学校給食に子どもの安全のためにも関心を示す、よい機会が到来したとも言えます。

大量の食材を同じ場所で調理すれば、多数の人が中毒の危険性にさらされる可能性があるのだという認識を常にもつことです。そして、子どもの健康を守るのは親だという自覚で「子育て」をして欲しいものです。

筆者紹介……

元・小学校長（通算12年） 神奈川県民功労賞
著書・「ステキな子別れの日のために」「男の子育て・男の生き方」

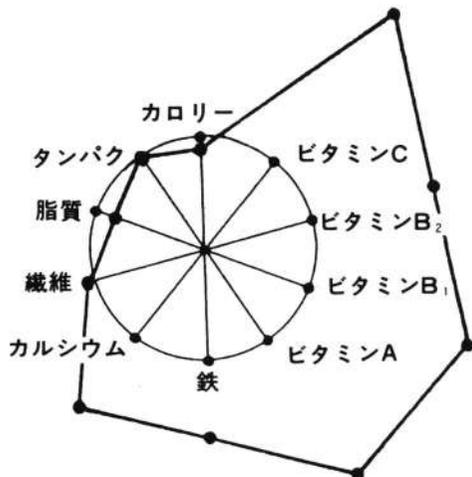
（名古屋・黎明書房）

「親の心・子の心」（子どもの友社）他
多数

歯周病になりにくい人の食事パターン

厚生省が示す日本人1日栄養所要量を100とした過不足

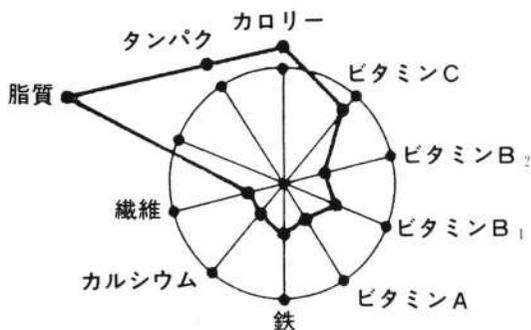
脂質など左上部分が控えめで、ビタミン、ミネラル、繊維など右から下にかけての部分が大きく突出しているのが健康食の特徴。砂糖も少なめの人が多い。



歯周病になりやすい人の食事パターン

厚生省が示す日本人1日栄養所要量を100とした過不足

脂質など左上部分が突出し、ビタミン、ミネラル、繊維など右側部分の著しい不足が見られる。加えて砂糖も多い例がほとんど。



「(株)教育医事新聞社 平成8年6月25日号」より

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

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