健康教育

☆　埼玉県における養護教諭の研究活動　発達段階と相談活動
　　－「子ども達にとって保健室は、今」－　金沢ふじ子…… 2

☆　保健指導における保健室の働き　牧野幸恵…… 5

☆　自らむし歯予防に努める児童を育成するにはどうすればよいか　二瓶恵美子…… 9

☆　視力低下予防ととりくんで　三浦サチ子……12

☆　健禅一如のこころ　小川清司……14

タイヤの上の鬼ごっこ　　**島根県飯石郡三刀屋町立鍋山小学校**

NO 106

埼玉県における養護教諭の研究活動

発達段階と相談活動
－「子ども達にとって保健室は、今」－

埼玉県養護教員会会長
埼玉大学教育学部附属中学校

養護教諭　金　沢　ふ　じ　子

1．はじめに

学校現場における相談活動の重要性は、すでに昭和30年代の後半から叫ばれていた。

しかし、昭和50年代に入り、登校拒否、校内暴力、いじめ、無気力など、子ども達の心の健康をめぐる問題は複雑化し、深刻化してきている。現在も、その対応をめぐり多くの問題点が指摘され、関係者やマスコミの間で論議されている。

「新人類」ということばをよく耳にするが、おとなからみた子ども達の考え方や行動を理解することは、年々難しくなってきている。

学校生活や家庭生活の不調和から、情緒的な緊張や葛藤を常に抱いていたり、交友関係で悩んでいたり、学習のつまずきや進路に対する不安から、意欲を失っていたりする子ども達も少なくない。

最近、「学校における相談活動」の重要性が、とみに叫ばれるようになったのも、このような子ども達の「心の健康」の問題に対して、従来のような、全体的、規制的、説得的なアプローチだけでは、十分な対応がとれなくなってきている実情からともいえる。

2、主題設定の理由

このような問題に、埼玉県養護教員会は、早くから着目し、昭和59年度から「心の健康」に関する研究、その他多くの研究をすすめてきた。昭和62年度は、「発達段階に応じた相談活動の対応のあり方」に視点をおき、研究をすすめた。

今までの研究経過をふまえ、県内の養護教諭は試行錯誤しながら、子どもの心身の健康のために重要な役割を果たしてきた。そして、多様化する問題に対応するために、教育相談の理論や技法を身につけようとして、意欲的に研修をすすめている。

保健室を利用する子ども達が多様化している事実をふまえ、昭和63年度の研究は、「発達段階と相談活動－子ども達にとって保健室は、今－」というテーマを設定した。子ども達にとって保健室はどのような場所であり、養護教諭に何を求めているのだろうか。子どもの側からみた「保健室」「養護教諭像」を知ることは、より望ましい保健室経営に努める上でも、また、正しい児童生徒理解のためにも、さらには、保健室の相談的機能の重要性を確認するうえで、意義深いものであると考え、この主題を設定した。

3．研究のねらい

(1) 児童生徒の保健室へのイメージについて調査し、発達段階と保健室へのニードについて明らかにする。

(2) 調査をとおして、児童生徒の求める養護教諭像を明らかにする。

(3) 児童生徒の保健室利用状況を調査し、保健室の果たしている教育相談的機能の重要性を明らかにする。

4．研究方法

保健室の相談活動に関する調査

対象……埼玉県内の児童生徒 3,1 2 3名

小学校（5年生）	男　711名	女　635名	計 1,346名
中学校（2年生）	男　696名	女　643名	計 1,339名
高　校（2年生）	男　163名	女　234名	計　397名
特殊教育諸学校(回答可能な児童生徒)	男　24名	女　17名	計　41名
小　計	男 1,594名	女 1,529名	計 3,123名

調査内容……別紙のとおり（小中様式1、高特様式２）
調査方法……質問紙調査
調査時期……昭和63年10月
　様式１（様式２は紙面の都合で割愛する）

保健室についてのアンケート

（小・中）　年　（男・女）

質問をします。答えを選んで○をつけてください。［　　］の中は、文字で書きましょう。

1. 保健室の先生の名前（みょうじです。）を知っていますか。　イ、はい　ロ、いいえ

2. 保健室の感じをひとことであらわすと、どうなりますか。
イ、あたたかい　ロ、ほっとする　ハ、たよりになる
ニ、いそがしそう　ホ、病院のようだ　ヘ、その他　⇨［　　］

3. どんな保健の先生がすきですか。
イ、お母さんのような　ロ、お姉さんのような　ハ、友だちのような
ニ、よくみてくれる　ホ、話をよく聞いてくれる　ヘ、その他　⇨［　　］

4. あなたは保健室によく行きますか。
（健康診断、体重測定、予防接種などの行事や、そうじ、委員会活動はのぞく。）
イ、よく行く
ロ、ときどき行く
ハ、あまり行かない
★それはどうしてですか。　⇨［　　］

5. けがや病気のとき以外で保健室へ行ってみたいと思うことがありますか。
イ、はい……どんなことで　⇨［　　］
ロ、いいえ

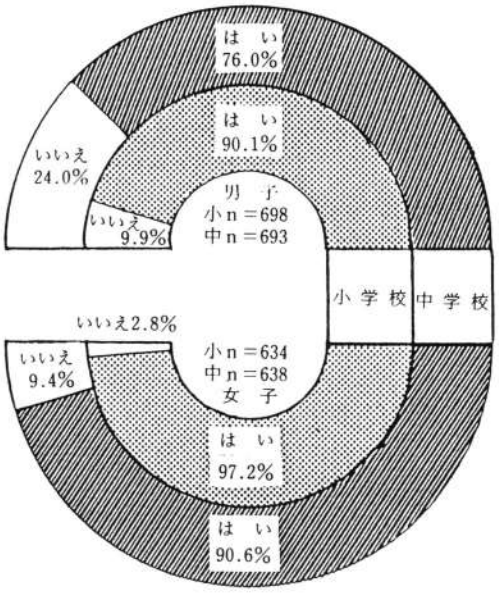
6. こまったこと、心配事、なやみごとがおきたとき、まず、だれに相談しますか。　⇨［　　］
★次に相談したい人はだれですか。　⇨［　　］
★その次に相談したい人はだれですか。⇨［　　］

7. 保健室の先生にこまったこと、心配事、なやみごとを聞いてもらったことがありますか。
イ、よくある　ロ、ときどきある　ハ、あまりない　ニ、どちらともいえない

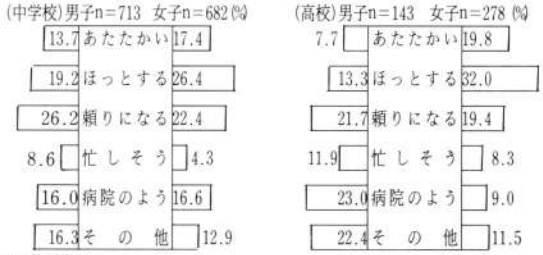
8. 保健室の先生とお話をして、心配なことがかいけつしたり、きもちが楽になったことがありますか。
イ、よくある　ロ、ときどきある　ハ、あまりない　ニ、どちらともいえない

5．調査結果

問１　保健室の先生の名前を知っていますか、



問２　保健室の感じをひとことであらわすとどうなりますか



その他の内訳
（男子）
・落ちつく
・おもしろい
・静か
・清潔
・休憩の場
・ドキドキする
・薬くさい
・話しやすい

（女子）
・優しい
・清潔
・落ちつく
・静か
・おもしろい
・明るい
・行きやすい
・気持がよい
・一家だんらん
・入りにくい

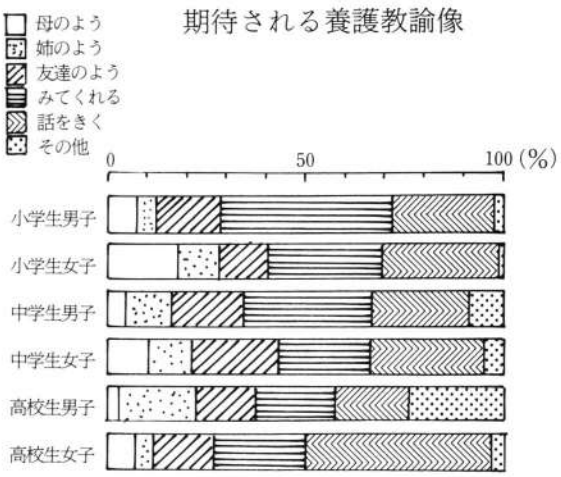
その他の内訳
（男子）
・気持いい
・静か
・空気がきれいい る
・薬くさい
・きびしい

（女子）
・楽しい
・どきどきす
・きびしい

※「その他」の回答数は、各項目１～３名以内であったが、多い順に配列してある。

問３　どんな保健の先生が好きですか

小・中・高のいずれの校種も、「話をよく聞いてくれる」「よくみてくれる」、が他を離して多かった。



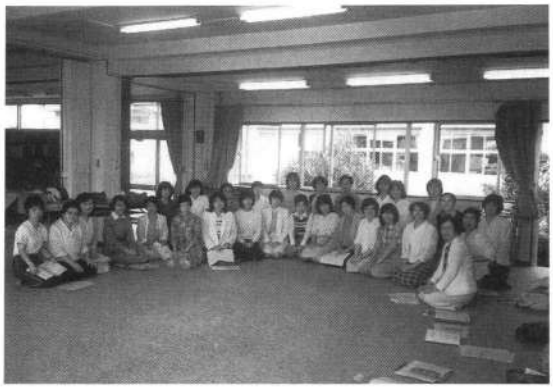
問４、問５は割愛する

問６　困ったこと、心配ごと、悩みごとがおきた時に、まず誰に相談しますか

小学校男子

まず	n＝654	つぎに	n＝623	そのつぎに	n＝583
友人	221(人)	友人	147(人)	友人	148(人)
母親	213	先生	123	先生	141
両親	66	父	115	母	50
先生	59	母	109	父	41
父親	51	両親	35	悩みがない	39
家族	24	家族	28	相手がいない	39
相手がいない	7	兄弟妹姉	28	兄弟妹姉	34
養護教諭	4	悩みがない	13	両親	22
兄弟妹姉	3	話さない	6	養護教諭	22
話さない	3	祖父母	6	祖父母	20
祖父母	1	養護教諭	5	話さない	8
悩みがない	1	相手がいない	4	家族	6
相談員	1	しんせき	3	しんせき	5
		としより	1	他人	5
				犬	2
				校長先生	1

問7，問8は割愛する



学校保健研究会　応急処置実技を終了したところ

6．考察および今後の課題

対話の重要性が強く叫ばれているが、なんとなくやって来て、おしゃべりするという、のどかで、ゆったりとした時間や場を今の学校現場で見出すことは難しい。

家庭の状況も、食生活だけにスポットをあててみても明らかだが、家族全員でだんらんや食事をとる家庭は減り、「子どもだけで」とか、「いつもひとり」という家庭も、そう珍しいことではなくなってきている。子どもが、「教師や親に相談しない」というが、実際は、「相談したいのに、相談できない」のではないだろうか。

集団の中で、自分の生活のしかたがつかめず、悩みを抱えながら毎日を過ごしている子がいたとしよう。しかも、担任が心を開いて、ひとりひとりを見つめるゆとりを失っていたとする。家庭的な問題を抱えている子や、傷つきやすい子は、どうするのだろうか。

実技研修　相談活動　役割(ロールプレイ)

「あそこへ行けば、なんとかしてもらえるかもしれない」という期待と不安をもって、保健室のドアをたたくのだろう。

保健室は子どもだけでなく他の教師にとっても、「学校の中のオアシス」としての機能が果たせる場である。そして、養護教諭は「からだの専門家」と、みなされているので、それをメリットにしたい。それは、児童生徒が来室の理由を、まず「身体」のことから話し始めて、「心」の話へと自然に展開していきやすい雰囲気が、保健室にはある。児童生徒と養護教諭は、「相談」というようなことをお互いに意識しないで「相談」を行っていることが多い。日常の保健室での対応が、そのまま、相談活動になっているのである。

7．おわりに

この調査研究のまとめをしていて、予想をはるかに上回り、養護教諭は児童生徒の心の中に、しっかり位置づいているという、確かな手応えを感じることができた。

休憩時間に、津波のように押しかける子ども達を相手に、

○この子には、今回は目だけ合わせておこう
○この子には、ひと声かけておこう
○この子には、後でゆっくり話を聞こう
○この子には、まず応急処置だけにしよう
○この子には、検温して……
○この子には、……
○この子……と、短い時間に的確な対応をしている、県内の養護教諭の姿が、子ども達の回答から伝わってくる。

私達は、児童生徒の信頼や期待に応えるために研修を重ね、更に研究を深めていきたい。なお、この研究をすすめるにあたっては、研究部村木久美江副会長・広報部中村和賀子副会長・総務部山本里子副会長外理事68名・会員1328名が、学校保健の中心的推進者として、期待され、活躍している内容を中心に編集したものである。

保健指導における保健室の働き

千葉県船橋市立丸山小学校

養護教諭　牧　野　幸　恵

1．はじめに

養護教諭になり7年目、少しずつ仕事がわかってき、自分なりの保健室経営ができるようになったところです。

本校に勤務して3年目、休み時間など廊下やグランドで一人一人名前を呼んで個人的に保健指導が行えるようになりました。

子供達の健康をあずかる数々の執務を通し、日々、笑ったり、しかったり、ほめたり、なぐさめたり、安心させたりと、いそがしく楽しい生活の中で、我が校の保健指導の様子や、養護教諭のかかわり方を、紹介したいと思います。

2．本校の概要

児童数 694名、学級数 19

千葉県の北部、東京寄りに位置し、子供達の父親のほとんどが1時間から1時間半かけて都心へ勤めに出て行く、住宅地内に学校がある。

住宅地がほとんどなので、子供達どうしの家も近くにあり、低学年は公園や友達の家でいっしょに遊んでいるが、高学年になってくると、塾などで遊ぶ子供は少ない。

船橋市教育委員会より保健研究校の指定を受け、公開研究会を終えて3年目になる。

62年度には、千葉県大規模校健康優良校に選ばれた。

研究を通し、児童、保護者、教師の保健意識の高揚と習慣化が図れ、これに次いで学力向上の面で現在は、社会科の授業研究が行われている。

3．本校の実態

(1) 体位について

体位は、近隣の小学校児童に比べても、市平均からもいく分小さかったが、ここ2、3年で、市平均に追いつき、学年によっては、市の平均を上まわる。

肥満型児童（ローレル指数A，B）61人 8.8%

やせ型児童（　　〃　　D，E）151人 21.8%

これは、市内平均とほぼ同じであり、丸山小にかぎらず、市内全体がこの傾向にある。

高学年に進むにつれ、成長が肥満型と、やせ型の成長をするようになる。

(2) 口腔状態について

表1

学年	う歯保有者の率	う歯処置完了者の率	健歯児童
1	84.9%	5.4%	8人
2	70.9	17.5	13
3	46.7	44.0	10
4	59.8	31.9	7
5	47.5	43.4	6
6	40.4	50.0	9
全校	56.6	33.9	53人 7.6%

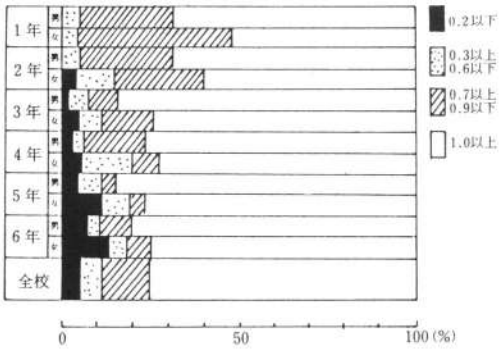
表1からわかるように、高学年に比べ、低学年の指導が特に必要となってくる。

(3) 視力の状態について

（両眼の悪い視力をデータに入れた。）

グラフ1から、低学年の0.9以下0.7以上の児童と、高学年女子の0.2以下の児童が目立っている。

グラフ１　視力検査結果



４．保健指導の研究と成果

（目と姿勢に視点をあてた研究）

全国的にう歯保有者と視力異常の点が問題となっているが、我が校もやはり同じ問題をかかえていた。

この問題から学校と家庭、地域を結んだ保健指導のあり方について研究が始められた。

一生お世話になる目と歯、これはなんとしても自分で守らせたい。

また、コンピューター情報処理時代の中にあり、これから目はますます酷使される。保健指導を通し、目を普段から大切にし、目を守る習慣を身につけさせたい。

○ 研究内容について

児童、保護者の意識の高揚のため情報提供や、学校生活でつねに自己診断できるよう、また、友達どうしが互いに気をつけあえるような環境作りを行った。

保健指導は家庭生活での実践が大切であり、保護者の協力が必要である。

ＰＴＡ保健給食部の活動として、ノーテレビデー（水曜日はテレビを見ない）普及活動を行った。

私達の研究を下記にまとめてみた。

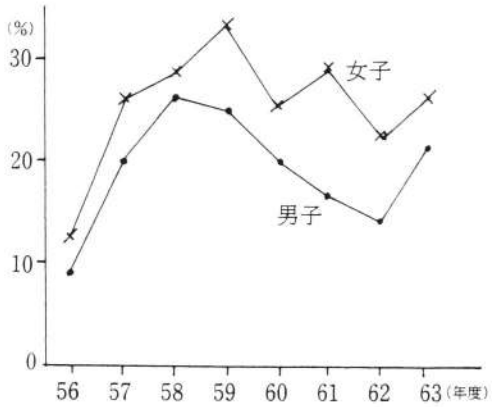
(1) 児童の健康状態の把握（定期健康診断、健康調査）
(2) 教職員、保護者の専門的知識を身につける。（学校保健委員会、保健だより等）
(3) 児童の生活実態の把握（アンケート）
(4) 環境の整備（視力点検表、保健コーナー等）
(5) 授業研究（学級指導）
(6) 特別活動（グリグリ体操、保健児童委員会活動、劇等）
(7) ＰＴＡ活動（ノーテレビデー等）保健給食部
(8) 健康点検（健康生活が行われているか、自己点検を毎日行う）
(9) 業間体育（週３回体力をつけるための運動と、遠方凝視など目についての運動も取り入れた）

○ 研究の成果

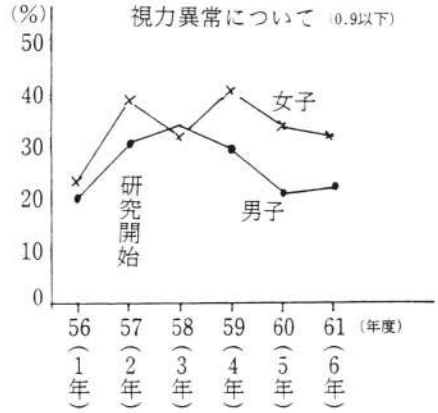
グラフ２とグラフ３からもわかるように、私達の研究から視力異常者の減少が見られる。

63年度に視力異常者が増しているが、新１年生の異常者が多く入学したためである。

グラフ２　８年間の視力異常者のうつりかわり（0.9以下の児童）



グラフ３　61年度　6年生、6年間の視力異常について（0.9以下）



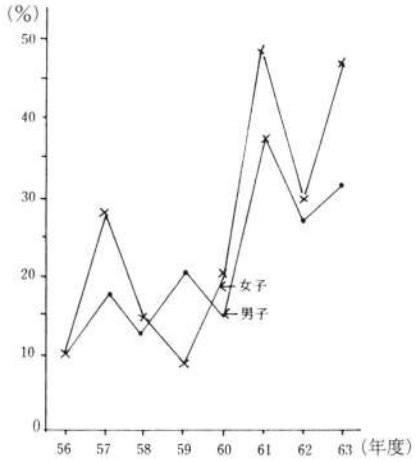
５．現状

(1) 視力について

視力異常者は年々減少してきているが、グラフ４を

○遠方凝視板

グラフ4　1年生の0.9以下の児童

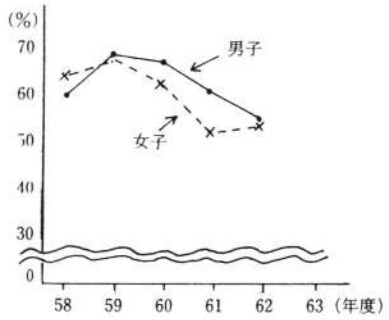


見ると、新1年生の視力異常者が増加しており、6才前後の子供にとっては視力が完成されていないという点が考えられるが、年々増加傾向にある点は、何か問題があるように思えてならない。

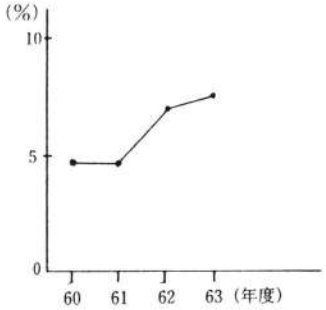
(2) 口腔状態について

学級指導、秋の歯科相談、親子歯みがき点検、児童保健委員会活動などから口腔状態が少しずつよくなってきている。

グラフ5　丸山小未処歯者率



グラフ6　健歯児童率



6. 保健指導における保健室の働き

(1) 情報提供

・健康診断の結果を保健指導計画にあわせ、内容によって資料を提供する。

・保健的専門情報の提供

保健だよりなどを通じ、保護者へ情報を流す。

(2) 保健指導資料の整理と提供

・種々の資料を保健資料室、保健室に整理し、担任の希望にそったものを選び出す。また、相談に応じたり、資料の作成をする。

・毎月、保護者向けの保健だよりのほかに保健指導プリントを低、中、高学年に分けて発行している。

(3) 担任と養護教諭の協力した保健指導

・保健の学習的な面においては、担任が行うが、歯については、みがき方、性教育については、体のつくりや仕組みについては養護教諭が行い、心の働き、仲間づくりの面で担任が指導という、色々な点で協力した保健指導も行う。

(4) 養護教諭と栄養士の協力した保健指導

・やせ型、肥満型の子供達、特に疾病を有する者がいないのだが、肥満型の児童については、成人病予防のため、今からよりよい体作りの意識づけをさせている。

・指導の内容は

自分の成長について、つねに関心を持たせるため、毎月の身体測定を行っている。

食事については、肥満型の児童は共通してはや食いの子が多く、食べ方についての指導を行っている。

また、食事、食品、おやつの選び方など親子に指導をしている。(おたより、面接等)

・休み時間なども、外に出してもなかなか動きたがらない子供もおり、昼休みなどは私もグランドにでて、サッカーやドッチボールなどの仲間の中に入れるようにしている。(昼休みは、保健委員会の当番児童がいる

ので、外に出ることができる）

・肥満型の子供達の帰宅後の遊びは、人形あそび、ファミコンなど家内遊びを好むので、外遊びの中で好きな遊びをして遊ぶようすすめている。

細々とした指導であるが、子供の意識が高揚し、少しずつ成果が出ている。

〈表２〉 肥満児童数（ローレル指数A.B.）

学年	61年度	62年度	63年度	Cになった児童	
				61年度	62年度
1	7人	14	11	4	4
2	11	6	10	2	2
3	7	15	8	2	1
4	10	9	14	1	1
5	8	13	8	3	2
6	13	9	10	2	3
合計	56人	66人	61人	14人	13人

ローレル指数 A 161以上 ふとりすぎ
〃 B 146～160 ふとっている
〃 C 116～145 標 準

(5) 児童保健委員会の指導

・健康観察班、けが班、はみがき班、目の班の４グループからなる。

それぞれのグループが、欠席を少なくしよう、けがを少なくしよう、むし歯をなくそう、目をよくしようなどと、具体的な目標を持って、トイレットペーパー、石けんつけの仕事の他に、自主活動を行わせている。

それぞれのグループが目標達成のために仲間で知恵をしぼり出しながら、毎月当番をきめて、新聞作成をしたり、ポスターなどの作成をしている他に、健康観察班は、毎月の月間皆勤賞や欠席状況調べを行っている。けが班は、けが調べ、クイズなど、歯みがき班は、自作の紙芝居を低学年に行ったり、歯みがきの指導をしている。目の班は、目についてのアンケートを取り、集計中である。

7. 問題点

研究を終えて３年目、子供達の知識の中には「姿勢が悪いとなぜいけないの？」の問いに「目が悪くなるから」と一年生でもすぐ答えが返ってくる。ところが、日直さんの「きをつけ」の号令後、○○さん足をつけて下さい。○○君深くすわってくださいと注意されている。

自ら常に気をつけ、習慣化させることがむずかしい。

肥満児指導については、栄養士と協力し、指導を進めてきたが、体育主任との連携をこれからは深め、運動面でもよりよい指導が必要であろう。

公開研究会が終わり、少しずつ職員のメンバーも変わってきている。今までの研究を新しい職員へ引き継いでいかなければならない。保健資料の提供などを行っているが、教職員の意識が少しずつ薄くなってきている。

8. おわりに

保健指導を通し、健康の大切さ、健康を守ることを子供達に教えることは、私の大きな仕事の一つと考える。

しかし、一人の力より、校内全職員の共通理解、協力体制の上での指導は、よりよい指導が行える。

養護教諭の持つ児童の健康についての情報専門的情報は数知れない。

この情報処理をうまく行い、有効に使うためには、コンピューターなどの導入も必要となってくるだろう。

これからも、子供一人一人がよりよい健康生活が自ら行えるような、保健指導において、私は今、何をすべきかをつねに考えながら毎日を送りたいと思う。

また、保健指導は家庭、学校、地域、学校医などのつながりを深めることがとても大切であり、これを結ぶ中心になれる保健室を、これからも目ざしたい。

自らむし歯予防に努める児童を育成するにはどうすればよいか

福島県河沼郡河東町立河東第三小学校

養護教諭　二　瓶　恵　美　子

1．趣旨

むし歯予防の問題は、児童の罹患状況や予防の適時性から考え、学校保健指導における今日的な課題であり、本校もまたその例外ではない。従って、毎年それなりの対策を講じ、その予防に努めてきたところであるが、町内に歯科医院がないことや、純農村という地域性からくる、住民の保健衛生についての関心や、意識の低さ、さらには予防対策の甘さなども見られ、期待通りの成果をあげ得なかったように思われる。

そこで、昭和57年度当初の職員会議において、本校教育目標の一つである、「健康で体力のある明るい子ども」の育成という立場から、全児童の定期健康診断結果をもとに、児童の生活実態や地域の実情と保健指導との関りを再検討した結果、「むし歯予防」が本校保健指導の再重点課題であるとの結論に達し、昭和57年度より、学校ぐるみ、家族ぐるみ、さらには地域ぐるみによる意図的、継続的な実践をとおして、「自らむし歯予防に努める児童の育成」を目ざしてきた。

2．児童の実態――資料1

資料1　**河三むし歯予防の評価**　(%)

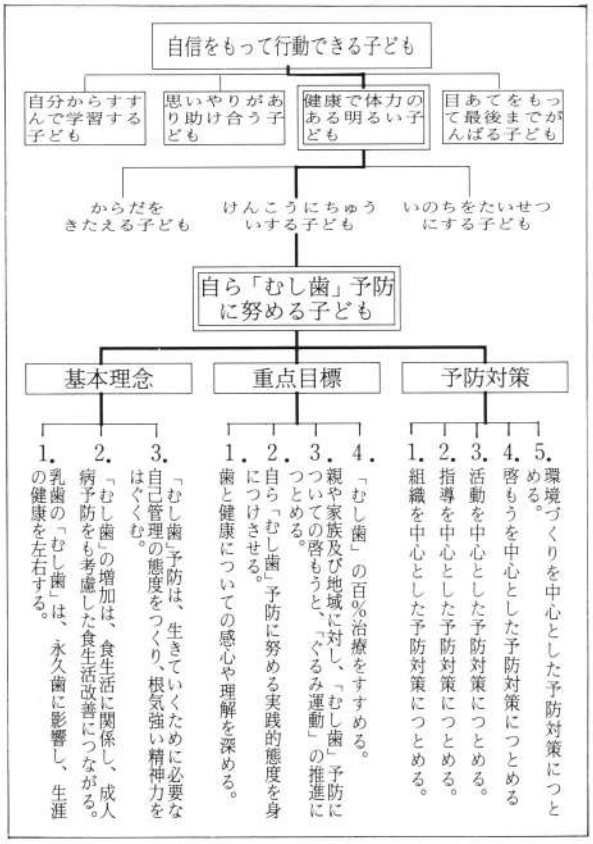
項目			年度 57	58	59	60	61	62
歯の健康診断	罹患率(乳歯＋永久歯)		90.8	93.2	93.2	95.9	96.1	95.5
	5月歯科検診時の治療率(乳歯＋永久歯)		51.2	58.4	62.7	66.3	77.7	83.7
	年度末の治療率(乳歯＋永久歯)		67.2	100.0	97.7	98.2	99.5	97.3
	永久歯一人平均う歯数		2.3	1.6	1.5	1.8	1.7	1.8
家庭	自主歯科検診受診率			40.2	59.3	65.7	69.8	64.4
	歯みがき習慣	A	70.9	78.2	83.5	84.2	87.6	80.7
		B	23.5	17.6	12.5	12.0	8.9	14.3
		C	5.6	4.2	4.0	3.8	3.5	6.0
	かかえみがき・検査の実施		35.2	49.2	53.6	67.5	57.0	56.3
	親子歯みがきカレンダーの提出		68.4	67.5	64.9	62.3	64.0	87.3
	歯ブラシの買いおき	親						60.9
		子						71.6
	親子歯みがきテスト A	親				76.7	79.6	82.4
		子				72.3	76.2	79.0
	親子歯みがきテスト B	親				15.5	16.2	15.9
		子				14.1	16.6	18.9
	親子歯みがきテスト C	親				7.8	4.2	1.7
		子				13.6	7.2	2.1
	ごはんに麦を、みそ汁に煮干しを					63.0	70.5	68.1
学校	歯みがきテスト	A	52.4	58.8	64.7	68.3	73.2	70.6
		B	36.9	32.4	29.6	28.9	25.1	27.8
		C	10.7	8.8	5.7	2.8	1.7	2.3
	歯ブラシ検査	毛先×	15.9	14.3	14.0	13.8	11.1	12.4
		大きさ×	4.8	5.0	3.9	2.7	0.04	5.9
	歯みがき順序の理解	A 100～80					90.9	97.5
		B 79～50					2.3	1.5
		C 49～0					6.8	1.0

A：よい　B：ふつう　C：わるい

3．実践の概要

(1) 全体構想

資料２　本校教育目標と虫歯予防との関連



(2) 年度別重点目標

資料３

期＼年度		重　点　目　標
第1期計画	57	○児童、父兄の実態を把握しながら、家族ぐるみの歯みがき運動を推進し、習慣形成に努める。
	58	○自らむし歯予防に努める児童を育成するために、実態を把握しながら、意識化、習慣化の深化に努める。
	59	○幼稚園との連携を深めながら、家庭、地域との連携強化に努める。
第2期計画	60	○幼稚園児を含めた家庭を対象に、主食を中心とした食生活改善運動を推進する。
	61	○幼稚園児を含めた家庭を対象に、おやつ見直し運動を推進する。
	62	○むし歯予防のための、好ましい生活内容を獲得させるために、組織活動を推進する。

(3) 主な実践事項

① 組織を中心とした予防対策
- 学校保健委員会の設置と開催
- ＰＴＡ厚生委員会主催健康づくり懇談会

② 指導を中心とした予防対策
- 学校歯科保健全体構想の明確化
- 指導計画の充実
- 治療指導の徹底
- 自主歯科検診のすすめ
- 「健康のきろく」の作成と活用
- 「河三よい子の歯みがき」結果通知
- 個別、集団指導の実施

③ 活動を中心とした予防対策
- 調査の実施
- 教育課程への昼の歯みがき位置づけ
- 校内歯ブラシ検査・家族歯ブラシ検査の実施
- 河三よい子の親子歯みがきカレンダー
- 親子歯みがきテストの実施
- 児童会保健委員会活動強化
- 校内、対外コンクールへの参加
- むし歯予防教室の開催
- 幼稚園、保育所との協力

④ 啓もうを中心とした予防対策
- 保健だより、歯あれこれの発行
- ＰＴＡだより、学校だよりの活用
- 授業参観日全体会における講話
- 食生活改善運動推進

⑤ 環境づくりを中心とした予防対策
- 蛇口の増設
- 水道場用鏡の設置
- 歯科指導用教材、教具の整備

4．実践の成果

(1) むし歯の早期治療の定着。

(2) 歯のみがき方に工夫がみられる。

(3) かかえみがきや検査によって、みがき方そのものを確認するという行動がみられる。

(4) むし歯予防について、意識の変化が見られる。（資料４）

5．今後の課題

(1)　昭和57年以降の意図的、計画的実践により、三位一体によるむし歯予防は、一応軌道に乗りはじめたが、むし歯予防の問題は、あまりにも日常生活と密着

資料 4　　虫歯予防　児童や父兄の行動・意識の変化

項目＼分類	行動	意識
歯みがき	○毎日みがく　○時間をかけてみがく　○ていねいにみがく　○すすんでみがく○親が職場でも歯をみがく　○言われなくとも自分からみがく　○きれいにみがける　○歯をみがく習慣が身についた　○歯ならびにあわせてみがく○正しい歯のみがき方をおぼえた○よごれやすいところがわかった　○みがけていないところがわかった　○歯みがきできょうだいのめんどうをみる　○まねをして下の子がみがく　○歯みがきの順序をおぼえた ○子どもの方が親よりみがき方がじょうず ○かかえみがきをする　○検査をする　○歯みがきカレンダーを忘れずにつける	○歯みがきの大切さを知った　○歯をみがく自覚が出てきた　○ずっと続けて歯みがきテストをしてほしい　○家庭での歯みがきテストをどんどんやってほしい　○みがいたとみがけたとのちがいがわかる　○みがいたあとで、大人が確認してやることが大切　○はみがきこにたよっていてはダメだ
食生活	○ジュースをのまない　○コーラをのまない ○みがいたあとはものを食べない　○おやつを準備しておく　○甘いものをとらない ○小魚を食べる　○食べ物に注意する	○栄養に気を配りたい　○調理を工夫したい　○食事に注意したい　○カルシウムを摂取することに努めたい　○おやつの種類に注意したい　○甘いものに注意したい
早期発見 むし歯予防	○自主的に検診を受ける　○かかえみがきをする ○検査をする	○むし歯予防に努めたい　○親として子の歯をしっかり守りたい　○ひき続きむし歯予防に力を入れてほしい　○歯について勉強になった　○むし歯がないとうれしい　○虫歯予防に対して積極的になった　○むし歯予防を継続してほしい　○子どものむし歯予防の自覚が高まった　○油断は禁物を痛感　○むし歯があるとはずかしい　○むし歯にさせたくない　○歯への関心が高まった　○歯の管理に注意したい　○父親の協力が得られる　○家族全員がむし歯予防を意識している　○半年に１回は検診をしてほしい　○自主的に歯の検査を受けることはよいことだ　○早期治療を心がけている　○中学校へ行っても続けさせたい
歯ブラシ	○歯ブラシの買いおきをする ○よい歯ブラシを使う	
		○よい歯ブラシを使うよう心がける　○歯ブラシの状態に注意する　○歯ブラシ管理に努めたい

しているだけに、それぞれの実践力にかかっている。このため、常に地域、家庭、個に即応した指導や実践活動を一層、協力に、深く広く推進していく必要がある。

(2)　保育所、幼稚園、中学校との情報交換を重視し、町ぐるみの協力体制をさらに推進していく必要がある。

(3)　児童一人一人の歯をむし歯から守ってやるためには、大人の果たすべき役割、責任は大きいが、児童一人一人が自らの問題として自覚し、将来にわたって、むし歯をなおし、むし歯をつくらないようにしようとする態度を身につけさせるため、今後も虫歯予防のための実践を充実させていきたい。

視力低下予防ととりくんで

秋田県大曲市立大曲第二小学校

養護教諭　三　浦　サ　チ　子

1．はじめに

視力の低下する子どもたちが年々増加していることは、文部省統計などで報じられているとおりで、中でも本県は、裸眼視力０．９以下の被患率が全国一だという。

昭和60年４月本校赴任時、100余名児童数その被患率は、前任者の熱意あるご指導にもかかわらず県平均を大きく上回っていた。

視力低下の原因は、疾病・先天的なものはさておき、生活環境や生活習慣があげられると思う。また近視は視点を変えると近代生活への適応症状ともいえるそうだが、学校生活においては、黒板の字が見えにくいなど学習上の支障も生じて不便なことが多い。

よって、視力低下の予防対策として、おもに生活習慣の改善を中心としながら、無理なく継続できる指導

資料１　視力1.0未満児童の指導計画案

１．ねらい

視力回復が到達目標であることはいうまでもないが、視力低下の原因は、生活習慣の乱れにある場合が多いので、当面は家庭をとおして、いろいろな悪習慣の有無をチェックして、その改善に努めようとする姿勢を育てたい。

２．対象

４月測定時、視力１．０未満の児童および、昨年度の観察から継続指導をしたほうがよいと思われる児童

眼鏡を使用している児童は、場合によっては、対象外とする。

３．指導内容

（１）精密検査のすすめ（特に０．７以下）

（２）個人ファイルの作成とその活用）

（３）チェック表による生活指導（長期休業中など）

（４）グループ学習会

（５）通信による啓もう

４．対象児童名一覧

学年	氏　名	視力 右	視力 左	受診済	学年	氏　名	視力 右	視力 左	受診済

資料３　昭和60年度以降　裸眼視力0.9以下の被患率

年度＼学年＼性別		1	2	3	4	5	6	計
昭和60年度	男	人 5 (71.4) %	2 (33.3)	3 (30.0)	2 (18.2)	5 (41.7)	3 (50.0)	20 (38.5)
	女	5 (100.0)	1 (10.0)	0	3 (50.0)	4 (50.0)	2 (22.2)	15 (32.6)
〃 61年度	男	2 (16.7)	2 (28.6)	0	3 (30.0)	2 (18.2)	5 (41.7)	14 (24.1)
	女	2 (28.6)	1 (20.0)	1 (10.0)	4 (50.0)	3 (50.0)	4 (50.0)	15 (34.0)
〃 62年度	男	3 (33.1)	4 (36.4)	3 (42.9)	0	2 (20.0)	2 (18.2)	14 (25.0)
	女	1 (9.1)	1 (12.5)	2 (40.0)	0	4 (50.0)	4 (66.7)	12 (25.0)
〃 63年度	男	1 (14.3)	0	1 (8.3)	3 (42.9)	0	3 (30.0)	8 (15.4)
	女	0	1 (7.7)	1 (14.3)	1 (20.0)	※ 1 (10.0)	3 (37.5)	7 (13.2)

※脳疾患による視力低下

資料２　　指導経過一覧表

年度	月	内　　容
60	4	・視力測定（全校）
		・精密検査のすすめ
	10	・視力測定（全校）
	～	
	11	・精密検査のすすめ　※育児休業中
61	4	・視力測定（全校）
		・精密検査のすすめ
	7	・通信〝視力をとりもどそう〟発行（対象児）
		・チェック表配布（対象児）
	8	・チェック表回収・個別指導
	10	・視力測定（全校）
	～	・精密検査のすすめ
	11	・個人ファイルの作成
	10	・実態調査〝さあ、自分を見つめてごらん〟実施
		・児童保健委員会　児童集会時人形劇「私たちは目」を発表
	12	・チェック表配布
	1	・チェック表回収と個別指導
	3	・反省、評価
62	4	・視力測定（全校）
		・精密検査のすすめ
	7	・通信発行
	8	チェック表配布
	10	・チェック表回収と個別指導
	～	・チェック表配布、回収と個別指導
	11	・通信発行
		・視力測定（全校）
		・精密検査のすすめ
	12	・チェック表配布
	1	・チェック表回収と個別指導
	2	・通信発行
	3	・反省、評価
		※ビデオによる保健指導４、５、６年実施（１／２単位時間）
63	4	・視力測定（全校）
		・精密検査のすすめ
	6	・対象児視力測定
	7	・通信発行
		・対象児視力測定、精密検査のすすめ
	9	・対象児視力測定
	10	・視力測定（全校）
	～	・精密検査のすすめ
	11	・スライド他による保健指導（各学年１単位）
		・対象児個別指導とチェック表の配布
	12	・チェック表回収と個別指導
		・通信発行
		・対象児童視力測定と精密検査のすすめ
		・チェック表配布
	1	
	～	・チェック表回収と個別指導
	2	・対象児視力測定
	3	・通信発行予定
		・反省と評価の予定

内容を求めて歩んできたので、その一部をまとめてみたい。

２．指導計画

毎年、年度当初に学校医の助言を得ながら指導計画を提示し、職員の共通理解を得るようにしている。（資料１）

指導経過は資料２のとおりである。

・チェック表は、生活習慣の反省と改善をねらいとして作成し、指導の中心となるものである。何回か形式を変え、マンネリ化解消に努めたが、内容はほぼ同じである。本年度２学期に使用したチェック表は、児童自身が項目を記入し、反省するようにしてみた。実施後は、いずれの場合も個別指導後、ファイルに保存。

・ファイルとは簡単なカルテ的要素をもたせて作成したもので、視力０．９以下児童に利用している。

・通信は学期毎に１回発行。ほけんしつだよりと内容が重複しないように配慮。

・本年度は、スライド等による保健指導を各学年１時間実施。よってグループ学習会を簡単な指導案に基づく個別指導に切りかえた。

３．考察など

資料３でもわかるとおり、視力０．９以下の被患率は徐々に減少している。チェック表を中心とした指導が少しは効果があったように思う。ただ測定方法についてだが、61年度まではランドルト視力表を、62年度以降は370視力検査器を使用しているので、このことがどの程度、測定値に影響しているのか気になる。チェック表は、100％回収が困難なことが多く、指導を要する児童ほど未回収が目立った。が、原因が生活習慣にもあると思われる児童にとっては、チェック表の果たす役割は大きく、学級担任や家庭との連携を保ちつつ啓蒙に努めることが大切だと思われた。個人ファイルは、めんどうでもそのつど整理していると思わぬ時に利用できるようだ。本年度は、個別指導時に活用し、チェック表に努力項目を記入させるための導入に使用したところ、真剣に自分を反省する姿勢が認められた。卒業時には、自己視力管理に役立てるように説明して配布している。グループ学習会は、対象児に連帯感を持たせることをねらいとして計画したが、学年単位の保健指導を実施したことや、時間の確保が難しかったこともあって個別指導に切りかえたわけだが、今後検討し、実施したいと思っている。毎月の視力測定については、毎年学校医より指示されていたが、時間確保が困難でできなかった。ようやく本年度実施の運びとなり、学

校行事、天候を考慮しながら、休み時間を利用している。測定は全校児童の関心事らしく、予防の最も効果的な方法かとも思われた。今後も是非、継続したいと思う。なお、視力低下する児童の中には、器質的疾患を有する場合もあるので、専門医の検査をすすめることは重要であると、５年児童をとおして実感を新たにしているのでつけ加えておく。

４．おわりに

低下しだした視力の回復は、不可能だと思っている人も少なくないが、小学生の場合は回復する子もいるので、日常の適切な管理と指導が大切だと思われる。子どもたちの遊びは年々室内へと移り、視覚中心のものがふえる傾向にある。一度習慣づいたものを変えることは至難であるが、学校保健においては、この習慣と取り組まねばならないことがとても多い。気長に根気強くめあてに向かって働きかけることが大切だと思う。その働きかけが、子どもたちや家庭の意識の中に入りこみ、行動化されることを願って、明日もまた無理なく歩み続けたい。

健禅一如のこころ

福井県敦賀市曹洞宗永賞寺
住　職　小　川　清　司

「座禅会」の看板を掲げて２０数年、実にいろいろな人が来て、そして、それと同じくらいの数の人が座って、又、去っていった。

「座禅をすれば悩みから解放されますか？」

「失恋して絶望してしまった心はどうすればいいのですか？」

千差万別の過去の人生を引っ提(さ)げて、寺の門を潜ってくる。この門を潜れば、何か明るい人生の真実が、霧が晴れてくるように見えてくるのではないか……おそらく、そんなほのかな期待を抱きながら。

しかし、これらの思いをよくみると、どこか心を痛めた患者が、精神科の医者のもとを訪れて、「何かいゝ薬はありませんか」というのとあまり変らない。それが証拠に、自分なりに心の解決ができれば、後はもう座りに来なくなる、といった例があまりにも多い。(〝自分なりに〟というところが甚だ問題なのだが……)

身体にしろ、心にしろ、病というものは薬を飲むことだけで治るものではない。

「座禅をしたらどっしりした人間になれる」「座禅をすれば身心ともに健康になる」という考え方があるようだ。

これは、そのことに頼ろうとしているのにすぎない。今流行の甘えである、という。

昔、南嶽懐譲という偉いお坊さんがいて、その人の弟子に馬祖という人がいた。馬祖が一生懸命に座禅を組んでいるところへ師尚の南嶽が来て、「座禅をして何になるか」と問うた。そこで馬祖は、「仏になろうと思います」。それをきいた南嶽は、そこに落ちていた瓦を取りあげて、ごしごし磨きはじめた。馬祖は驚いて、「何をなさるのですか」とたずねると、「瓦を磨いて鏡にしようと思ってな」。すると馬祖はあきれて、「そんな瓦をいくら磨いたって鏡にはなりませんよ」。するとこんどは師尚の南嶽が笑って、「そうだ、いくら座禅したって仏になりはしないよ」と答えた。

これは、座禅をしたら何か効用があるだろうなどと考えて座禅をしても効用など何もありはしない。そんなのは本当の座禅ではない、ということです。

何かに頼って悟らせてもらおう。何かに頼って新しい世界を展開してもらおう。そういった甘えを、すべて捨てよ、というのが禅の教えなのだ。

これと全く同じで、健康だって、本来は全く身心は完全無欠（仏）であると信じ、やたらと薬に頼らず、自分に甘えず、不断から自己を信じた生き方をするに限るのである。

※　※　※　※　※　※

エアロビクス、健康食品、スポーツ等、数え上げればきりがない程世はまさに健康万能の時代といった感があるが、仏典にこんな話がある。

釈尊若き頃、哲学的な、人生上のいろいろな悩みや思いをもたれたらしい。その一つに「三つのおごり」というのがある。

その第一は、〝若さのおごり〟である。それには、「愚かなる凡夫はみずから老いゆくもので、また老いるのを免れないのに、他人が老衰したのを見て、考えては悩み、恥じ、嫌悪している。わたしもまた老いゆくもので、老いるのを免れない。自分こそ老いゆくもので、同様に老いるのを免れないのに、他人が老衰したのを見ては悩み、嫌悪する」。　このように〝若い〟というにおごって、時を空しく過ごしたり、自分もやがてそうなることを避けることはできないのに、他の老衰を嫌悪する。

第二のおごりは、〝健康のおごり〟。

愚かなる凡夫は、自分もいつかは病みかつ、病から免れることはできないのに、他人が病んでいるのを見てそれを嫌悪している、という。

そのとおり、私共は健康な時には、元気にまかせてつまらないことに時を過ごし、病いの人の苦しみを露程も察しようともせず、又、自らの病いの苦しみをも忘れてしまって不節制な毎日を送ってしまうものだ。

第三のおごりは〝いのちのおごり〟。

愚かな凡夫は、みずから死ぬものであって、死を免れることはできないのに、他人が死んだのを見ては恐れ、嫌悪する、という。

私共、健康な時は全く死というものから目をそむけているというのが近代人の日常のありさまだが、ここのところ、釈尊は、命にたいしてひじょうに厳しく問題を提起され、私たちに考えること、歩むべきことを示されている。

生きている、ことはあたりまえなのだが、私共は、そこを安易に受けとめ、自分の気づいていないところでおごっているのかも知れない、という深い反省が釈尊にある。

これら三つのおごりは、常識では考えられないことであるだけに、その意味するところは深いと思われる。

こうしたおごりこそ、仏教でいう〝病い〟である。計らずも恵まれた身心を、本来は完全無欠なものと信じ、すべての執らわれを捨てることで本来の健康を取り戻そう。

昭和63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
	小学校	6	116.7	21.4	57.9	65.3
		7	122.3	23.9	60.0	67.8
		8	127.9	26.9	62.5	70.3
		9	133.0	30.0	64.9	72.5
		10	138.2	33.5	67.5	74.7
		11	144.1	37.4	70.2	77.2
	中学校	12	150.9	42.9	73.5	80.5
		13	158.4	48.3	76.8	84.1
		14	164.1	53.6	80.3	87.2
	高等学校	15	167.7	58.5	83.3	89.5
		16	169.6	60.6	85.0	90.5
		17	170.3	61.8	86.3	90.9
女	幼稚園	5歳	110.1	18.9	55.1	62.2
	小学校	6	115.9	20.9	56.6	64.8
		7	121.6	23.3	58.6	67.4
		8	127.2	26.3	61.1	70.0
		9	132.9	29.6	63.7	72.5
		10	139.3	33.6	67.0	75.4
		11	145.9	38.5	70.9	78.7
	中学校	12	151.2	43.6	75.3	81.7
		13	154.6	47.3	77.8	83.5
		14	156.3	49.9	79.7	84.5
	高等学校	15	157.0	52.0	81.3	85.1
		16	157.5	52.7	81.9	85.2
		17	157.8	52.7	82.1	85.2

(注) 年齢は、昭和63年4月1日現在の満年齢である。

文部省調査統計企画課

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

健康教育第一〇六号　平成元年十月二十日発行

編集発行人　清水常一

発行所　河合製薬株式会社学術部
東京都中野区新井二－五一－八
電話東京(三八五)三一一一(代)