

健康教育

牛乳と私達の健康

伊藤 宏……………2

乳幼児期の基礎体力作りの出発

山下 慧子……………6

公開学校保健委員会を通して
みんなで考え進める健康づくり

久保田 恵子……………10

子どもの太りすぎとやせすぎ……………13

ゆうぎ会より
「どんぐりマンボ」の一場面

長崎県佐世保市立日字保育所



NO 121

牛乳と私達の健康



前北里大学学長

農学博士 伊藤 宏

はじめに

春、4月、晴れがましい新学期が始まり、子供達は楽しく勉強し元気に運動しようと気持ちを新たにしていることでしょう。しかし、昨年の秋は“天高く”と言える好天氣に恵まれたものの、それまでの長期間に亘る全国的な天候不順は決して“馬肥ゆる”と続けることは出来なかったようです。農水省が発表した昨年9月15日現在の米の作況指数は、戦後最悪の80でしたが、その後この値はさらに下がって行きました。最も酷かったのは、青森、岩手、宮城三県の太平洋沿岸地方で、そこでは梅雨時から盛夏期にかけてオホーツク高気圧によって吹く冷たく湿った北東風（やませ）が昨年のように長く続くと冷害を引き起こし、この地方の作況指数は一桁台にまで落ち込みました。私の住んでいる

青森県十和田市も例外にもれず、“4”という記録的な大凶作になり、実入りの全くない穂やイモチ病に罹って褐色に変わった穂が空しく天に向いたままでした。十和田市は標高約80mのいわゆる台地にあり、奥入瀬川は30mばかり下を流れています。約200年前、新渡戸稲造博士の祖父に当たる伝翁（つとうおう）が奥入瀬川の上流から用水堰を引き、6500haもの土地が開田されるまでは一粒の米も取れず、まったくの不毛の土地でした。当時の胸算用による米の生産量は10万石、約1万5000トンでしたが、現在もこの値のままとしても、10万人を越えるこの周辺の人口を賄って余りあるものであったわけです。

ところで、日本の米の需要量は約1000万トンですが、昨年度内に多分100ないし150万トンを入力しなければ

表1 主な小売価格の国際比較（平成4年11月、単位円）

品目		東京	ニューヨーク	ロンドン
米	(10kg)	3814	1935	2206
食パン	(1kg)	413	437	167
スパゲッティ	(300g)	160	102	71
牛乳	(1l)	210	121	113
鶏卵	(1kg)	295	247	375
グラニュー糖	(1kg)	274	157	140
ハンバーガー	(1個)	217	139	178
ブロッコリー	(1kg)	631	334	448
オレンジ	(1kg)	448	256	196
ビール	(1缶)	240	96	191

ならないと算盤が弾かれたようです。米の価格を見ますと、平成4年11月の調査で、1ドルが127円の換算レートでのことですが、10kg当たりの小売価格で3814円もするのにニューヨークでは1935円で、日本での価格が著しく高いことに驚かされます。表1に幾つかの品目の価格を国際比較してみました。従って米に関する諸問題がうまく進めば幸いと誰しもが考えています。

米のことを最初に取り上げたのは、何はともあれ米は日本人の主食であり、白い暖かいご飯が私達の食生活の基盤をなしているからです。ここで、米の栄養価について少し触れてみます。米や小麦などの穀類は主な成分であるデンプンによってエネルギーを供給する食物（米では3560kcal/kg）と思われがちですが、米の蛋白質含量は6～7%もあります。戦前の食事を見ますと、現在の一人一日当たりの精米消費量200gの倍、つまり400g（2合7勺）も食べていました。米から蛋白質を取るという意味合いが大きかったのです。米の蛋白質のアミノ酸組成を調べるとリジンの含量が低く、ローズという学者による一日当たりの必要量（安全量）1600mgに対して白米200gからでは500mgしか補えません。しかし、単一の食品では、こういう事はごく普通で気にするには当たりません。あらゆる栄養素の一日の必要量は数多い種類の食品を組合わせて、豊かで楽しみな副食で取れば十分に満たされます。玄米を精白することによってビタミンB₁含量が著しく低くなりますが、これは強化食品によって補うことができます。さて、日本人の栄養素摂取量で一番心配なのはカルシウムで、年々量が減って来ているという統計が出ています。日本人一人一日当たりのカルシウム摂取基準量は600mgとされていますが、不足の状態は長い間続いて、保健量（健康を維持するための必要量）の半分程度しか摂取していないといわれています。米のカルシウム含量は低いのですが、これからのべる牛乳はカルシウ

ム給源の王様ともいわれています。

牛という家畜

大学での私の専攻分野は畜産学です。畜産とは一体どういうものかを手短かに説明しますと、“経済動物である家畜の生産能力を効率良く高め、新鮮で栄養価の高い食品を安定して確保し供給すること”にあります。現在の主要な家畜である牛（乳牛と肉牛）、豚それに鶏（採卵鶏とブロイラー）の内、牛は草食動物ですから広い牧草地に放しておけば良いとお考えでしょうが、これら家畜のすべてはいわゆる配合飼料（トウモロコシ、マイロ、小麦粉、大豆油かす、菜種油かす、ふすま、魚粉、それに無機物やビタミン類などを混ぜ合わせて、家畜の種類、年齢、用途別に栄養的に無駄の無いようにきめこまかく作られている）を大量に与えられています。この主原料である穀類や植物性油かすなどの殆ど大部分は輸入品です。ではこの配合飼料の生産量は一体どの位だろうと想像されますか。先程、米の需要量は、1000万トンと言いましたが、平成3年度の統計では約2600万トン、実に米の2.5倍もの配合飼料を家畜が食べているのです。家畜の生産効率、つまり与えられた飼料を生産物（乳、肉、卵など）に転換する能力はここ10数年来著しく向上していますが、相手も動物、思うほど高いものではありません。しかし、家畜は人々の嗜好性が高くかつ栄養価の優れた畜産食品を懸命に生産し提供しているわけです。

子供達は牛の絵をみんな上手に描きます。まず、丈夫そうな脚で緑の牧草の中に立ち、ぱっちりした眼と大きい耳と立派な角を持ち、乳牛であれば後ろ脚の前方に乳房を付け、尻尾を垂らして出来上りです。多分、絵本やテレビの画面からその情報を得ているのであって、実際に本物の牛を牧場で見た子は案外少ないのではないかと思います。さて、一步踏み込んで正面から



顔を描いてと言うと、これも大体正しく表現します。では、笑うかなと聞くと嬉しそうに口を開けた様子を描きます。上下に白い歯が覗いています。そうなんです。畜産学を専攻しようとする学生でも、牛は他の動物と同じように上の前歯があるものと最初は勘違いしているのです。その代わり上の歯茎の部分は丈夫に出来ているし、スーパーの店頭でみられるあの厚くて長い立派な舌を使って草を巻き込んで引っ張りそして千切なのです。表2に哺乳動物の歯式を示しました。

牛は草を食べて、どのように牛乳を作るのかということは専門的にも大変難しく、簡単には説明できない複雑な化学反応が体内で行われています。ただ、牛はそんなことにお構いなく飼料を乳に変えているわけで、このことは人間を含めすべての哺乳動物の母親が食物の違いこそあれやっているのです。あるあわて者の話ですが、乳牛とは乳を生産する牛であるからそれなりの年齢と体格になれば乳を出すものと思っていた。妊娠して子牛を産んで初めて乳が出てくるという基本

表2 哺乳動物の歯式

種	歯 式	全歯数
ヒト	2・1・2・3	32
	2・1・2・3	
イヌ	2・1・4・2	42
	3・1・4・3	
ネコ	3・1・3・1	30
	3・1・2・1	
ウマ 雄	3・1・3~4・3	40~42
	3・1・3・3	
ウマ 雌	3・0・3~4・3	36~48
	3・0・3・3	
ブタ	3・1・4・3	44
	3・1・4・3	
シカ	0・1・3・3	34
	3・1・3・3	
ウシ	0・0・3・3	32
	3・1・3・3	

左から門歯、犬歯、小白歯、大白歯の順で数を示す。
上段は上顎、下段は下顎でいずれも左半分を示す。

的な生体の仕組みの存在を忘れていたのです。

日本で一番多く飼われている白黒斑のホルスタイン種という乳牛の一乳期(約十か月)の産乳量は平均約7500kgにも達しています。もともと動物は自分の子供が健康に育つだけの乳の量が出れば十分な筈ですし、そのためには成長に必要なすべての栄養素がきっちりとその中に含まれています。現在の家畜は、人間の欲望をかなえ利益を上げるためにとてつもなく優れた性能をもたせられて来た動物と言えます。

牛乳を飲もう

牛乳は日本人に不足し勝ちなカルシウムが多く含まれています。人間の乳100ml中のカルシウム含量は約35mgですが、牛乳ではおおよそ110mgもあります。また良質な蛋白質の給源であることは皆さんご存じの通りです。

30年程前のことですが、牛乳と乳製品の専門家である私の先生は、日本人がもう一本(一合、つまり180mlの牛乳瓶)余分に飲めば体位はどんどん向上するし牛乳の消費量は増えて畜産は益々発展する、と言うのが口癖でした。確かにこれまでの日本の畜産は急速に発展し、畜産食品の消費は着実に伸びて、体位の向上と健康の増進に役立って来ました。ただ、二倍の量の牛乳を飲むようになったかというところどうもそうではなさそうです。その原因として、手軽に飲める清涼飲料水の類いが子供達だけでなく大人の嗜好をも奪ってしまった事が第一に上げられると思います。次に大人達、とくにお母さん方が牛乳の栄養価の素晴らしさを忘れかけてしまった事にあるのではないのでしょうか。三番目はこんな説もあるという程度でお読みになれば結構なことですが、面白いので取り上げて見ました。

乳汁、つまり乳は、乳房の中の乳腺で血液中の血漿を素材として作られます。牛乳1リットルを作るためには、血液が450~500リットル、血漿としては340~380リットルが必要とされています。乳と血漿の成分を較べてみますと、乳には乳糖(ラクトース)やカゼインなど血漿中には存在しなかった新しい物質が出来ることが分かります。このラクトースの含量は動物の種類によって異なっており、牛科の動物では比較的高い値を示しています。乳汁に含まれる糖のほとんどがラクトースですが、ラクターゼという酵素によってラクトースとグルコースに分解されて、初めて体内で利用されるようになります。乳汁中のラクトース含量が著しく低くラクターゼも少ない、たとえばアザラシやセイウチの子に牛乳を与えるとラクトースを分解出

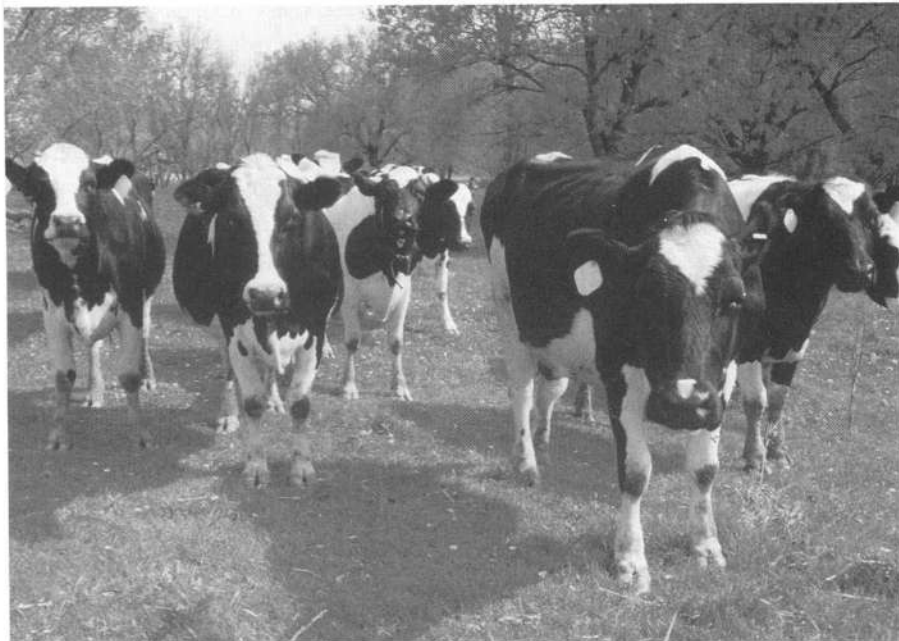
来ずにひどい下痢を起こして死んでしまうことがあります。ヒトの乳幼児は消化管内のラクターゼ活性が高く、乳汁中のラクトースをよく消化吸収することが出来ます。しかし、成長するに従ってこの酵素の力が低くなる人とならない人がいて、この違いには人種による差があると言われています。様々な人種について調べた結果、ヨーロッパを中心としたコーカソイド集団の民族ではラクトースを消化出来ない人の割合は低く、中国人、タイ人、日本人などのモンゴロイド系の民族ではラクトースを十分消化出来ない人が多いことが示されました。このことから、比較的近年まで遊牧生活が続けていた民族では、乳を多く飲むという食生活によって、ラクトースを消化する能力の高い者が生き残り、反対に早い時期から農耕生活に入って動物の乳を飲むという習慣が殆どなかった民族ではラクトースを十分消化出来ないように働く遺伝子が残ってしまったものと考えられています。従って、私たち日本人は、大人になるとラクトースを消化しにくくなる率が高くなり、これが日本での牛乳の消費が欧米なみに伸びるのが難しい原因になっているのではないかと考えられ

ています。

しかし、私共の周辺で、牛乳はどうしても駄目という人は次第に減って来ているようです。ちょっと苦手だなという人達も、冷たいまま勢よく飲むのを避けて少し暖めてゆっくり飲んだり、料理に使ったりして牛乳と上手に付きあっている人が大勢います。勿論、牛乳そのものでなくても、乳製品たとえばチーズなどを沢山食卓にならべて豊かな食生活を楽しんではいかがでしょうか。乳牛の泌乳能力はここ十年来格段に改善され、飼料も豊富に与えられて牛乳の生産量は確実に増加しています。少なくとも飲用牛乳は純国産です。

牛乳には腸管からの吸収率の高い乳酸カルシウム含量が多いとか良質の蛋白質を多く含むといった特徴的な長所だけに眼を向けるのではなく、先に述べたように子供達を健康に育てるためのあらゆる栄養素がきちんと含まれていることを忘れないでください。

皆さん、子供達に口当たりのよい安易な飲料を与える前に十分に知恵を働かせて牛乳に親しませ、健康を増進させるように心掛けましょう。



乳幼児期の基礎体力作りの出発

— はだし保育と・泥んこ遊び —



佐世保市立上相浦保育所

園 長 山 下 慧 子

佐世保市は、本土の最西端に位置し長崎県の第2の都市で、人口25万の市です。リアス式海岸に浮ぶ大小の島々を中心とした、平戸、五島を望む雄大な西海国立公園や、天然の良港に恵まれ、新鮮な魚介類が豊富な所です。又、400年の伝統歴史を持つ三川内の陶磁器の焼き物の里もあります。

一方では全国の人々より注目されている、ハウステンボスも、多くの観光客で賑わっています。西海国立公園と平和観光都市、これからの発展が望まれる佐世保市です。

上相浦保育所は、市の中心から車で20分ほどの閑静な住宅の中にあり、すぐ側をMR松浦鉄道が通っています。

保育所は、昭和31年に開所し、昭和55年に現在地に



移転、新築されました。2460㎡の敷地に建てられた656㎡の2階建の建物です。

最近では、出生率の低下で措置児が徐々に減少してきて、0才児から5才児まで62名、職員11名の保育所です。

園では、障害児保育をはじめ、卒園児、地域老人会との交流、中学生の体験学習の場としての交流を行っています。

どこの保育所でもそうでしょうが、子ども達の身体、健康、心の健康には色々な形で十分に気がけ、援助していますが、その中で、はだし保育、泥んこ遊びの事について述べてみたいと思います。

子ども達のおかれている気になる現状

* 保育所は、7時30分から18時まで開所しています。殆どの子ども達が8時間から10時間を保育所で過ごしています。子ども達は親と遊ぶ時間が殆ど持てないのが実情です。

* 外で遊ぶ機会が少なく、遊び場が昔と比べて不足している上に、自然を利用して遊ぶことは皆無に等しく、室内遊びが多くなっています。

* 食生活は柔らかい食物趣向で顎の発育がかなり悪く、不正咬合が多くなってきています。食物は、酢の物、緑黄野菜が嫌いで、偏食が多く見られます。硬い物を噛み切る事が苦手のようです。それに加えて朝食を満足に食べてきてない子ども達も、見受けられます。

* 殆どの家庭が核家族で三世同居は少なく、過保護、過干渉の傾向にありますが、放任、いわゆるかまってあげない傾向も見受けられます。

* 交通機関の発達と自家用車の所有により、子ども達も歩く事が減ってきています。

歩いたり走ったりする時「きっかー」「つかれたー」を連発する子どもが増え、気力、体力のなさが目立つ今日この頃です。

今一番子ども達に欠けているのは、「歩く」という事ではないかと思えます。

まだまだ多くの気になる事がある中で、子ども達の生活環境は、遊びをしたり、体力を作ったりするのに望ましい環境ではないようです。

保育所では、日々保護者の委託を受けて、保育に欠ける乳幼児を保育する事を目的としています。いわゆる、家庭養育の補完を行う所で、一日の大半を保育所で過ごす子ども達に「やすらぎ環境の中で、健康で幸福な生活をさせてあげたい」という事を常々目標としています。そして又、人生80年を生きるための必要な生命力は、乳幼児期に基礎的な体力作りをする事だと思っています。

学校に行くようになれば「学習」という知育に重点がおかれ、その「学習」を受けとめるにも「健康」でなくてはならないものです。そして健康作りは、一部だけに目をうばわれる事なく、片寄る事なく、全体が調和している事、又、長期間にわたって無理なく継続していくことで、三日坊主で終わってはならないことも大切なことだと思います。

はだし保育

室内は一年中素足です。外庭では4月～10月頃まではだしで遊びます。子ども達は、靴下で足を保護したり、靴で足をしめつけない開放的な生活を毎日満喫しています。はだしで歩く事は、地球のエネルギーを吸収できると思います。足の裏には、全身を支配する多くのつぼがあります。そのつぼをはだしで刺激する事により多くの効果があるそうですので述べてみます。

1. はだしで歩く事により、血行がよくなる。

足は第2の心臓といわれています。

1. 新陳代謝を促す。

1. 土踏まずができて、扁平足にならない。

1. 右脳が刺激され、創造力や直感力が高まる。

1. 温度の変化に敏感になり、抵抗力がついてくる。



歩くことは

1. 下半身（足、腰）に、必要な筋肉、筋力をつける。

1. 直立不動の姿勢が保てる。

1. 周りからの刺激（目から、耳から鼻から）が入り、色々の体験（花つみ、石ひろい、虫取り、交通ルール、危険なところを知る）が出来る。

1. 大きくなってから成人病が防げる。

赤ちゃんはすべてベタ足です。2～4才の頃になると土踏まずが形成されてきます。

十分に歩く事が大切です。土踏まずがないと持久力がなく、土踏まずが形成されると歩行の際のパネやクッションの役割を果たすので、その働きは疲労を少くする事になります。

くはだし保育、歩く事について感じた事>

1. 子ども達が生々してきた。

1. 「きつい」「つかれた」があまり聞かれなくなった。

1. 暑い、寒い、冷たい、痛いのが感覚が身についた。

1. 足腰が少しづつ強くなった。

1. 椅子に座る姿勢がしっかりしてきて、ぐにやぐにやが少なくなった。

1. 子ども達が、小さなすり傷、切り傷等を気にしなくなった。

1. 転ばなくなり、怪我が少なくなった。

1. 病気をしなくなった。

1. 食欲が出て、偏食が少しづつ少なくなってきている。

1. よく歩いたり、はだしで遊んだ後はぐっすりよく眠る。

1. 動きが敏速になった。

特効薬のような効果はないでしょうが、少しづつ健康的な方向に向かっているように感じられます。



＜水遊び、泥んこ遊び＞

太陽の下で、裸ではだしの水遊び、泥んこ遊びは、毎夏子ども達の一番楽しい時間です。遊びの中で子ども達は自分自身を開放して、自然物に働きかけて思い思いの表現をしたり、色々な経験の中で水の性質を見つけていきます。

しかし、水は限られた資源です。無限にあるものではありません。水の大切さは日々の生活の中で教えていますが、「水がもったいない」「水道の水で遊んではいけません」と禁止してしまいがちです。しかし、夏の時期でなくては味わえない、水遊びの楽しさを十分に味あわせたい、そして、プールやシャワーに抵抗感のある子ども達に又、汚れるのを嫌う子ども達には水遊びをする事で、水と仲良くなるいい機会だと思っています。



＜水遊び、泥んこ遊びの様子＞

- * 水溜りの中で思いきり飛んで、水はねを楽しむ。
- * 砂山にトンネルを掘って水を流して楽しむ。
- * ポリ容器に水を入れて、水をかけあって遊ぶ。
- * 花壇の花や、畑の野菜にジョロで水まきを楽しむ。
- * 水シャワーのトンネルくぐり、水シャワーで追いかけ、水をかけ合う。



- * 泥んこペインティング（泥を体中に塗り合う）
- * 絵の具でペインティング
- * シャボン玉遊び（色々の手作りの輪等で特大のシャボン玉等を作る）
- * プールやビニールプールに、手づくり舟を浮かべて競争する。



- * 泥山に登ったり、滑ったりする。
- * 泥だんご作り、大きなケーキ、プリン作り、等（花や葉を使って飾りつける）



- * 色水遊び（おしろい花、こすもす他）
- * 運動場を駆け回って遊ぶ。
- * 草むらで草をむしったり、穴を掘ったりして、昆虫や幼虫を見つける。



- * 砂石を削って、色々な色の土や砂を作る。
- * 磁石で砂鉄を集める。

*シャボン液をプールに入れて、水をまぜて泡だつことを楽しむ。

＜参観日に行った泥んこ遊びの保護者の感想＞

*家では絶対にさせません、しかし子ども達は、生々として嬉しそうな顔をしています。

こんな遊ぶ姿は見た事がありません。

*家で出来ないの保育所で十分に楽しませて下さい。

*うわー気持ち悪い、泥を塗り合ってる。

*思いきったこんな遊びもいいですね。



*毎日喜んで行くと思ったら、こんな風に遊んで楽しんでたのですね。

*毎日汚れたパンツの洗濯が大変です。どうしても白くならないのです。泥遊び用のパンツを決めて毎日かはせます。

*後始末や体洗いは先生方大変ですね、ありがとうございます。



泥水遊びで、それぞれの年齢に応じた体験を通し、子ども達は自発的、主体的活動が見られ、遊びの中でルールが出来てきて、協力する事で強調性も養われます。トラブルも多く発生し、泣いたりして、自己主張もしたりしますが、我慢したり、譲りあったりする姿も見受けられます。

自然と異年齢と接し、縦社会の子ども達の接し方が身

につき、考えて行動するようになります。土、水、植物の性質を学び上手につき合っているようです。

様々な子ども達の遊びの受容の中で、保育の適切な援助と、子どもの活動が豊かに展開されるように、十分に環境を整えることが大切です。

例えば、運動場の整備、清潔、遊具や用具や素材を整えることに気がけ、十分に活用されるよう配慮する事が大切です。

ダイナミックに遊んだ後は、きれいに洗い流して、清潔な気持ちを味あわせ、所持品の始末をする事も大事です。



最後に

子ども達の健康のためにと始めた保育ですが、特別なものでなくてもいいと思います。

子ども達が何かに打ち込み、熱中して活動出来るように環境を整えることが大切です。

その中で、個人差のある子ども一人ひとりを大切に見守りながら、心身共に健康でたくましく育つ事を心から願ってやみません。

これには、もう一つ、食生活の大事さを忘れてはいけない事を、つけ加えておきます。

今年の夏は雨が大変多く、本来の泥遊びを十分に楽しむ事が出来なく残念でなりません。子ども達の泥んこ遊びの欲望は、今だに続いております。



公開学校保健委員会を通して、 みんなで考え進める健康づくり ——テーマ「子供の心を見つめる」——



山口県熊毛郡熊毛町立勝間小学校

養護教諭 久保田 恵子

1. はじめに

熊毛町は、周南工業地域のベッドタウンとして飛躍的に発展してきた町です。転入者と旧来からの在住者との人口構成比も7対3であり、交通量の激増、核家族化、主婦の就業におけるカギっ子の増加など子供たちを取り巻く環境は日々変化しています。

本校では「毎日をより良く生きるための心と体づくり」「親子・家族のふれあいを基盤にした健康づくり」という保健目標のもと平成元年度から積極的に健康教育に取り組んでいます。

そういった中で、健康教育をすすめていくには学校は勿論、家族や地域にも積極的な役割を果たして欲しいと考えるようになりました。

2 学校保健委員会に注目！

学校保健委員会といえどかく健康診断の検討会に終わりがちで、目的意識の乏しいものになりがちです。そこで、この学校保健委員会をもっと積極的、主体的に進めれば、健康についての意識もより明確になり、活動も活性化することができるのではないか、という仮説のもとに学校保健委員会を次のように進めています。

- (1) 1年間を通して取り組むテーマを決めそれに向かって年3回提案、研究協議を重ね、参加会員それぞれの立場からも研鑽を積み、意識の掲揚を図る。
- (2) テーマについては、前年度最後の学校保健委員

会で事前に取り組みたい内容について協議しておき、1回目の学校保健委員会でその年度の計画を提案できるようにしておく。

健康診断やスポーツテストの結果は資料としてとじ込み保健委員会にいかす。

- (3) 校内でも事前に参加メンバーによる打ち合わせを行い、協議内容の共通理解や提案分担、資料分担をしておく。

P T A保健部も事前部会を持って準備し、校医、歯科校医、薬剤師先生方ともテーマに沿った専門的な立場からの情報提供、指導助言を行ってもらうためにその打ち合わせを事前にしておく。資料は必ず3～4日前迄には配り、全員が事前に把握しておく。

- (4) 3回の内、第2回の学校保健委員会では、全保護者、全職員対象の「公開学校保健委員会」を開き、誰でも自由に参加でき研修できる機会を持つ。全保護者を対象とするため、当日参観日として、全保護者に案内し児童が下校した後、90分間のパネルディスカッション形式で行う。開催にあたっては、テーマをより身近なものに求め、全保護者向けにアンケートを実施したり、事前に案内のチラシを配ったりして、内容に興味関心を持たせておく。
- (5) 学校保健委員会が終わると、「健康のつばき」という学校保健委員会だよりを配り、内容の概略

を全家庭、職員に伝える。

平成2年度第3回の会に参加された保護者の方から、「会員だけの学校保健委員会ではもったいない、もっとたくさんの人に参加してもらいたい。」という意見があがり、早速3年度から、公開の学校保健委員会を年1回持つことに向けて準備を始め、計画してきました。

これまでのテーマについては、次の通りです。

- 平成3年度
「今、語り合える性をめざして」
- 平成4年度
「はじめまして、エ・イ・ズ」
- 平成5年度
「子どもの心を見つめる」

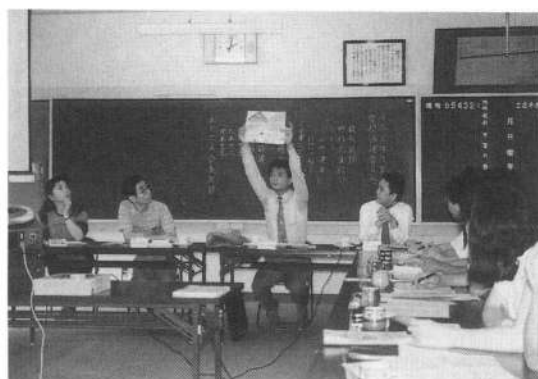
3 「心の健康」に注目

平成5年度の学校保健委員会活動のテーマは「心の健康」について知る

—— 児童一人一人の心を知って対応できる
カウンセリングマインドの把握 ——

とし、これまで子供の行動について良く分からなかった「不登校」についてクローズアップしてみました。

文部省の統計では、毎年50日以上欠席の調査からいわゆる「不登校」の実態を調査しているわけですが、平成3年度の統計では、小学校で0.11%、中学校で0.84%という数字が出ています。大まかに言うと小学校で約1000人に1人だったのが、中学校になると約100人に1人という増加ぶり、小学校を卒業して1年たつたたないうちに保護者にとっては実に深刻な問



H5年度第1回学校保健委員会
テーマ「心の健康について知る」(H.5.6)

題として身近に持ち上がってくるわけです。

また、年をおうごとに小学校、中学校とも不登校の子供が急増していることは、「不登校」が特定の子に起こっているわけではなく誰にでも起こり得ることなのだという視点に立ち、子供たちの心からの叫び(サイン)だと考えて対応していきたいと思うようになりました。

今年度の取り組みを紹介しますと、学校保健委員会が中心となって、まずは学校や家庭での教師や親の意識の改革から始めました。

第1回目の会では「保健活動のしるべ」の中で実践へのアプローチを示し、今後の計画について提案し、早速、この機会を利用して専門的な立場から思春期臨床センターの野村先生にも指導助言を受けることができました。

<第1回の会での内容>

- (1) テーマについての提案
 - ・PTA保健部長より
保護者対象「子供の心の健康」アンケート結果の報告
 - ・保健主任より
児童対象「心の健康」アンケートの内容提示(2学期実施)
 - ・養護教諭より
生活リズムと登校拒否について
- (2) 各立場からのアプローチ
 - ・PTA保健部長より
保護者対象「子供の心の健康」アンケート結果の報告
 - ・保健主任より
児童対象「心の健康」アンケートの内容提示(2学期実施)
 - ・養護教諭より
生活リズムと登校拒否について
- (3) 研究協議
 - ・「心の健康」をつくるために学校、家庭で取り組みたいこと
 - ・問題傾向を持つ子供への対応のしかた
- (4) 指導助言
 - ・野村先生より
「心の病気の早期発見のための、学校家庭におけるカウンセリングマインド」
 - ・校医先生より
「自律神経失調症について」
 - ・歯科校医先生より
「ストレスと虫歯」

4 「子供の心を見つめる」

第2回目の公開学校保健委員会では、テーマを「子

供の心を見つめる」として、全保護者対象を意識して、「不登校を考える会」代表の高田ヒロコさんに基調講演をお願いしました。約150名の参加者が半円になってパネラーを囲んでの会となりました。今回は案内のチラシに加えて、全家庭に学校保健委員会の資料を事前に配布し、内容について理解を深めていただいた上で会に臨んでいただくことにしました。予想以上の参加者の数にこの問題に対する保護者の関心の高さを垣間見る思いがしました。



H 5 年度公開学校保健委員会
テーマ「子供の心を見つめる」(H.5.10)

<公開学校保健委員会の内容>

- (1) 基調講演 高田ヒロコ氏
演題 「子供の心を見つめる」
- (2) 「心の健康づくり」を進めるに当たっての提言
 - ① 勝間小学校の子供たちは、今何を求めているのか
「心を見つめるアンケート」結果より



- ② 「不登校と非行」は、私たちに何を考えさせてくれるのか
「女子高生コンクリート殺人事件」に見る4人の少年たちの横顔と「うちの子かなぜ」の本の紹介、読書後の保護者の感想より



H 5 年度公開学校保健委員会
高田さんのお話を聞きながら(H.5.10)

5 おわりに

アンケートの中の最後に「今欲しいものや望んでいることは何ですか」の問いに、「お金」「良い成績」「遊び道具」が上位を占める中で、「ゆっくりした時間」.(52人)「家族兄弟」(18人)と答えた子供たちもいました。

また、「良い性格」(34人)「勇気」(37人)と答えた子供たちの中に、自分を見つめ直そうとする子供の姿を見ることができました。

日々、子供の心は変わり、成長しつつあるものですので、1回のアンケートで確たる結論をだせるものではありませんが、子供の答えた中から私たち大人が「サイン」として受け止めていかななくてはならないものがたくさんあったような気がします。

子どもの太りすぎとやせすぎ

太りすぎ

『うちの子どもは4歳なのに、もう20kgを越えて、ちょっと太りすぎではないかと思います。食事もおとなと同じくらいよく食べます。』

はじめのうちは、健康なのだと喜んでいたのですが、このごろはちょっとした階段も降りるのをこわがったり、からだを動かすのをおっくうがったりします。外遊びもしないで、家のなかでお菓子を食べていることが多いのです。

友だちにも「デブ」といわれ、気にしはじめています。健康な子どもの体重とは、どのくらいなのでしょう。か。』

●ほんとうに太りすぎか

最近、学童の肥満児の問題がよく取りあげられ、その対策が検討されているようです。肥満児は、学校へいくようになってからつくられる場合はきわめて希であり、ほとんどは、幼児時代からつくられます。

赤ちゃんの健康診断や育児相談のときに、よく太った赤ちゃんを見かけることがあります。健康優良児だと思いこんで得意気な母親もある一方、逆に、このまま育ったら肥満児になるのではないかと、心配している母親もいます。

以前に、ミルク会社の宣伝のためのベビー・コンクールが催され、ぶくぶく太ったアンコ型の、力士の卵のような巨大な赤ちゃんを健康優良児として、表彰したという笑えないあやまちをしたことがあります。ただ、身長、体重の大きい赤ちゃんを優良児と軽率に決めることはまちがいです。

太りすぎているかどうかを決めるには、月齢、年齢の標準に比較するのではなく、身長に対して適合した体重かどうかを、計算して考えることが大切です。

●太りすぎの原因

太りすぎの子どもがつくられる原因は、第一に、親ゆずりの体質です。両親ともに、太っていればもちろん、片親だけ太っている場合にも、その子どもは太る傾向を持っているわけです。

第二に、大きくうまれただけに飲む量が多く、離乳食もよく食べます。けっきょく、食べすぎということ

です。たんぱく質（母乳、牛乳、卵、肉、豆類）は十分とり、野菜とくだものも欠かせません。減らしたいのは炭水化物（米飯、パン、めん類、砂糖、ジャム、菓子）です。

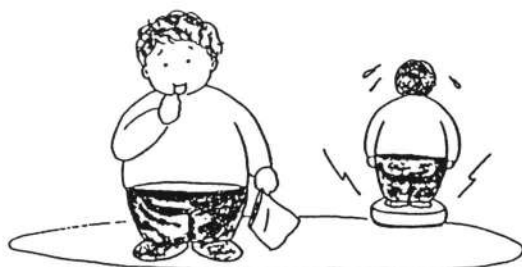
第三に、運動不足のためといわれます。今は思う存分子どもたちが、安心して自由に遊べる広場がないことがほんとうに残念です。コンクリートやアスファルトの道路では思いきった運動はできません。室内遊びが多くなり、おやつをいっぱい食べては、ごろごろしている子どもたちのなかに太りすぎの子どもがつくられていくように思われます。

●太りすぎの心配

からだが重いために、歩いたり走ったりすることを嫌い、運動、スポーツを親しまないようになります。太っているわりに、気力、体力が弱く、疲れやすく、病気にかかったとき、心臓への負担が、ふつうに比べて大きいといわれます。

心配なことは、子どもの太りすぎが、おとなの肥満に直結することです。子どもの太りすぎの60～80%が、おとなになっても肥満が続き、それがやがて成人病（心臓病、糖尿病、高血圧症など）につながる心配があることを忘れてはなりません。

子どもの太りすぎを、そのまま放っておいてはいけません。専門家の意見を聞き、できることから根気よく続けてください。



やせすぎ

「4歳になるのですが、体重がまだ13kgしかありません。食事の量も少なめですが、これでいいのかと思っていましたが、幼稚園にいくようになり、遠足などで、ほかの子どものお弁当を見ると、もっとたくさん食べているようです。

そして少なすぎるかと思ってお弁当の量を少し増やしたのですが、その分残してきます。

それでも育っていればいいと思っていたのですが、からだも細いし、性格もどこかおとなしいような気がします。もう少し太ってほしいと思うのですが、何かよい方法を教えてください。

●親ゆずりの体質

やせすぎの子どもを気にしている方に、まずいいことは、やせすぎでいても、元気でとびまわり、けんかもし、よく食べる子どもでしたら、うまれつきの体質によるやせだと思って、心配しないことです。

太りすぎも、やせすぎも、親ゆずりの体質のことが多いです。

ですから、すぐに病気ではないか、このまま放っておいてだいじょうぶなのかしらなどと、ハラハラしないほうがいいでしょう。

親ゆずりのやせすぎの子に、なんとか少しでも太ってもらいたいと、栄養のある食べものをたくさん食べさせても、一向に体重は増えず、あいかわらずのやせが続くだけです。

次にお話したいことは、目で見た感じでやせているとか、同じ年齢のよその子どもと比べて、やせているような決め方は、「見せかけのやせ」といって正しい決め方ではないのです。

●やせすぎの原因

体質的なやせと、病的なやせとにわけて考えてみましょう。

<体質的なやせ>

前にも述べたように、親ゆずり（遺伝的）のやせで、うまれたときから体重が少なくやせているものをいいます。親、兄姉にもよく似たやせの人がいます。母乳やミルクを十分飲んだり、離乳食もよく食べていても太らない、また、やせが進行しない、疲れやすいとかスタミナがたりない子もいます。

<病的なやせの原因>

①食欲が少ない、好き嫌いが多く偏食する。

②胃腸が弱く下痢しやすい。消化不良を起こす。

③神経的な原因（疲れすぎ、睡眠不足、ストレス、小児神経症など）。

④交通事故、大病の後（脳の食欲中枢がおかされたとき）。

⑤結核、ガン、寄生虫など。

●やせすぎの対策

体質的なやせすぎは、何も心配することはないのです。食べないから太らないのだと決めて、無理にたくさん食べさせようとやかましくいって、かえって食欲をなくしてしまうことがありますから、食事の強制はしないことです。

また、やせの大食いは、どうせ太らないのだからむだだと考えて、大食いを禁じている親もあると聞いて驚きました。脳や内臓の発達をすすめるはたらきを強くするために、十分な栄養をとる必要があります。大食いくらい許してあげてください。

病的なやせの場合は、医師と相談して、原因らしいものが見つければ、その原因をなくすように、またその対症療法をしなければなりません。

最後に、食欲をそそるような薬、子どもを太らせる薬などは宣伝、広告では見かけますが、実際にはないと思ってください。薬に頼るより、母親の愛の心で、接してほしいと思います。



幼年教育研究所編

誠文堂新光社発行

子育てノート 「病気に負けないポイント50」

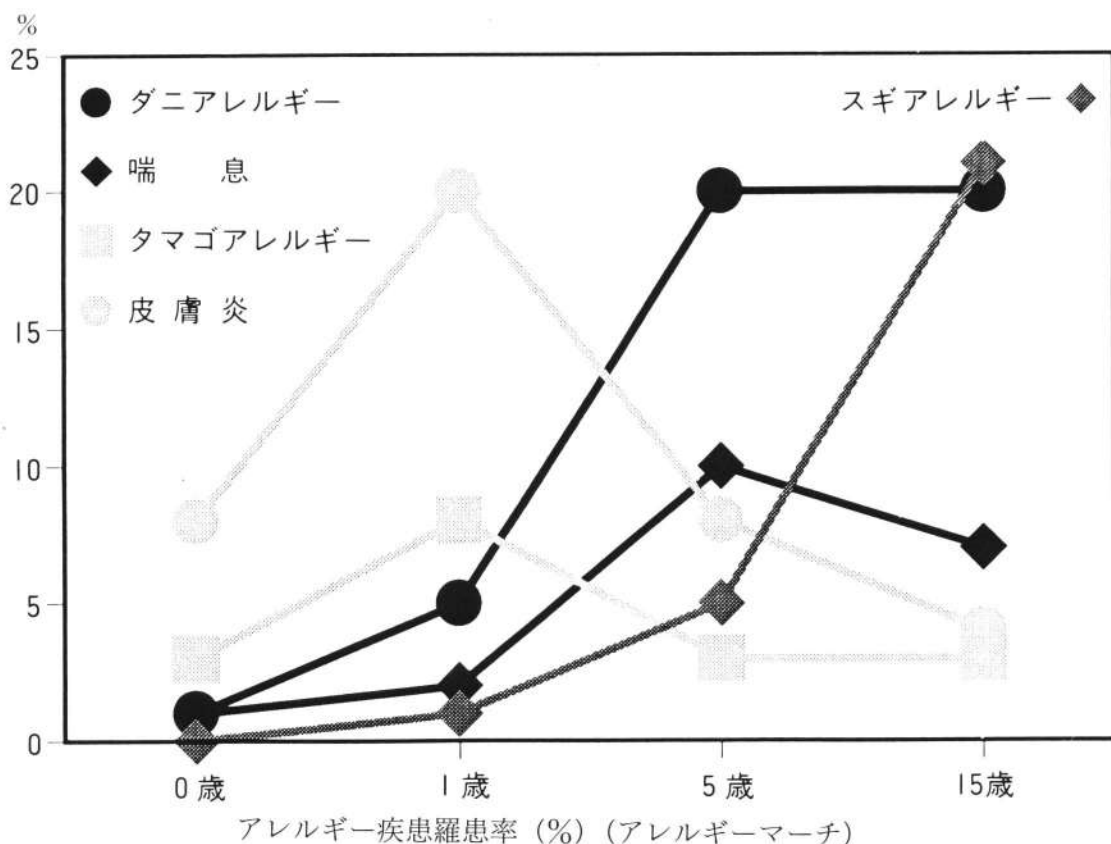
より

乳幼児身体発育値（平成2年度）

体 重(kg)の10, 50, 90パーセンタイル値

年・月・日齢	男 子			女 子		
	パー セ ン タ イ ル 値			パー セ ン タ イ ル 値		
	10	50 中央値	90	10	50 中央値	90
出 生 時	2.64	3.16	3.65	2.59	3.05	3.54
1 日	2.56	3.05	3.54	2.51	2.94	3.43
2 日	2.54	3.02	3.50	2.49	2.90	3.38
3 日	2.55	3.03	3.52	2.48	2.91	3.40
4 日	2.56	3.04	3.54	2.50	2.93	3.40
5 日	2.58	3.07	3.56	2.52	2.95	3.43
6 日	2.60	3.10	3.60	2.53	2.97	3.46
7 日	2.61	3.12	3.65	2.54	2.99	3.49
30日	3.73	4.39	4.98	3.55	4.09	4.66
0 年 1～2 月未満	4.30	5.11	5.82	4.03	4.72	5.37
2～3	5.25	6.10	7.06	4.76	5.62	6.40
3～4	5.86	6.83	7.80	5.40	6.30	7.21
4～5	6.30	7.34	8.37	5.87	6.80	7.81
5～6	6.68	7.72	8.77	6.25	7.17	8.26
6～7	7.06	8.04	9.09	6.53	7.47	8.61
7～8	7.38	8.33	9.42	6.80	7.75	8.92
8～9	7.66	8.61	9.80	7.04	8.02	9.23
9～10	7.87	8.86	10.13	7.25	8.27	9.51
10～11	8.07	9.09	10.42	7.45	8.52	9.78
11～12	8.23	9.30	10.66	7.62	8.76	10.01
1 年 0～1 月未満	8.39	9.49	10.83	7.80	8.92	10.22
1～2	8.54	9.66	11.06	7.98	9.12	10.41
2～3	8.69	9.84	11.29	8.16	9.31	10.60
3～4	8.86	10.05	11.50	8.33	9.50	10.87
4～5	9.02	10.25	11.72	8.50	9.70	11.06
5～6	9.18	10.45	11.95	8.67	9.90	11.29
6～7	9.36	10.65	12.18	8.83	10.10	11.53
7～8	9.54	10.84	12.42	9.00	10.29	11.78
8～9	9.72	11.03	12.67	9.16	10.48	12.02
9～10	9.89	11.22	12.92	9.32	10.66	12.25
10～11	10.04	11.40	13.15	9.48	10.83	12.45
11～12	10.18	11.59	13.38	9.63	11.00	12.64
2 年 0～6 月未満	10.67	12.23	14.04	10.16	11.61	13.40
6～12	11.47	13.25	15.24	11.06	12.61	14.46
3 年 0～6 月未満	12.29	14.20	16.39	11.93	13.62	15.68
6～12	13.11	15.11	17.55	12.79	14.63	16.95
4 年 0～6 月未満	13.95	16.01	18.72	13.63	15.65	18.28
6～12	14.81	16.94	19.95	14.45	16.67	19.66
5 年 0～6 月未満	15.67	17.91	21.26	15.25	17.70	21.04
6～12	16.55	18.97	22.69	16.03	18.73	22.42
6 年 0～6 月未満	17.44	20.15	24.20	16.79	19.76	23.80

(資料 厚生省)



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