

# 健康教育

- 子どものスポーツの必要性と障害 浅井 利夫…………… 2
- 生き生き輝きの学校を目指して 小山 義雄…………… 7
- 地域ぐるみで取り組む健康教育 岡村 吉明……………10
- 心を育てる健康活動 山口 毅一……………15



No.134

# 子どものスポーツの必要性と障害



東京女子医科大学付属第2病院小児科

教授 浅井利夫

## はじめに

最近の児童・生徒の運動やスポーツについては2つの相反する問題が指摘されている。1つは運動不足によるさまざまな弊害であり、もう1つは運動のし過ぎによるスポーツ障害の多発である。

『運動やスポーツを行ってれば健康』と妄信している運動やスポーツを愛好している子ども、保護者、学校関係者、スポーツ指導者がいる。確かに、運動やスポーツをすることは健康保持に必須ではあるが、同時に運動やスポーツが、健康を害することがあることも知っている必要がある。

本文では児童・生徒の指導上知ってほしい基本的なスポーツ医学的知識について解説し、責を果たす。

## 運動やスポーツの必要性

『なぜ子どもに運動やスポーツが必要か』という、子どもの運動やスポーツには以下のような効用や効果があるからである。

- ①成長・発達の促進に役立つ。
- ②体力が向上する。
- ③精神的発達が促進する。
- ④疲労からの回復力が向上する。
- ⑤生活習慣病（成人病）のリスクを減少させる。
- ⑥危険からの回避能力が向上する。
- ⑦生涯スポーツの基礎となる。
- ⑧ストレス解消となる。

## 運動不足の現状

今、運動不足の結果、体力低下と肥満した児童・生徒の増加が起きている。児童・生徒の体力が低下していることは、毎年、文部省が行う体力診断テストや運動能力テストの結果に顕著に現れている（図1）。

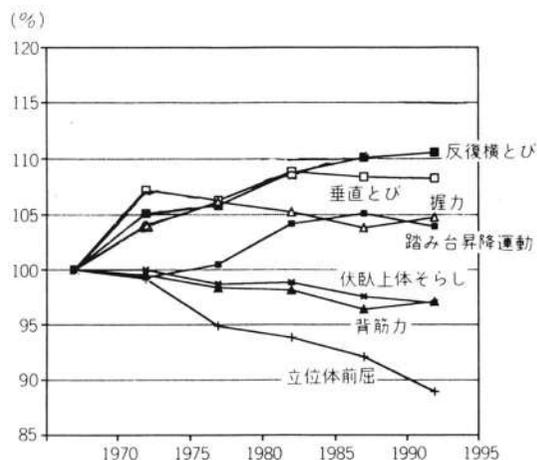


図1 行動体力の推移（10歳児男子）

子ども達の運動不足の理由は、総理府の調査によると以下のような理由が多い（図2）。

- ①テレビを見る時間が多い。
- ②勉強や塾に忙しい。
- ③遊ぶ場所がない。
- ④歩く機会が少ない。
- ⑤親が過保護である。

- ⑥仲間が少ない。
- ⑦遊ぶ方法を知らない。
- ⑧車が多く、危険である。

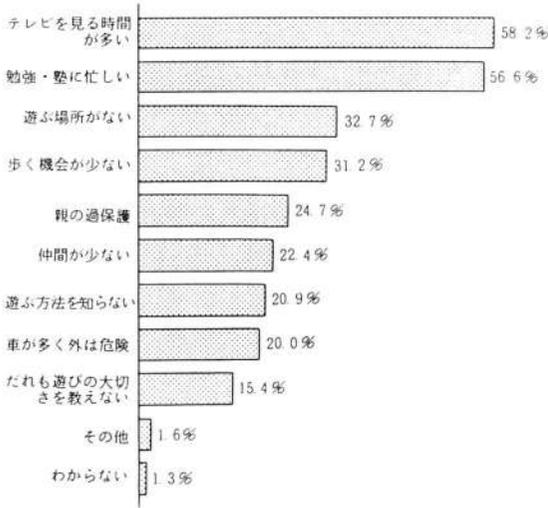


図2 子どもの運動不足の理由  
(総理府 1985 年調査成績より)

テレビやテレビゲームばかりでなく家庭生活の電化と車社会も子ども達の運動不足を助長している。家庭生活の電化により、子ども達が家事を手伝う必要性が少なくなっている。車社会は交通事故の危険性を増し、遊び場を奪ったばかりでなく、子ども達が歩くことも奪っている。駅や建物内のエスカレーターなどのさまざまな生活環境が、子ども達の運動不足の背景となっている。

### 多発するスポーツ障害

児童・生徒の運動やスポーツについて『運動不足』と全く逆の『運動やスポーツのやり過ぎや早期の専門化』によりスポーツ障害が多発している。

スポーツ障害にはさまざまな障害がある。

よく知られたスポーツ障害は、怪我などの整形外科的スポーツ障害や外科的スポーツ障害である。その他に内科的スポーツ障害、精神科的スポーツ障害、眼科的スポーツ障害、耳鼻科的スポーツ障害などさまざまなスポーツ障害が起きている。

中でも『内科的スポーツ障害』は意外と知られていない。『内科的スポーツ障害』には『急性内科的スポーツ障害』と『慢性内科的スポーツ障害』

がある(表1)。「急性内科的スポーツ障害」は主にスポーツ現場で起こるスポーツ障害で、「慢性内科的スポーツ障害」は、気がつかない内に体が触まれるというスポーツ障害である。

表1 スポーツによる内科的障害

A. 急性障害	B. 慢性障害
1. 心停止(突然死)	1. 貧血
2. 動脈瘤破裂(突然死)	2. 不整脈、スポーツ心臓
3. 熱中症	3. たんぱく尿、血尿
4. rhabdomyolysis	4. 慢性疲労
5. side stitch	5. 不眠症
6. 低血糖症候群	6. 消化性潰瘍
7. 高山病	7. 慢性疾患(循環器系、肝、腎など)の機能増悪
8. 潜水病	8. 生理不順(障害)
9. 過呼吸症候群	
10. 運動誘発性気管支喘息	
11. 運動誘発性アナフィラキシー	

### 代表的な急性内科的スポーツ障害

#### 1: 突然死

運動中やスポーツ中に起こるスポーツ障害の中で最も悲劇的なスポーツ障害である。

日本体育・学校健康センターの資料によると、毎年 100 人前後の児童・生徒が学校内や通学中に突然死している。学校が開かれている2日に1人、全国の何処かの学校で突然死が起こっていることになる。さらに、自宅など学校外での突然死は、学校内や通学中に起こる突然死の2、3倍と言われている。

児童・生徒の突然死には以下のような特徴がある。

- ①高校生が最も多く、小学生が最も少ない。
- ②男子の方が女子より多い。
- ③運動やスポーツが誘因となり、運動中や運動後に起こることが多い。
- ④心臓に原因することが多い。
- ⑤地域差があり、ある地域に一時期、集中的に多発することがある。

『防止することが出来ない突然死』もあるが、『防止することが可能な突然死』も少なくない。そこで、1996年(平成7年度)から『防止することが可能な突然死』を1人でも減らす為に、学校心臓検診で心電図検査が必須となっている。

学校心臓検診で発見された心臓病の児童・生徒は、主治医や学校医から運動指導や生活指導を受け、学校生活や自宅生活で指導された内容を守ってほしいものである。

不幸にも突然死に遭遇したら速やかに以下の4つの行動を同時に行う必要がある。

- ①救急車を要請する。
- ②保護者や関係者への連絡を行う。
- ③学校医への連絡を行う。
- ④心肺蘇生を行う。

学校関係者は、日本赤十字社や地域自治体などが行う心肺蘇生講習会には積極的に参加し、模擬心肺蘇生を実践し、心肺蘇生の技術を習得しておく必要がある。年に1回くらいは火災訓練と同様に、

突然死事故に対応する訓練日を作り、訓練しておくとする理想的である。

## 2：熱中症

夏の炎天下、水や休養も取らずに練習や試合をすると発生するスポーツ障害である。毎年、全国の学校で10人前後の児童・生徒が熱中症で死亡している。熱中症は100%防止し得るスポーツ障害で、熱中症による死者は1人も出してはいけない。

熱中症の程度は4段階ある。

- ①熱失神：最も軽い熱中症で、皮膚の血管の拡張により、皮膚を流れる血液の量が増加し、脳に行く血液の量が減少し失神する状態。
- ②熱疲労：体の水分が減少した状態で、脱力感、倦怠感、めまい、頭痛、吐き気などが見られる

表2 熱中症予防のための運動指針

WBGT ℃	湿球 温 ℃	乾球 温 ℃	
21	18	24	<b>ほぼ安全</b> (適宜水分補給) WBGT21℃以下では、通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分の補給は必要である。市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。
25	21	28	<b>注意</b> (積極的に水分補給) WBGT21℃以上では、死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに運動の合間に積極的に水を飲むようにする。
28	24	31	<b>警戒</b> (積極的に休息) WBGT25℃以上では、熱中症の危険が増すので、積極的に休息をとり、水分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休息をとる。
31	27	35	<b>厳重警戒</b> (激しい運動は中止) WBGT28℃以上では、熱中症の危険が高いため激しい運動や持久走など熱負荷の大きい運動は避ける。運動する場合には積極的に休息をとり水分補給を行う。体力の低いもの、暑さに慣れていないものは運動中止。
			<b>運動中止</b> (運動は原則中止) WBGT31℃以上では、皮膚温より気温のほうが高くなる。特別の場合以外は運動は中止する。

WBGT (湿球黒球温度)

屋内：WBGT = 0.7 × 湿球温 + 0.2 × 黒球温 + 0.1 × 乾球温

屋外：WBGT = 0.7 × 湿球温 + 0.3 × 黒球温

○環境条件の評価はWBGTが望ましい。

○湿球温は気温が高いと過小評価される場合もあり、湿球温を用いる場合には乾球温も参考にする。

○乾球温を用いる場合には、湿度に注意、湿度が高ければ、1ランクきびしい環境条件の注意が必要。

今回の「指針」では、環境温度の指標としてWBGTを推奨しています。これは人体の熱収支に係わる環境因子（気温、湿度、輻射熱、気流）のうち、特に影響の大きい湿度（湿球温度）、気温（乾球温度）、輻射熱（黒球温度）の3つを取り入れた指標で、計算式は「指針」に示されたとおりです。

乾球温度と湿球温度は通常のオーガスト温度計で、輻射熱は黒球温度計で測定します。なお、以上3つをリアルタイムに測定するWBGT計が京都電子工業（TEL：03-3239-7331）から市販されています。

状態。

- ③熱けいれん：体の水分ばかりでなく、血液中の塩分を中心とした成分も低下し、筋肉がケイレンを起こしたり、筋肉痛を感じる状態。
- ④熱射病：体温が異常に高くなり、脳が障害された状態。生命的危機がある。

国際的にはWBG T：Wet-Bulb Globe Temperature（湿球黒球温度）という温度により試合の開催の可否を決めている。基準の表（表2）があり、一定のWBG T：湿球黒球温度上になると運動やスポーツ試合が禁止されている。日本の夏の炎天下は禁止域や警戒域に入る。

そこで、熱中症になりやすい新人（初心者）は当然のこと、鍛練した児童・生徒でも夏の炎天下の練習、試合、トレーニングは徐々に慣れること、定期的に十分な時間の休養とかいた汗の量を少し上回る程度の量の水分補給が必要である。

全く水を飲まなかったり、飲み過ぎると疲労が著しくなる。汗の量を少し上回る程度の量の定期的な水分補給が、最も疲れずに練習出来ることが分かっている（図3）。夏の炎天下の練習、試合で『たるむから水は飲ませない』などということは言語道断である。

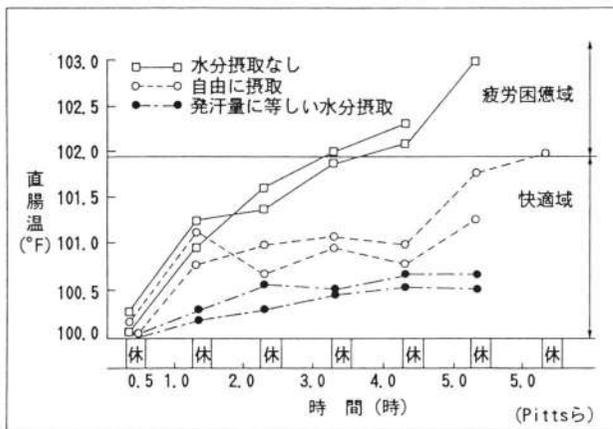


図3 高温下での水分摂取の効果

### 代表的な慢性内科的スポーツ障害

#### 1：オーバートレーニング（慢性疲労）

中学生になって初めて学校の運動部に所属する生徒がいる。しかし、所属した運動部によっては、

毎日、毎日長い時間、練習を行い、土・日曜日は試合という運動部がある。さらに、夕方の練習に加え、早朝練習まで行っている学校の運動部がある。家に帰ると『ぐったり』、ただ寝るだけという生活パターンになってしまう。

練習や試合をやりすぎると『オーバートレーニング』という状態になる。一口で言うと『慢性疲労状態』である。

『オーバートレーニング』になると不眠、興奮性、食欲減退、体重減少、頭痛、動悸、発熱（微熱）、いら立ち、不活発、異常発汗、生理不順などの症状が見られるようになる。運動やスポーツを愛好している児童・生徒で、前述のような症状や訴えが見られたら要注意である。

特に中学1年生などの新入部（新人）で、夏休み直前の時期や2学期の始めに多く見られる。

強くなるためにはある程度の量の練習は必要であるが、オーバートレーニングになると運動やスポーツの効果や成績も上がらない。

治療は休養しかない。

女子では運動やスポーツのやり過ぎによって生理が止まり将来に問題を残すこともある。そこで、女子では特にオーバートレーニングにならないように注意しながら練習したり、試合することが必要である。

#### 2：スポーツ貧血

中学校の女子では、『貧血』に注意する必要がある。思春期の女子は痩せたいという願望から、不適切なダイエットと運動やスポーツを同時に行うことがある。ダイエットすると鉄分の摂取量が減り、運動やスポーツという負荷が加わり『スポーツ貧血』が発病する。

貧血はスポーツ成績にも影響し、練習効果や成績や記録が伸びない原因になる。

運動やスポーツを愛好する児童・生徒は貧血予防の為に鉄分を多く含んだ食事を食べる必要がある。鉄分を多く含んだ食品を食べる時に大切なことは、ビタミンCなど酸性食を同時に摂取することである。鉄分を多く含んだ食事だけ食べても、ビタミンCなど酸性食を同時に食べないと、鉄分は消化管から吸収されない。その他に、普段から鉄の鍋で料理を作ることも大切である。

食事療法のみで予防したり、軽快しない時には

鉄剤の服用が必要である。

### 理想的なスポーツ指導

目先の試合の成績や結果にとらわれず、子どもの長い人生の中で『今、子どもの将来のために何をしておかななくてはならないか』という観点に立って、スポーツ指導するのが『理想的なスポーツ指導』である。

具体的には『子どものスポーツ指導の基本』には以下のような原則がある。

- ①年齢によって目的が異なり、最適運動やスポーツ種目が異なることを考慮し、最も有効な時期に最も有効な運動やスポーツを指導する。
- ②一種目でなく、数種目の運動やスポーツを行うように指導する。
- ③年齢に応じて楽しく行わせて、持続性を持たせるように指導する。
- ④スポーツ障害を発生させるような無理な指導や強要をしない。不幸にもスポーツ障害が発生したら、早期治療し、完治してからスポーツに復帰させる。
- ⑤食事指導や精神指導も行う。
- ⑥小学生以上の子どもでは、学校で行われる検査や定期検診の結果を収集し、総合的な健康管理（含むメディカルチェック）を行う。
- ⑦目先の試合の成績や結果でなく、指導時には子どもの性格を熟知し、十分に時間をかけて優しく指導する。

具体的には、小学生の時期は技術的なことは二の次で『基本動作作り』が中心である。中学生になると『基礎体力作り』で、高校生で始めて『筋肉トレーニングや技術的な練習』をするくらいペースが良い(図4)。

いろいろな種目を行う1例としてサッカーを愛好する子どもでも、夏は水泳を行い、冬にはスキーやスケートを行うと良い。特に、小学生や中学生の基本動作や基礎体力作りの時期には、いろいろな種目の運動やスポーツを行うことが重要である。また、いろいろな種目の運動やスポーツを行うことにより、気分転換が出来る、愛好する運動やスポーツの継続性も得られるばかりでなく、チームづくり：人間関係の形成にも役立つ。

### おわりに

児童・生徒の指導上知ってほしい基本的スポーツ医学的知識について解説した。今や、運動やスポーツは経験だけの時代は終わり、スポーツ医学的知識に基づいた指導が求められる時代である。児童・生徒の指導に当たる学校関係者も、スポーツ医学的知識を熟知する必要がある。

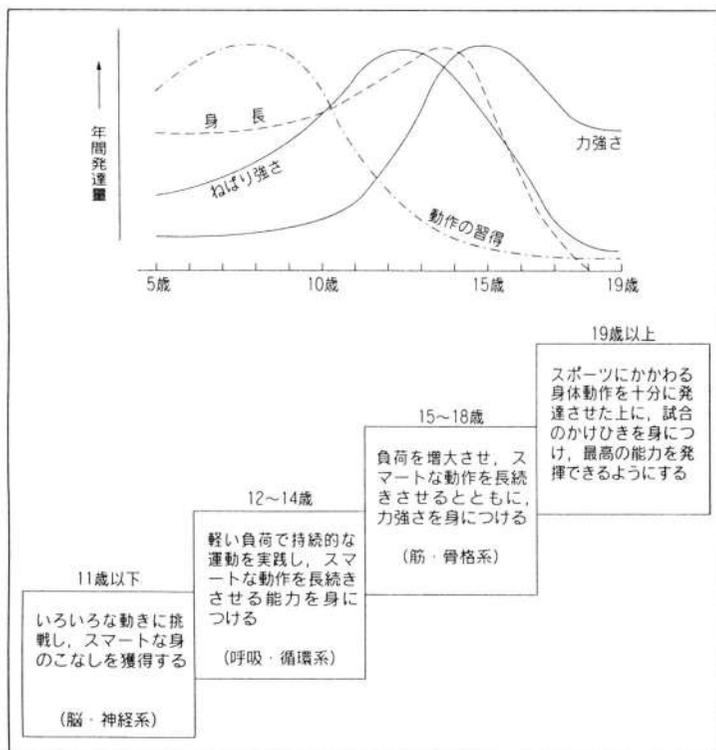


図4 年齢に応じたスポーツに必要な能力の発達と目的 (宮下充正：小児医学、19:879、1986より引用)

# 生き生き輝きの学校を目指して

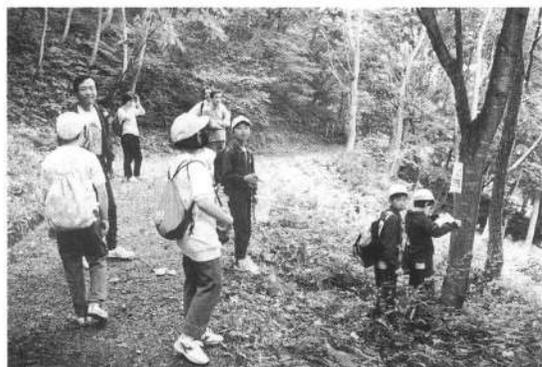


山形県村山市立楯岡小学校

校長 小山 義雄

## 1. はじめに

本校のある村山市は、山形県のほぼ中央に位置し、市の西部を大河最上川が流れている。村山市中心街にある本校は、美しい山懐に抱かれ、四季折々誠に風光明媚であり豊かな自然環境下にある。



そこで、本校ではこのような自然環境を生かした体験学習を積極的に教育課程に位置づけて教育活動を展開しているところである。

本校の学区民は、学校を愛する気持ちはどこにも負けず、物心両面での協力を惜しまない「自分たちの学校」という意識が強く、学校行事等には積極的に参加し学校への支援態勢をとってくれている。

また、クラブ活動等の教育活動には積極的にボランティアの指導者として直接、児童の指導に協力してくれている。現在、手話クラブ、ゲートボールクラブは“地域の先生”のご指導により子供たちは嬉々として活動に取り組んでいるところである。

## 2. 本校自慢の「特設特別活動」

本校では、子供たちの個性を生かし、伸ばすべく合唱部、ミニバスケット部、自転車クラブ、マーチングバンドクラブの四つを、週一回のいわゆるクラブ活動とは別に、教育課程に特別に位置づけ「特設特別活動」と呼んで、4年生以上の希望児童に取り組ませている。

指導者は本校の教員であるが、「特設特別活動」が伝統となっている本校に赴任した教員は、「やらなければ」という意識と「やろう」という意欲をもってくれるようである。伝統とか校風の重みというのであろうか。とにかく、朝の練習から夕方の練習と、「担任としての仕事」以外の特設特別活動に積極的に取り組んでいる姿を是非一度ご覧いただきたいほどである。



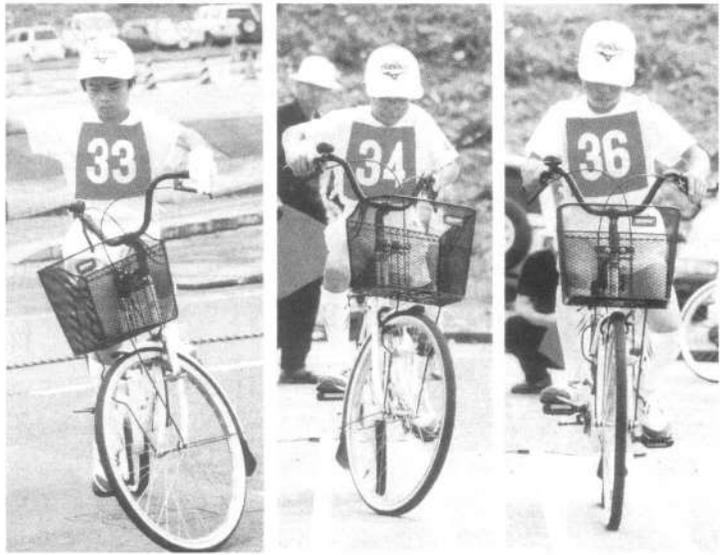
学校の象徴マーチングバンド

### 3. 全国制覇二度の自転車クラブ

先にあげた四つの特別活動は、それぞれ数十年の伝統があるが、中でも自転車クラブの活躍は目を見張るものがある。

平成4年度、交通安全こども自転車全国大会において念願の優勝を果たし、8年度に再び全国制覇を果たすことが出来た。学校のみならず地域あげて喜び感動したところである。

これまでに、自転車クラブの指導者はほぼ毎日朝夕の指導に努めてきた結果、栄冠を手にすることができたのであろうが、学校だけの力で全国優勝することができるものではない。地域の交通安全協会はじめ、PTA、保護者の強力な支援があったからこそ成し遂げられたことは、間違いない。家庭や地域との連携が声高に叫ばれている現在、本校はたいへん恵まれているといわなければならない。



真剣に競技にのぞむ選手たち

### 4. 活動（行動）を通して心を育む

もちろん、本校で目指すものは、「結果」だけではない。いや、むしろ、結果に至る「過程」をこそ重視して指導に当たっている。練習過程で生き生きと特別活動に取り組む姿の美しさを強調しているところである。そして、一つのことに取り組むことの価値を自覚させ、心を育てることを教育目標にしている。

美しいハーモニーを響かせる合唱部（NHK合唱コンクール山形県大会9回優勝）は全校の花であり、子供たちの心を豊かに育ててくれている。



見事、全国大会優勝の自転車クラブ



警察署長も優勝を大喜びしてくれた



50人の声の一つになって、合唱部

ミニバスケット部（県大会優勝、全国大会出場、東北大会出場の実績）の練習やその活躍は、全校児童の憧れの的であり、子供たちの心に「意欲」を育ててくれている。

このように活動を通して、子供の心を豊かにしたり、意欲的にしたりする教育活動を通して、心身ともに健全な子供にしようというのが、健康教育についての本校の基本的な姿勢である。



シュートシュートの連続ミニバスケット部

## 5. 地域と連携しての健康教育推進

本校では、「学校」としての保健教育、「PTA」で取り組む保健活動、「地域」の力を賜っての学校保健委員会の活動と三つの柱を中心にして子供たちの健やかな成長を目指している。

PTAで取り組む保健活動として、一つは「生き生き健康教室」があります。二つは「健康シアター」であり、三つは「ファミリークッキング」である。



親子でファミリークッキング

「健康はまず親から」の姿勢で、PTA保健部は、講師を招いての生き生き健康教室を企画立案し、PTA会員に呼びかけ実践しているところである。さわやかな汗で心身ともにリフレッシュし、子供を育てる明日のエネルギーを養う場として会員の好評を博しているようである。「ファミリークッキング」もPTA保健部が企画し、地域のボランティアの協力のもと、親子でヘルシーな料理について学び、料理を楽しむといったものである。

大規模校の本校には、校医2名、歯科校医2名があり、この地域の開業医である4名は、健康教育推進へのモラルがたいへん高いお方で、学校保健委員会の場において、学校側や保護者側に大所高所から具体的な指導助言をなさってください。

このように、学校と家庭や地域が一体となって健康教育の推進に当たり、心身ともに健康な子供の育成を目指しているところである。

## 6. 今後の課題として

登校を渋る、いわゆる不登校傾向の子供が本校にも数名いる。その対応に大きなエネルギーを注がなければならないのも現実である。

いっそう教育相談体制を整備し、心に悩みを持つ子供のケアに努力しているところである。

学年発達に応じての価値（特に善悪）の判断力育成も課題の一つである。人に迷惑をかけない行為、場にあった行為、品位ある行為のとれる子供にすべく道徳教育、児童会活動に更に力を入れる必要がある。

いつも、「おはようございます」等のあいさつが明るく響きわたる学校にし、子供たちの健やかな成長を目指していきたいものである。



緊張した健康推進学校全国表彰式

# 地域ぐるみで取り組む健康教育



鳥取市立湖南小学校

校長 岡村 吉明

## 1. はじめに

子どもは一人ひとり、様々な可能性を持って生きている存在である。しかし、社会環境の変化や少子化、過疎化現象は子どもの心身の健康に様々な影響を与え、新しい時代への教育のあり方も問われるようになった。

本校では、生涯教育の基礎を培うためには社会の変化に主体的に対応できる豊かな心と健やかな体を育てることが重要な課題であると考え、健康教育を学校経営の基盤におき進めている。

その中で、生きる力を育てる視点として3つの教育目標を掲げて推進する一方、保小中の12年間を通して「生きる力」を培っていきたいと考え、家庭・地域社会と連携して「地域ぐるみで取り組む健康づくり」を推進し、より児童の生活に根ざした確かな力として身につけさせようと努力してきた。

## 2. 本校のめざす児童像

- 心も体も健康な子ども
- 自ら考え、進んで行動する子ども
- 明るく思いやりのある子ども

## 3. 湖南健康教育の特色

①生きる力を育む教育をめざす。

今の子どもたちが生きていく21世紀は激動の社会である。その社会を健やかに生きていくためには、自分なりの目標を持って、自己実現に向かっ

て生きる力が大切になってくる。そこで、生きる力を育む要素を4分野（健康体験・学習体験・生活体験・自然体験）に分けて考えて、全教育活動を通して推進する。

②地域ぐるみで行う。

学校週5日制の完全実施に向けて、子どもの可能性や個性を地域の中で伸ばしていく環境を作っていく。また、子どもの健康上の問題は日常の食生活との関連が深いことから、食生活に対する理解を深め、地域ぐるみで取り組む。

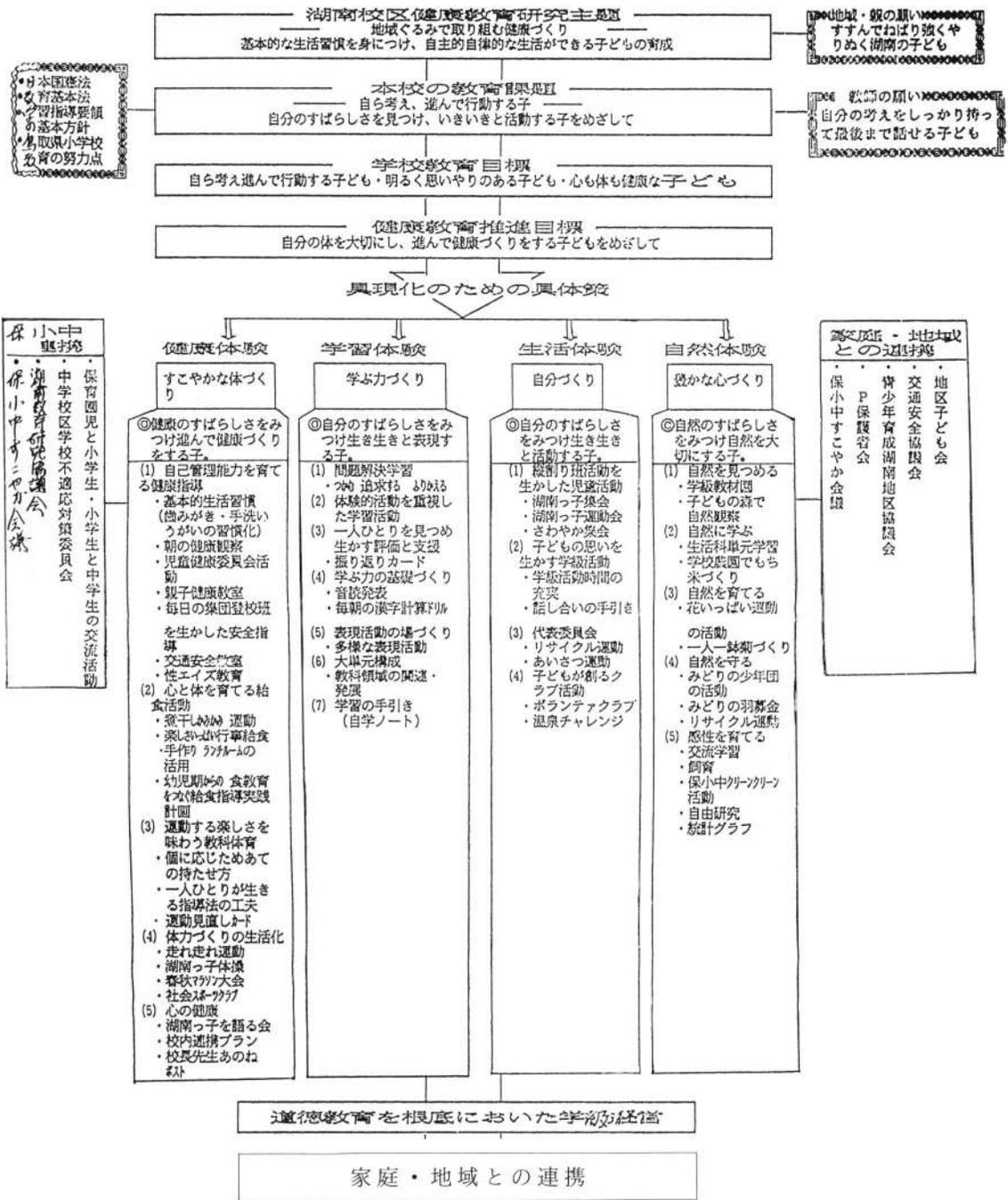
③未来を見つめる。

本校が取り組んでいる健康教育が、明るい未来につながっていくことを目指す。

## 4. 健康推進活動の重点

- (1) 健康教育を教育活動の中心に位置づけ、広い視点から取り組むことにより、積極的に健康の保持増進できる態度を養う。
- (2) 自他の生命の尊重を学級経営の根底におき、支援活動や指導方法の改善に努める。
- (3) 望ましい食生活を柱とする一貫した健康づくりのため、保小中の食教育を推進する。
- (4) 創意工夫した体力づくりや、自然環境を生かした体験的な活動を通して、やさしい人づくりを目指す。

5. 健康教育推進全体計画



## 6. 健康推進活動を支える組織

- (1) 自主的な健康づくりを進める児童健康委員会  
 児童健康委員会は、子ども自ら健康づくりを推進していく組織的活動である。自分たちの活動が、自分たちの健康づくりにどう関わるかを考えながら進めている。また、子どもたちの問題解決意識を高めるには、科学的発想による活動を取り入れた方が、行動への変容へ結びつきやすい。そこで、子どもたちの実践力が育つよう活動内容を工夫している。



むし歯退治の寸劇

### 〈活動の流れ〉

#### 1. 計画を立てる

みんなに知らせよう。



#### 2. 見つける

みがき残しのある所を調べる。



#### 3. 見なおす

自分で手鏡で確認させる。



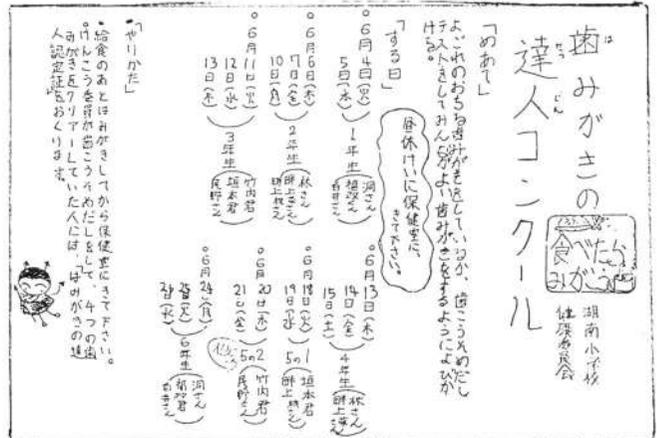
#### 4. 知らせる

学級のみがき残し地図を作り、知らせる。



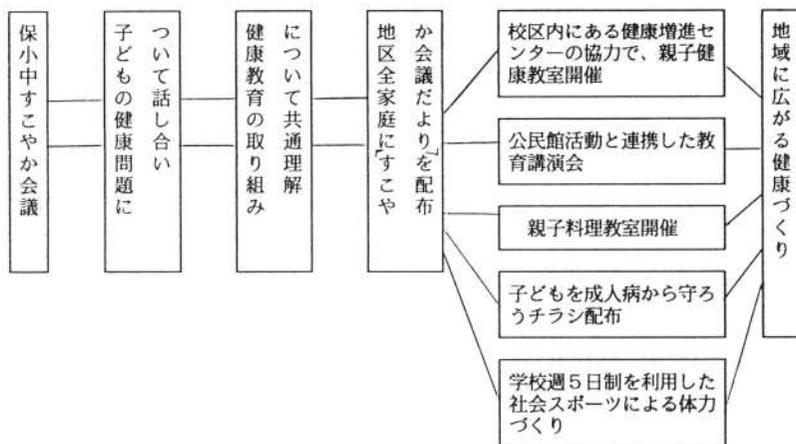
#### 5. 育てる

正しい歯みがきを学級に行き行って教えてあげる。



- (2) 家庭・地域との連携を図る「すこやか会議」  
 地域ぐるみの健康づくりを進めていく上で、保小中すこやか会議はその核となる組織的活動である。自ら進んで自分の健康を守る能力を育てるには、保小中の12年間の一貫した健康づくりと、家庭・地域双方の理解と協力が必要である。

そこで、学校保健委員会を合同で開催するというだけでなく、共通した健康上の課題に対して、対策を話し合い、活動目標も共通理解して共に手を取り合って健康づくりの推進活動を行っている。



## 7. 特色ある健康づくりと実践の概要

### (1) 望ましい食生活と好ましい人間関係を育てる食生活の指導

子どもたちが生涯、心身共に健康で生き生きと暮らしていくためには「自分の健康は自分で守る」力をつけていくことが望ましい。そこで、楽しい給食活動を中心に、望ましい食習慣の育成と、好ましい人間関係が育つように取り組んでいる。



牛乳でかんぱい!! (誕生給食)

### (2) 心と体を育てる環境づくり

よりよい環境の中で充実した学校生活を送ることは、子どもたちの健康づくりにつながるものである。本校では、学校内の環境衛生だけでなく、人や自然との体験の中で学びながら、たくましく生きていく力を身につけることを願い実践に努めている。



クリーン・クリーン活動 (保小中一緒に)



青空うきうき給食

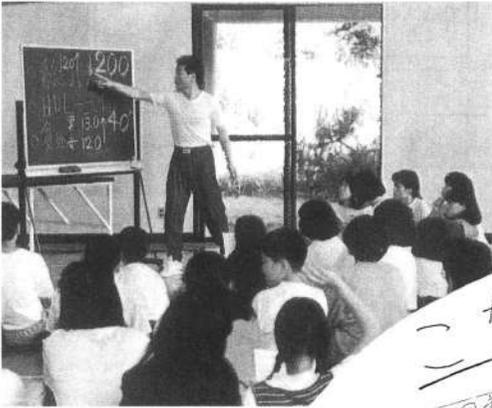


緑の少年団

### (3) 個の健康づくりを大切にされた保健指導

健康問題が多様化し、慢性疾患や精神的健康問題が増加している中で、子どもたち一人ひとりが、自分の健康問題に関心を持って、自ら進んで健康の保持・増進をしていく力をつけることが大切である。そのためには、保健指導や保健学習を通して、保健の科学的認識や実践能力を育て自分の保健行動や生活の変容をめざすことのできる子どもを育成したいと考えている。

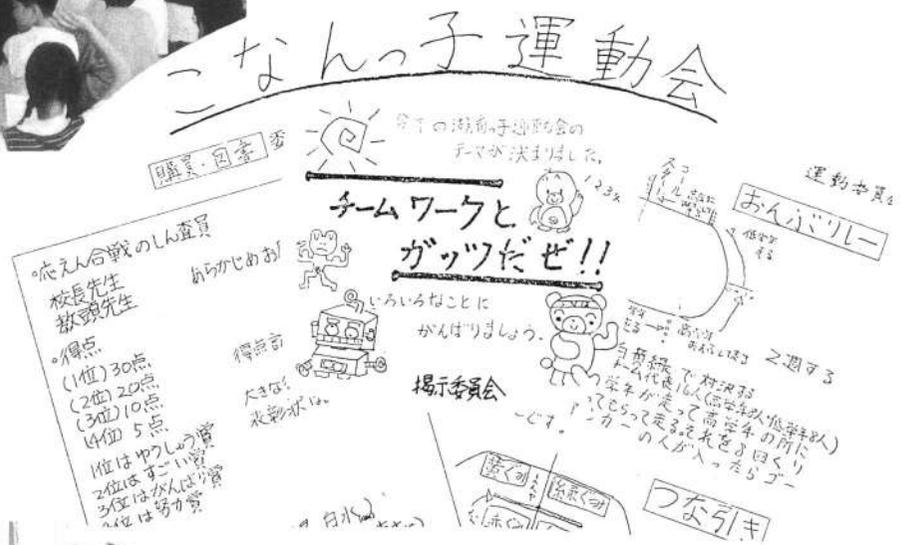
健康の贈り物、親子健康教室



### (4) 心の健康づくり

現代は心の時代と言われ、いじめ・学校不適應・心身症など、子どもの心の健康問題が学校生活上の大きな課題となっている。本校は、子どもたちが今日一日楽しかった。また、明日来ようという気持ちを持って帰る学校をめざして教育活動を進めている。

力をこめて全員つな引き



湖南体操

### 8. おわりに

子どもたちに「みんなの前で、自分の思いを言える子どもに」「困難に会ったとき、失敗をおそれない子どもに。」などの願いを持って、健康・生活・自然・学習の4視点の体験活動を通してたくましく生きる力を育てたいと全教育活動を通して健康教育を進めてきた。しかし、試行錯誤の繰り返しである。これからも、子どもが生きる学校、子どもを生かす学校をめざして、健康教育に取り組んでいきたい。

# 心を育てる健康活動



社会福祉法人 五倫会 中郷保育園

園長 山口 毅 一

## ◎ はじめに

子どもが健康に育つには、両親の温もりのある庇護のもとで、愛と情がどの子の場合もなごやかにくらしが保証されていることが大切なことです。今日、諸般の社会情勢で、かつてわが国の美風として誇った家族関係がすっかり変わってしまい、制度上はもとより内容においても快適な環境とは言い難いほど子ども達の心や体に大きな影響を与えております。これは産業や経済の規模や構造の変革によって人口が地方から都市へ大きく流れたこと、女性の就労増加が婚姻条件を複雑にして、核家族化が進み、少子化が促進される要因となっていること等によるものです。又科学技術の無計画な、しかも非社会的な利用活用は、自然を破壊して環境の荒廃を産み、動植物の生活に密接で相互の関わりをもっている生態系の秩序を混乱させていることは、人間としての生存に不可欠である感性や情動の生起を困難にする悪循環を繰り返して、正常な知的、論理的活動の障壁となり、営まれているコミュニティーの健全な発展を阻害することになって、当然のこと乍ら地域の教育力を否定して子育てを意図的に拒否することになっていることです。子どもの側から考えると、子ども達自身の適期に必要な初期経験としての身体、感情の経験を締め出し、幅の狭い単純な生活過程を迎えることを余儀なくし、多様な活動によって獲得できる身体的、精神的諸機能を奪うことになり、体格に見合う体力の獲得、人格の形成に欠くことのできない細やかな情動の育成と表出に必要な諸活

動を封鎖することになっているのは、まさに人間の喪失と言えるものです。

## ◎ 保育園の沿革

社会福祉法人五倫会の経営する中郷保育園は、1979年の創立で、当時は石油ショックが一つの大きな原動力となって、農村においても農作物の栽培革命が静かに進んでおりましたし、同様に産業界にあっても競争力の強化と輸出増加への新たな取り組みが、たまたま地方自治体の目論んでいた地域おこしの一環として掲げた地場産業の振興と企業誘致の優遇条件を企業側がうまく活用することになったのは当地においても例外でなく、たくさんの誘致企業の進出となり、平行して住環境の整備が進み、必然的に市街化機能の充実を求める住民運動となり、保育園設置もその大きな一環でした。しかし、当時も行財政の合理化のため、施設を公的に依存することは至難でありました。斯くして要望する地域と有志の意図に副い、法人の設立と保育園の設置運営を計ったのが本園誕生の経緯とするところです。設置に当たっては、県内外を始め、遠くアメリカ西部まで同様施設の視察を行い、真の子育て支援の精神を学んだことは、その後澎湃として起こった教育改革における幼児期の教育、保育内容の転換は、まさに本園設立の保育目標とした理念と実践に際し、子どもの自主性、主体制を活動の根幹としたことは先駆的であったと申し上げることができます。

開設の1979年4月1日、園門をくぐる母親の手

にひかれた子ども達の姿は今も尚鮮やかです。今後の子育てにあっては、社会性という面ばかりではなく、幅広い分野での取り組みとしては避けて通ることのできない領域である、健康、教育、福祉、言い替えれば幼児期における知、心、意の全人的な人間形成の場にふさわしい施設であることを願いとしております。中郷保育園の定員は1997年4月1日現在、定員60名、併せて実施する事業は緊急一時的保育事業、文化伝承事業、育児支援活動事業、乳児保育事業、長時間保育事業で、可能な限り保護者のニーズに応じておりますし今後も発展させたいとしております。

### ◎ 保育のこころ

幼児期は、保育を通して養護と教育の行き届いた環境の中で自発的に生活を切り開き、主体的に事柄に取り組む習性を身につける生活が必要であり、土中から芽を出す双葉のように自らが育つことのできる力を養えるようにすることが大切です。触れ合いを重ね、信頼を築き、具体的な生活習慣を養い、たくさんの刺激を乗り越え、変化のある生活に対応する機能を獲得することのできる発達という継続的に課題を克服する能力をもっているのですから、更に知能、感性、意思を習い合い、その中から自己を見出し特性を養い豊かな創造を发展させ、文化の進展に貢献する新しい環境を創造してみんなとよくなることを助長できる保育を「習合保育」と呼称し実践に取り組んでおります。

#### ○ 保育目標

- 一、健康で 美しい心
- 一、礼節を尊ぶ素直な心
- 一、創造力のある 豊かな心
- 一、たくましく 進取の心
- 一、いたわりのある やさしい心

が、本園の保育目標です。それには、生活の規範として社会性を養う生活の価値として、美、真、善、聖、信の絶対価値を諸活動の中心として、体力、気力を養う健、労作による富の心を手段価値として博愛や奉仕の心を相対価値として、更にこれ等を相互に連繋し新しい事象を創造する生命力を統合価値として個性豊かな人間形成への到達にむけて保育を重ねています。保育は子ども達を主体的に活動に取り組む環境作りをして、理想を現

実の活動として調和的に発展させてこそ幼児期における真の保育があり、全人的人間形成のためであるべき保育の姿であると考えています。自ら進んで価値を修得するためにはあるべき環境の中で生活そのものが健康な肉体と健全な心身を一致させて創造的で社会的人間性豊かな個性のある人格が育成される調和のある場であることが極めて大切です。習合保育はその役割を果たし得るものとしております。

### ◎ 子どもの生活

#### (一) 遊びで育てる十の価値

幼児の生活活動は「さながら」であることが大切です。体を使い全身で体当たりをする生活が子どもの体を育てます。心を育てます。機能を培い感覚を養い感性を豊かにします。充実した満足感を持てるものに「遊び」があります。子ども達のふり遊び、ごっこ遊びがファンタジックなイメージを育て、新しい価値を創造します。

#### (二) 健康であること

健康は何よりの基本です。どの子も最高の水準で健康であることを保証されている状態でなければなりません。

姿勢を正しくすることから始まり、うがいや手洗いの習性ができているか、かけっこ、雲梯、なわとび、竹馬などの活動から年齢に応じた走力をつけること持久力、筋力、忍耐力、筋持久力、呼吸循環の持久力を養う、いろいろな環境、生理的、生物的諸条件に耐える力等々が発達を保証することに繋がっているとしています。自然的環境の開発によって、変化に対応する肉体の能力が要求されております。多様な環境や問題に対応し、立ち向かう強固な肉体を保持することは大切なことです。その生活の環境として関わる側、特に乳幼児の生活と深い関係を持つ立場にある側としては、

- 1、心身の発達が順調であるかどうか。
- 2、姿勢が正しくされているかどうか。
- 3、健康について日常的な習慣が身についているかどうか。
- 4、食欲があり、楽しく食べて、何をどれだけ食べられるかの習性ができているかどうか。
- 5、その子なりの当たり前の生活に適應する体力、生活力を持っているかどうか。

ということに深い関心を積極的に払わなければな

らないのであって、子どもが成長発達にとって大事な課題を抱えているという事を忘れずいろいろな環境の中で役割を果たしていくことができるように配慮すべきであるとして活動に取り組んでいます。

本園は開設以来背筋の低下、脊柱側弯症、土踏まず低形成、朝から欠伸、テレビ視聴の増加、家事労働の減少などが原因と見られる役割のないことによる自発性の減退、反響的な行動になっていることとの相関性のあることが上げられていること、又、食品の特異摂取による成人病の若年化が一層加速されていることなどの対応として、腹が減ったという飢餓意識を増幅させて食欲を高め、自然食の摂取率を豊かにして好き嫌いをなくする、そのことが交感神経の活動を盛んにして精神的神経症への抵抗をつけること、創作する楽しみを味わうことの合一を課題の一つとして盛んに労作活動と取り組んでいるところです。

◎ 裸足とかけっこの活動

1970年代に入ってから子どもの体がおかしくなったという問題が各地で取り上げられるようになりました。子ども達が足をあまり使わなくなって、現在では保育園への登降園も歩くより殆ど乗用車の利用という生活に変わりました。この主な要因は母親の就労です。職場通勤はマイカー、その前後に保育施設に子どもを依頼するという生活スタイルは、ますます足を使わなくなります。臀筋を始め、腰筋力、それにつながる背筋力等、体全体の機能を低下させることになり持久力、筋持久力の弱体となり体力の減退になっております。幼児期に足をよく使うことは、脳と足との調節を促進して活動の機能を高め、故障の防止に大きく貢献しています。本園は、健康作りの一環として裸足活動を取り入れて足を使わないことで土踏まずの形成が低いことの対応としており、かけっこを併せ繰り返すことで更に成果を上げております。土踏まずの形成には3才から5才までに8割が形成されていること、女兒の土踏まず形成が4、5才の場合優位であること、足型の形成は縦のアーチを高くして血管の保護や神経の保護、着地のショックの緩和、歩くときのバネの役割をすること、手や足は運動機関でもあるが、感覚機関の役割も皮膚や筋肉、腱等の受容器を通して中枢神経に伝えられ情報が脳との調整をすることなど、裸足活動は力強い役割をしております。

(表1) 5才児の土踏まず形成率

調査月		5月		11月		1月	
対象		左	右	左	右	左	右
1993年	男	100	80.0	100	100	100	100
	女	87.5	100	85.7	85.7	85.7	85.7
1994年	男	66.7	50.0	80.0	80.0	83.3	83.3
	女	100	100	100	100	100	100
1995年	男	75.0	75.0	87.5	87.5	87.5	87.5
	女	75.0	75.0	100	100	100	100



毎朝のかけっこ

◎ なわとび

背筋力の弱体化は総体として足を使わなくなり体を動かすということが少なくなったという成長に見合う活動の貧困によって必然的に起こっている現象であり、筋肉、筋持久力の弱体は臀筋から腰筋へそして背筋力の弱体へと連動していることを物語っているのです。このことが体格は良くなったが体力が伴っていないことに発展していると言えるのであって、なわとびをすることで筋力、筋持久力の強化を意図的に考えているところです。しかも跳躍力、瞬発力の強化にも役割を果たしております。

(表2) なわとびの跳躍回数(5才児)

年度	区分		
	最高	最低	平均
1993	655	132	311
1994	1629	13	363
1995	519	59	188



毎朝のなわとび

### ◎ 雲梯への取り組み

かけっこ、なわとびの次は雲梯への取り組みです。筋力増強への挑戦もそうですが、背筋力の強化を意図することによって姿勢を正しくすることは勿論です。何としても集中して取り組める精神的強化を願うためには均衡のある体力作りが重要であるとして雲梯への取り組みをしています。全長約6メートルの雲梯は年長児にとっては格好の遊具です。園庭に出ると必ずと言ってよく誰かが取り組んでいます。一人が取り組むと仲間が寄ってきます。お互いに刺激し合って活動をしているところに子ども達の気力が見られます。



自由遊びの雲梯

### ◎ 竹馬への挑戦

かけっこが終わり、なわとびが終わり、雲梯への挑戦が終わって子ども達はバランス感覚の獲得に意欲を燃やします。来る日も来る日も雲梯への取り組みで腕力に自信を持った子ども達は竹馬によって平衡感覚を会得します。そしてその力を発揮して見てもらえる日は運動会という晴れの舞台があります。ゲームの中で展開される夫々の技量に喝采を浴びる子ども達の顔は自分の力で獲得した実力にはキラキラと輝いています。



竹馬への挑戦

### ◎ 豊かな食生活

食生活の基本は健康に生きるためにその成長発達に適応した活動として重要な営みである筈なのに、社会の変遷と共にあまりにこだわりすぎの食形態が進み、子どもの正常な発達を阻害する状況を招いているのが現状です。その弊風を排除することは子どもの健康状態を概観するとき、まさに差し迫った問題であると考えています。給食の様子から推考するかぎり野菜嫌いの子どもの多く見られます。そればかりでなく過食、小食の両極が画然としてきたことです。働く母親の急増は時間的な制約から食材の選択を単純化し、画一化した調理となって偏食を一層助長しているかのようにみられます。

(表3の1家庭調査内容〈平成8.4.1現在〉)

問1 好き嫌いがありますか。

- 答 ①少し好き嫌いはある 62 %  
 ②非常に好き嫌いがある 8 %  
 ③好き嫌いはなく何でも食べる 30 %

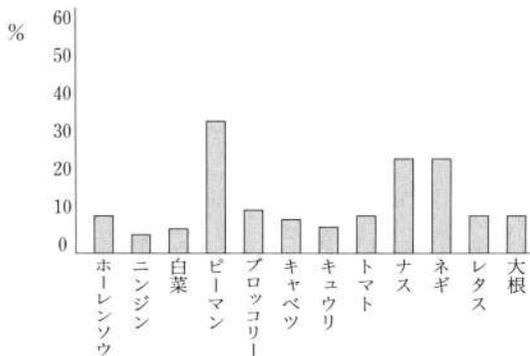
問2 嫌いな食品は何ですか。(問①②答者)

- 1位 野菜類 61 %  
 2位 魚介類 12 %  
 3位 肉類 8 %  
 4位 豆製品 8 %

(4位以下省略)

(表3の2)

家庭での子ども達の嫌いな野菜の割合



### ◎ 健康を取り戻すための労作給食

食事に対する好き嫌いそして偏食は子ども達の健康にとって決して放置しておくことのできない問題点です。素材や調理に依存してというだけでなく子ども達が体を動かす生活が少なくなったから空腹感を持たなくなった、飽食生活が子どもの食生活に影響しているということから、労作への取り組みを通して体で造る、価値を創造する喜びを制作物に置き換えて意識するという、つまり野菜作りをすることに汗を流す、汗を流して作り上げたものを食として空腹を満たす、これが食の醍醐味であるとするところに食生活が人間の生きるということと深い繋がりがあき感動があるということ子ども達に喜びの実感として伝えて子ども達の健康作りに役割を果たしているところです。

### ◎ おわりに

保育園は保育にかける子ども達の生活の場です。体作り、心作りのためには単に運動をするだけでなく食べるということ、造るということも自分達が主役である活動を通して意識を育てたいと願っております。3度のうちの昼食そしておやつが保育園での栄養です。そのためできるだけ充実した内容と考え食生活への興味や関心が子ども達の生活をより楽しくできるものになりたいということから付加の一つとして肝油を創設以来利用しつづけており、肝油は子ども達に食と体づくりの関わりについて興味を深くさせております。

## スポーツ障害・外傷を予防するための手立て

		スポーツ外傷・障害の予防知識の有無					
		中学校			高等学校		
		全体	知っている	知らない	全体	知っている	知らない
予 防 手 立	無理な練習はしないように指導している	51.7%	49.5%	57.9%	47.9%	46.3%	53.2%
	十分な準備運動・整理運動を指導している	45.9	48.5	38.9	47.7	50.4	38.6
	休養日を設けている	43.5	46.3	35.9	40.2	43.1	30.9
	施設・設備や用具の安全に気をつけている	33.3	34.2	31.2	31.0	32.8	25.2
	活動時間が長くないようにしている	23.9	22.6	27.7	21.0	21.3	20.0
	メディカルチェックを受けるよう生徒を指導している	3.9	4.5	2.0	6.2	7.1	3.4
	その他	2.7	2.9	2.2	3.2	3.1	3.8
特に講じていない	4.7	1.2	14.1	8.2	1.5	30.4	

〈文部省 平成8年調査より〉

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