

健康教育

かぜの予防とビタミンA

高瀬 幸子…………… 2

『こころの健康を考える』 豊永せつこ…………… 7
—私のエンゼルプラン—

一步一步成長しながら太陽の子になろう

(栃木県下都賀郡国分寺町 第三愛泉幼稚園訪問) ……12

さつまいも掘り



No. 136

かぜの予防とビタミンA



静岡県立大学 食品栄養科学部

医学博士 高瀬 幸子

はじめに

冬がやって来ると、誰もが気がかりになるのが「かぜにかからない」ためのからだづくりである。では、日頃からどのような健康管理に心がける必要があるのだろうか。もともと、かぜはウイルス感染が主な原因でおこる病気であり、呼吸器の上気道や下気道に炎症がおこる。かぜを引き起こすウイルスは一つだけでなく多くの種類がある。ウイルス以外にも、細菌による感染でも同じ症状がみられることもある。昔から「かぜは万病のもと」といわれ、かぜが原因で思わぬ病気に進んでいたり、また、かぜに似た別の病気であったりするので、かぜにかかって長引く場合には、医師による精密検査をうける必要がある。

かぜにかかると昔も今もいわれていることは、「暖かい消化のよいものを食べてからだを温め眠ること」であり、先ずはかぜ対策である。これは栄養素補給を行って、「万病」にならないうちにかぜを退治してしまう対策であろう。

かぜは、からだに備わる免疫のしくみにより予防されることができる。その免疫のしく

みを高めるのに、ビタミンAの働きが重要であることが多くの研究によりだんだんわかってきている。そこで、かぜや免疫のしくみについて簡単にふれ、かぜの予防に対するビタミンAの効果について述べる。

1. かぜとその原因

日常生活において誰もがよくかかる身近な病気は、「かぜ」である。ある統計のデータによると、一年間にかかる「かぜ」の回数は一人あたり約6回だそうである。かぜにかかっても、いつの間にか治ることもあり、軽い簡単な病気のように考えられがちである。しかし、かならずしも軽い病気ではなく、ときには重い合併症を引き起こす。

かぜは正確には「かぜ症候群」と呼ばれ、一つの独立した病気ではない。かぜとは、いろいろの原因で起こる呼吸器の急性の炎症をとまなう病気を総称した病名である。

かぜをおこす原因には多くの種類がある。図1に示すように、大部分のかぜは、なんらかの病原性の微生物が私たちのからだに侵入した感染が原因である。その病原性微生物の

中で最も多いのはウイルスによる感染である。かぜの80～90%がウイルスによるものである。それ以外の微生物や細菌によってもかぜにかかるが、その頻度は少ない（図1）。

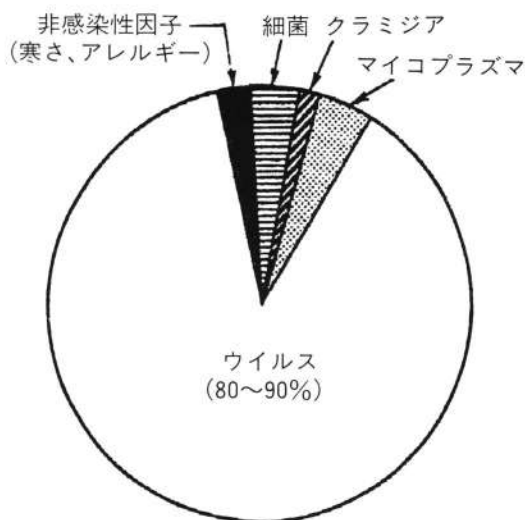


図1 かぜの原因となる病原体
(1994年からだの科学、加地のデータから抜粋)

ウイルスの中には、もっぱら呼吸器に感染するインフルエンザウイルス、パラインフルエンザウイルスやRSウイルスがある。また、呼吸器の感染だけでなく眼の病気や下痢症などをおこすアデノウイルスなどがあり、いろんな種類のかぜの病原ウイルスがある。さらに、同じウイルスでも多数の型がある。ある一つの型のウイルスによるかぜにかかって免疫ができて、違った型のウイルスには免疫がないので、くりかえし何回もかぜにかかることになる。

2. かぜの症状のいろいろ

かぜには、鼻水や鼻つまりに悩まされる“鼻かぜ”や、喉の痛み、咳などの呼吸器症状と、高い熱と頭痛や全身のだるい感じが強い全身症状のものなどいろいろである。呼吸器のどの部位にウイルスが感染したかにより、いろんな症状のかぜがおこるのである。図2に示したように、ウイルスが鼻や喉から呼吸器に入り込み、いろんな所の粘膜に付着する。もともと、人のからだの呼吸器にはウイルスの感染を妨げる感染防御機構が備わっているが、その防御機構にうち勝ったウイルスは細胞内に入り込み増殖して細胞を破壊しかぜの症状をおこす。これがウイルス感染である。これが鼻腔でおこると、急性の炎症がおこり、鼻水、鼻づまりの症状があらわれる。喉でウイルスが感染すると、喉の粘膜の炎症がおこり、喉の痛みとなる。喉からさらに下気道にすすむと、喉頭炎(声がれ)、気管、気管支、肺でも感染が起こり、咳やたんが出るようになる。かぜには、冬かぜ、夏かぜや年中流行する

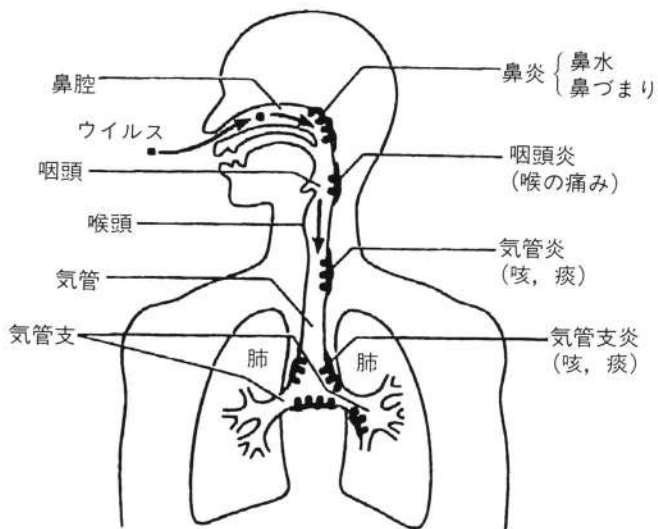


図2 かぜウイルスの感染場所とかぜの症状

かぜがあり、季節とかぜの流行とになんらかの関係があるようだが、これには湿度が関係しており、ウイルスが水が好きか、嫌いかどうかでもないかにより、それぞれの季節に流行するかぜの種類があるといえよう。

3. 免疫のしくみ

かぜの病原体はほとんどがウイルスであるので、日頃からからだの抵抗力を養い、かぜの予防のための健康管理が大切である。健康管理に心がけていて免疫力の高い人は、めったにかぜにかからないし、かぜをひいても軽いうちに治ってしまう。からだに備わる免疫のしくみは複雑であるが、その免疫の維持にビタミン類が不可欠であることが近年の研究によりわかってきた。

私たちは、絶えずウイルスや細菌など無数の病原体にかこまれて暮らしていながら健康

を維持できるのは、病原体と闘い排除するしくみの“免疫”が、からだに備わっているからである。そのしくみは複雑で精巧なものであり“免疫系”とも呼ばれる。免疫系には、1) 抗原抗体反応によるもので、リンパ球による特異的防御のしくみ（体液性免疫）と、2) どん食細胞による非特異的防御のしくみ（細胞性免疫）があり、1) と2) のしくみが手を取りあった防御反応により侵入したウイルスや細菌をほろぼす。

その免疫系のネットワークの立て役者たちは骨髄でつくられる（図3）。骨髄にある幹細胞から白血球の仲間である好中球、単球とリンパ球がつくられる。単球からマクロファージに分化・成熟し、リンパ球からB細胞とT細胞ができる。B細胞の名は骨髄（Bone marrow）に由来し、T細胞は骨髄で生まれて胸線（Thymus）で機能をもった細胞に成熟することに由来する。このようにして免疫の立て役者たちがつくられ、病原体は破壊され

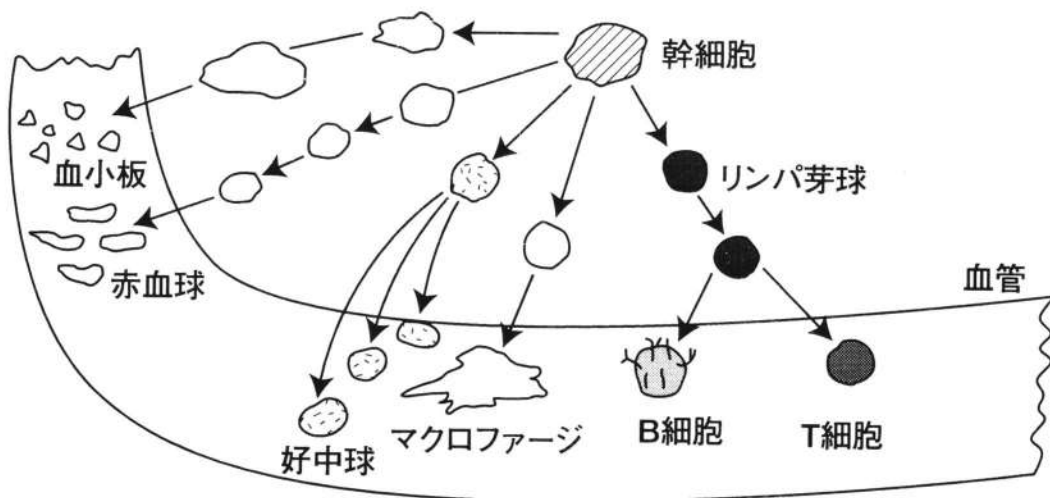


図3 骨髄から生まれる免疫の役者たち

る。

ウイルスや細菌の病原体がからだに侵入すると、好中球やマクロファージがやって来てそれらをどん食して殺す。すると T 細胞（ヘルパー T 細胞）が活性化され、B 細胞におけるウイルスや細菌の抗原に対する抗体（免疫グロブリンのタンパク質）をつくる指令をだす。その抗体はウイルスなどの抗原を認識し、抗原抗体反応により結合してウイルスを破壊するのである。

免疫力は低栄養状態では弱くなる。特に低タンパク質栄養とビタミン欠乏により免疫力は低下していろんな病気に感染する。

ビタミンの中で、その欠乏が免疫系に影響を与えるものとしては、ビタミン A、B₂、B₆、C、E などが知られている。それらの典型的なビタミン欠乏症の人は現在の日本では少ないと思われるが、潜在的なビタミン欠乏の存在が憂慮されており、この状態が免疫系に影響を及ぼし、特に潜在性のビタミン A 欠乏ではかぜなどにかかりやすくなることが考えられる。

4. 潜在性ビタミン A 欠乏症

ビタミンは必ず摂取しなければならない栄養素である。これが欠乏すると欠乏症がおこる。

例えば、ビタミン A の摂取が欠乏すると夜盲症（とり目）になることはよく知られている症状である。ビタミン欠乏症をおこしている場合は、それぞれのビタミンの血液や尿中の濃度が非常に低い値になっている。

ところが、まだビタミン欠乏の症状は出ていないのに、血液や尿のビタミン濃度が正常値に比べて低い値を示し、からだの不調を訴えることが多い。いわゆるビタミン欠乏の予備軍といえる状態である。このよう状態を潜在性ビタミン欠乏という。

もし、血中ビタミン A 濃度が低くなり、疲労、不眠、食欲不振、神経過敏、体重の低下などの不定愁訴が現れたら、潜在性ビタミン A 欠乏症がうたがわれる。そのような時には、薄暗い光に対する反応が鈍くなり（暗順応反応障害）、味覚、臭覚や聴覚の異常が出てくる。免疫力が衰えると、かぜや胃腸炎などの感染症にかかりやすくなる。かぜなどの感染症にかかりやすくなったかどうかの判定が、潜在性ビタミン A 欠乏症であるかどうかの指標の一つとして使われる。

5. ビタミン A 欠乏と免疫

感染に対する免疫力を高めるのにビタミン A のはたらきはどのようになっているのだろうか？

人や実験動物がビタミン A 欠乏状態になると感染に対する免疫力が低下することを、多くの研究報告が示している。ビタミン A 欠乏はリンパ球の B 細胞でつくられる抗体量を減少させ、マクロファージの数も少なくする。このような状態では、からだに侵入したウイルスや細菌などを破壊する力は弱まる。その低下した免疫力は、ビタミン A を与えると回復することも証明されている。

現在、発展途上国の低栄養状態にある人たち、特に子どもたちの中には、ビタミン A 欠乏により呼吸器の病気や、下痢、“はしか”などの感染症にかかり死亡する例が非常に多い。それらの子どもたちにビタミン A を与えるとその死亡率が低下すると、WHO（世界保健機構）は述べている。

からだには、風邪ウイルスなどの異物が侵入すると、呼吸器の粘膜にある細胞から分泌している粘液がウイルスを捕らえて、くしゃみや鼻水などによりからだの外に追い出す。さらに呼吸器や消化管の粘膜の表面にある IgA という抗体がウイルスや細菌などを捕ら

えて破壊し感染を防御している。ビタミン A 欠乏状態になると、粘膜細胞から分泌される粘液の量や抗体の量が減少するために、感染されやすくなるのである。

ある動物実験で、ビタミン A の量をいろいろに変えた餌でラットを長期間飼育したところ、ビタミン A が欠乏した餌と過剰に含まれる餌の両方の群で、免疫力が低下したという。さらに、免疫力の低下がラットに現れたのは、血液のビタミン A (レチノール) 濃度が著しく低下した状態、いわゆるビタミン A 欠乏症状が現れるずっと前であったという。これは潜在性ビタミン A 欠乏の状態で免疫力が低下したことを示している。日本の現在では、典型的なビタミン A 欠乏症の人は少ないが、うっかりすると潜在性ビタミン A 欠乏状態を招く可能性があり、かぜなどの感染症にかかりやすい状態になっている。したがって、かぜの予防対策として、潜在性ビタミン A 欠乏状態にならないようにビタミン A 摂取に心がけることが大切である。ただし、その動物実験結果が示すように、その過剰摂取も免疫力を低下させるので、極端にビタミン A の過剰量を長期間とり過ぎないように注意が必要である。食事からビタミン A を摂取する限り過剰摂取になることはほとんどない。

6. かぜ予防対策の食事

かぜが流行する時期には、ビタミン A 栄養とタンパク質栄養を高める食事対策をとることが必要である。もちろん日頃から潜在性ビタミン A 欠乏状態にならないように注意をすることが必要である。

私たちが摂取しているビタミン A の給源には、動物性食品（実際にはレチノールのエステルとして）と緑黄色野菜の植物性食品がある。緑黄色野菜には β カロチンが多く含まれ、これが吸収されると小腸や肝臓でレチノール（ビタミン A）に転換される。日本人の成人一日あたりのビタミン A 所要量は約2000IU（国際単位）であり、その大部分を β カロチンとして摂取している。

かぜの予防のためには、緑黄色野菜を多く摂取し、さらに動物性食品からレチノールとして摂取することが大切である。食事から良質のタンパク質（動物性タンパク質）を摂取することも、ビタミン A の作用を発揮するのに欠かせない栄養素である。血液中では、RBP（レチノール結合タンパク質）がレチノールを結合して末梢組織に運んでいる。タンパク質が不足する場合には、血液中の RBP が減少してレチノール濃度が低下し、ビタミン A 欠乏状態をもたらす。したがって、かぜの予防にはビタミン A と良質のタンパク質の豊富な食事をとることが必要である。

昔からかぜ気味の時はひどくならないうちに、暖かい卵酒を飲んで寝ることが勧められる。卵には良質のタンパク質が含まれ、卵黄にレチノール（ビタミン A）が多いことから、感染に対する免疫力を高める食品である。夏かぜの予防にうなぎを食べるのも対策であろう。うなぎもレチノールが多い食品である。

『心の健康を考える』 —私のエンゼルプラン—



福岡県大野城市
のぞみ愛児園園長

豊永 せつこ

生まれてくれて有難う

教護院という名称が、児童福祉法の改正で「児童自立支援施設」と改称されることになったそうだ。

私には、青春時代をその教護院で過ごした経験がある。

私の家は、その施設の一角にあった。

その園長をしていた父は、何かと厳しく、バス停まで毎日、父か母か弟が迎えにきた。年ごろの私は、そのことをうるさく思うこともあり、幾度となく、わざと一つ遅れのバスに乗り、小さくなって帰ったこともあった。

今になれば、両親の気持ちも十分すぎるほどよく分かる。すでにこの世を去った母への感謝の気持ちも、歳月が経つにつれて深まる一方だ。

すでに三十路を過ぎ、二人の子宝にも恵まれ、幸せの真っさかりという時分に「お母さん、私を生んでくれてありがとう」と、今考えても不思議なほど素直な気持ちで、感謝の言葉を述べたことがあった。母は「生まれてくれてありがとう。あんたは本当にやさしい、良い子だったよ」と逆にお礼を云われたこと

が忘れられない。

私もそのような「子育て」がしたいし、「親育ち」もしたいものだ、いつも思ってきた。

何につけても感動を忘れなかった母。ありふれた材料でも、みごとに馳走にかえてしまう母。何にもましてステキだったのは、愚痴を云わない、泣きごとを云わない母だった。

その母の、さまざまな教えが、いま、走馬灯のように甦ってくる。

そして、愛されて育ったという自覚が、今の自分をどれほど支えているか、はかり知れないものを感じる。

鍋焼きうどんに愛をこめて

ところで、現代の子どもたちは、本当に愛されて育っているのだろうか。

七夕の季節になると、子どもたちは短冊に何を書こうかと、小さな頭を悩ませる。女の子の場合「セーラームーンになれますように」とか「好き嫌いがなくなりますように」などと、割に生活密着形の願望が多い。どうかすると「宝くじがあたりますように」と、お父さん、お母さんの切実な願いごとが、率直に

代弁されたりもする。いつものことながら、七夕の短冊は時勢を反映していて、面白くもあり、滑稽だったりもする。

しかし、そのような他愛もない夢願望を笑ってばかりも居れない事例にでくわした。

先日、保護者の個人面談を行なったさい「わが家は両親とも自衛官で、朝が早く、朝食抜きの生活リズムです。ですからこの子も、朝食抜きの生活に慣れさせておくことが必要なので、朝食抜きの訓練です……」と、あまりにも自信たっぷりに話されたので、担当の保母も保健婦も啞然としてしまい、返す言葉もなかったという。

いつの時代にも、先達は居るもの。その人たちが、口癖のように「今どきの若い者は」と嘆いたことを思うと、あえて「昔は云々」とは云いたくないが、こと食事に関する習慣は、今も昔も大した違いはないはずだ。朝食を食べない訓練があるとは、初耳だった。

私の保育園では、月1回「お弁当の日」を設けている。それは、給食ばかりでなく、お弁当を通して、お母さんとの絆をより強いものにして欲しいと願っての仕掛けである。

そのお弁当の日、子どもたちは、お母さんの「手づくり弁当」が気になって、お昼前から少々そわそわ。ところが一人だけ浮かない顔の子どもがいる。みんなの弁当の蓋が開くころ、突然、園に出前が届いた。その子の好物の鍋焼きうどんだった。それもそのはず。浮かない顔の子は、うどん屋さんの子どもだったのだ。

その鍋焼きうどん、確かに手づくりには違いないが「お弁当」という概念にあてはまるかどうか。その子のお母さんはまだ若く、一生懸命生きている家庭だったので「てぬきうどん」を叱るつもりもない。しかし、時代が変われば、考えも変わるものだと、つくづく考えさせられた。

弁当ひとつにしても、創意工夫する親ならば、弁当用に特別な買物をしなくとも、前日

の材料を一切れ残し、献立をかえて彩りよく盛りつけ、あたかも魔法使いのように「お子さまランチ風お弁当」を作れるのだが、その一工夫が、そこそこの家風とでも云おうか、子育ての極意につながってゆくのではないかなと思う。私は、その「一工夫の魔法」を母から伝授された。

朝めし論議

子どもたちの一人ひとりが、自分の思いを胸に溜めることなく、言葉にだして表現できる習慣を身につけるため、私の園では毎朝、「朝の集い」を開いている。

その席では、子ども一人ひとりに発言の機会が与えられるが、朝起きてから「集い」までの間に、そうそう発言に値する出来事があるはずもない。つまるところ、「朝ごはんを食べました」「食べなかった」「〇〇を食べてきた」という話題に落ちついてしまう。

大人の目から見れば「毎朝これでは……」と思われる向きもあろうが、それは「自分が子どもだったことを忘れている人」の目線から出る言葉だ。子どもにとっては「食べる」という、命に一番近い部分からの発言なのだというを理解しなければならないと思う。子どもにとっては、食べたか、食べなかったかは「誠に重大な事件」なのだから……。

ただ、その発言の中には「食べた」という行為は見えるが、どういう状態で食べたかという背景はのぞかない。「急がされながら」なのか「喜々として」なのかは分からない。

私には、どうも「喜々として」の比率が低いように思えてならない。寝床から跳ね起きて、朝の光のなかに飛びこんでゆくような「生きている」という証が、はっきりと見えてこないのが、最近、気がかりでならない。「忙しい親」とのつきあい。「疲れきった親」との暮らし。その中で食事は摂っているかもし

れないが、はたして、睡眠は足りているのだろうか。子どもは、一日のほとんどを園で過ごす、その子が家に帰って「ホッ」と一息つける、安らぎの時間を、親が紡ぎ出しているのだろうか……。

保護者は揺れる

色いろ考えあぐねているばかりでは、名案は浮かばない。

時代は変わりつつある。保護者の価値観も、さまざまに揺れる。その「揺れ」を的確に把握するために、早速、以下のことを実行に移してみた。

1. 保護者との個人面談を行ない、家庭における子どもの様子を把握する。あわせて、園における子どもの様子を正確に伝え、保育者と保護者の信頼関係を深める。
2. アンケートを行ない、結果を事後の保育に的確に反映させる。
3. 職員間の意思の統一をはかり、職員あげて保護者との信頼関係を構築し、何でも話せる「やさしく温かい雰囲気」を作るよう努力する。
4. 職員間の「助け愛」「補い愛」「励まし愛」を常に心がけるよう着意し、その成果が保護者の間にも浸透するよう配慮する。

たそがれ市場

さっそく、食事に関するアンケートも行なってみた。

結果は、私が予想していた以上に、お母さん方の食事に対する関心は高く、工夫もされていることが分かった。

ただ、料理に対する姿勢や考え方について、少々気になることがあった。

アンケートの設問に「お母さんは、料理を

するのが楽しいですか」という項目があったが、その回答では、「楽しい」と答えた人が42%、「仕方なく」と答えた人が41%、「楽しくない」と答えた人が9%いた。この数字には、現代の子育て上の諸問題をひっくるめたような背景が、潜んでいるように思えてならない。

「子どもを握るにゃ、胃袋つかめ」という古い諺がある。子育てを楽しいものにするには、子どもが一番楽しみにしている「食事」にもっと重点を置き、「作る楽しさ」「食べさせる楽しみ」を、親自身が味わうべきだと思う。市販の既製品にばかり頼っているのは、決してこの喜びは湧いてこないと思う。

私の園では、毎週水曜日の夕方、惣菜屋さんが、園庭で「たそがれ市場」を開く。

その惣菜はハーフメイドで、知り合いのご夫婦が、下ごしらえをした夕食の材料を販売して下さるのだが、これがなかなかの評判。延長保育でいつも帰りが遅いお母さんや、急な仕事でお迎えが遅れたお母さんたちにとっては、うってつけの企画だったようだ。

ある家庭では、水曜日を「ゆとりの日」と決め、その惣菜を活用して、子どもとの絆を深める時間を捻出するなど、子育てと仕事の両立をはかった名案も生まれ、「企画が当たった」と、闇夜で光明に出会ったような気がしている。

ならぬ時の紙だのみ

また、そのアンケートからは、さまざまなアイデアが生まれてきた。

これまでは、園から各家庭に対して、当月分の献立表を配布するだけだったが、その献立表を、わが家の献立の参考にしていない家庭が38%もあったことを反省し、単なる献立表ではなく、「食べ食べタイムス」とでも呼べるような紙面に改めることにした。

その紙面は、献立表のほかに、食生活の助言、栄養のバランス、食事の雰囲気づくりなどに関する記事が、楽しい構成で掲載される。「ならぬ時の紙だのみ」的効果が、この紙面から生まれてくれれば良いかと、期待している。

アンケートでは、子どもたちが嫌いな物のワーストワンに生野菜が位置していた。二番目は、これまた、野菜の煮物。三番目は野菜いため。これでは野菜さんの立つ瀬がない。

さっそく、ボランティアで園庭の面倒を見てくださいる老青年に訳を話して、空地に野菜を植えてもらった。子どもたちに、採れたての味をすり込もうという魂胆だ。

料理に使う野菜も、そのまま鍋にではなくて、一度は子どもたちにお目通り。その日の代表選手となる野菜類を、きれいな籠にいれ、子どもたちの目につく所に置き、それを話題にしたり、触ったり、かじったりさせる。ときどきは、その野菜が直接パーベキュー会場に持ちこまれ、目の前でジュージュー。子どもたちはその野菜に親しみを感じるのか、じつに良く食べる。



タコ焼き屋でござんす

成長期の子どもたちのために、栄養面の配慮をすることは当然のことだが、たんに「食べさせる」という視点だけで園の給食業務を運営する態度は、失格だ。「食べる」という行為を通して、人との触れあいを深め、食物への関心、味覚、臭覚などの感性を育てられるよう配慮することも大切である。

そのためには、集団給食において、とにかくおざりにされがちな食器選びにもきめ細かな配慮が必要だし、盛りつけの要領にもセンスが求められる。いつも決まった場所で喫食というのも問題だ。

そこで、食器や軽易な材料などを調理担当者が自由に選んで購入できるよう、給食室に小口現金をプールする手をうった。前向きに給食業務に取り組むことによって、調理担当者自信が、作る楽しみ、食べさせる喜びを感じながら、調理に専念できるようにとの願いからである。

今年6月、園庭にタコ焼き屋さんの車が乗りつけてきた。タコ焼きの実演つき「おやつ大会」だ。子どもたちは、その夜、さっそく両親にこの特ダネを報告。次の日「さすがー」と書いた、お礼の手紙が届いた。次は、ポンポン菓子屋さんと交渉中である。



私のエンゼルプラン

「心の健康」を考えると、最も大切なことは、乳幼児期において、まわりの大人から、どれだけ愛情をもって接してもらったかということである。

これまでの保育は、子どもの自立を急がせ過ぎたのではないかと、いつも反省する。子どもたちは常に、育児書や周囲の子どもたちとの背くらべの中で育てられてきたのではないだろうか。

個人差があっても、はじめて人としての価値がある。背くらべ的発想は、人間の精神的クローン化のはじまりだ。ドングリにはドングリの価値しかない。

乳幼児期の子どもは、自己の甘えを十分受けとめてもらえることが大切だが、それを受けとめるべき保育者に、その受け皿が十分整っているかということ、はなはだ疑問も多い。

昨年、福岡県内の幼稚園、保育園職員に対して行なった対人関係に関する意識調査では、「自分の悩みを誰に相談するか」という問いに対して、家族や友人という回答が多く、職場の上司や同僚というケースはまれだった。

これでは、お互いに議論しあい、補いあって保育の質の向上をはかることはできない。家族や友人相手では、単なる愚痴のはけ口としての役割しか果たしえないのではなかろうか。

また、「ストレスのはけ口は」という問いに対しては、①ショッピング②ふて寝③テレビ・ビデオ④その他、神社参り、占い師に観てもらおう、ペットにあたりちらすなど、いずれこのOLとも大差ない結果が出た。

中国の重要な古典に『礼記』がある。その中に「内則」という一篇があり、これは中国古代の王家のしつけと教育に関する方法を述べたものだが、「保母」という言葉は、ここ

に初出する。

「内則」は、保母の資格を「寛容、慈恵、温良、恭敬にして慎み深く」などと定めているが、保母になるのは昔からなかなか大変だったようだ。

現代の子どもは王子様ではない。しかし、天使の近くに位置する者であるのは確かだ。その高貴な存在を受けとめてあげる「保母・父」の資質は、これからも、ますます重要度を増してゆくだろう。

保育者あつての保育園である。21世紀を背負うべく育てゆく子どもたちに、何を持たせてあげられるのか。その保育者を指導すべき立場にあるものとして、深く考えさせる昨今である。

一步一步成長しながら太陽の子になろう



学校法人愛泉学園 第三愛泉幼稚園

副園長 小倉 睦美

●プロフィール

大阪に生まれて小学校3年生の時に栃木に。祖父、母、共に幼児教育の仕事に携わっていた関係から昭和45年より第二愛泉幼稚園に勤務。昭和58年より第三愛泉幼稚園副園長に就任後、～子育て支援総合センター～(有) 愛泉の代表取締役ならびに生涯教育研究所所長、白鷗女子短期大学講師を勤められ、日々、幼児教育に熱意をかたむけられ、取り組んでおられます。

顔の筋肉を使う

栃木県の南端にある第三愛泉幼稚園に伺いました。夏休みに入っているものの毎日あずかり保育を実施しているため、曇り空の日ではありましたが、ひろびろとした緑あふれる園庭で園児たちが明るい笑顔で迎えてくれました。

首にタオルを巻いて一番ハツラツとされていた先生が副園長の小倉睦美先生。開口一番「幼稚園での経験は、大きくなって無意識にまたやってみようという気を起こさせるんです。お泊り保育でも、那須高原の朝を体験させたい、高原のさわやかな空の色、緑の色、光っていることを肌で感じおぼえて欲しいと思ったからです。ただ歩くだけでなく声をかけながら多くのことを感じてほしいと思って

います。

三月は、郡山まで新幹線で行くのですよ。新幹線の一番後から前まで歩いて、ごみ箱や身体障害者の方のトイレはじめ全システムを見せながら、公共のきまりを話しているとあっという間に30分、目的地に着いてしまいます。

小さい頃にいろんなことをさせて見聞を広め、はばの広い子になるには、決まったところにいるだけでは吸収するものにも限度があります。

『3つ子の魂百まで』といわれているぐらいですからおそいぐらいですけれどもいろんなことにふれ、感動をたくさん体験し、顔の筋肉を使う機会をふやそうと心がけています。」

笑顔だけでなく、驚いた表情、必死な表情を豊かな表現のできることは小さい頃の顔の筋肉の使っている量なのかもしれません。表

情に乏しい子自分を表現することが苦手な子どもたちが増えている現実社会において重要視されることなのではないでしょうか。

誇れる思い出は人生のプラス

同園が、保育に取り入れていることとしては、なわとび大会、スイミング、サーキット運動、リトミック・マーチングの発表会、地域のお年寄りの方々と交流等々とりあげきれないほど多くのことを行なっています。老人ホームでは、日頃祖父母の方々と一緒にいない子たちは、とまどってしまい、先生の後に隠れていました。ところが、しばらくすると自分たちの手作りのお菓子などを手にもっておじいちゃん、おばあちゃんのところへプレゼントして回りました。心のこもった折り紙でつくったアメやおせんべいを手にしたお年寄りの方々は、うれしそうな表情で身乗り出すようにして受け取ってくださいます。幼児たちにはすごい体験です。



保育行事のなかでも28年続けていることとして上半身裸で行なうマラソンがあります。



はだか保育は、園児がマラソンをしたあと「先生、服を脱いでもいい」「いいよ。」といった会話から始まったとのこと。すべての時間行なうのではなく、特に朝方だけなど時間を決めて。

「はだかでいると背中まで神経がはりめぐり、頭がよく回転し、皮膚粘膜の強化にもよく、体温調節機能が高まり、自分を守る力がつきます。体ができる段階で無意識に備えさせたい能力と思っています。

かぜもひかなくなり、皮膚病にもなりにくくなりました。あまりに皮膚が厚くなって体力測定でハートテレメーターで測れなくなってしまった子もいるんですよ。

はだかでいると本能的にもだらかになり、うそがつけなくなります。また、人のぬくもりを感じられるようになり、変に羞恥心がなくなり、素直な心が出やすくなります。

最近、うれしかったことは、中学校に行きはじめ環境の変化のため弱気になった我が子を前にした卒園児のお母さんが、「あの時、走りぬいたじゃない。はだかで頑張ったでしょ。だいじょうぶよ。」

と励まし、その子が苦難を乗り越えたことを伺ったことです。

誇れる思い出があることは人生のプラスになります。心豊かに、頭脳は明晰、体は野性的に育ってほしいと思っています。」と・・・

どうしたらいい？

子どもたちはいつのまにか心豊かに思いやりをもつことができるようになっていきます。子どもたちはよくみています。どうすればいいかを自然と学びとっています。それを確かに感じたのは、となりのゆめ保育センターの2歳の男の子が遊びに来ていた時のことです。「先生、〇〇ちゃんまた泣いちゃっているよ。」知らせにきてくれたのは、3人の女の子。「どうしたらいいかな。〇〇ちゃんたちはそういう時、お兄さん、お姉さんにどうしてもらった？」

すると3人で頭を寄せ合い、何かを話し合った様で、砂場からシャベルを持って、その子の前で3人が、ただ黙々と遊び始めました。何の声をかけることもなく……。自然にです。すると男の子は泣くのを止め、遊んでいる方をじっと見つめています。落ち着いたのを見計らって1人の女の子はシャベルを男の子に渡しました。その瞬間、あんなにも泣いていた子がうそのように4人で楽しそうに遊びはじめたそうです。それは日頃から年齢に隔たりをもたず一緒に活動するうちに学んだことなのでしょう。私は、小倉先生から『3人の子たちがどうしたと思います？』と聞かれたとき、隣に座って見守ったのかな？などと安易に考えてしまった自分が恥ずかしくなりました。3人に教えられました。

年齢もそうですがどんな人とも隔たりをもたず接していったって大きくなってほしいという

考えがあるからこそ外国人を受け入れる体制もできるのでしょうか。どんな子がいても先生は喜んで受け入れます。

「子どもたちが経験することはすべて『よかったね』なんです。泣いていても子どもたちが今、経験できたことがよかったと思うから・・・先に『よかったね』と言って次のことばを考えます。最初にマイナスのことを言ってしまったらすべてがマイナスになってしまいますから。」

とおっしゃる小倉先生。年齢、人種に関係なく、子どもたちすべてに共通することなのでしょう。

どんなことも恥ずかしくない、すべてを受け入れてくれる第三愛泉幼稚園には、卒園した子どもたちもやってきます。自分をどんな人物と決めつけ、ありのままの自分、本当の自分を受け入れようとしないうちに戸惑ってやってくる子。追い込まれて悩んでやってくる子。居場所がなくなってやってくる子。

「要因はいろいろ考えられるのかもしれませんが多くの子は幅広い経験をせずに育ったため順応性にかけるのでしょうか。だからたくさんのかんじ、対応できる子になって欲しいんです。

園の中で何か新しいことをはじめようとすると非難を浴びることもあります『卒園生をみて判断してください。』といひます。

多くのことを取り入れていることは難しいですが、子どもたちにこうなつて欲しい、この子ならこうできると信じ、願い、いつも気にかけて心を向けていれば必ず子どもたちに通じていきます。

21世紀にこころとこころのつきあひはなくてはならないものになるでしょう。」

反骨精神旺盛

時代を先取りし、向上心あふれる小倉先生。国際教育に引き続き環境教育を考えていらっしゃいます。ケガをしたときは、ハーブで治療をされているのもその一つではないでしょうか。アルカリイオン水、電子水、有機野菜や自家製品などを使用した手づくりの給食など健康づくりも熱心にされていらっしゃるのには心豊かな子を育てる幼児教育です。

15年前にはじめられた太鼓も特徴です。アフリカ・韓国・スリランカの先生が園を見学にくるようになってから日本の文化を伝えていきたいという気持ちがふくらみ、

「いつかきっと太鼓をもって外国にいこうね」と園児たちと手を取り合ってはじまりました。その子どもたちも今、中学生になりました。一昨年、国民文化祭が栃木県で開かれたとき、タイ国の子どもたちの演奏がありました。その子たちとの文化交流大使として選ばれた愛泉の子どもたちも小学生です。そして、その秋の終り、太鼓の好きな愛泉っ子は思いがけずタイ国から招待を受け、演奏をしにタイへ向かいました。子どもたちとの念願がかないました。子どもたちがプライドをもって幼稚園の頃からコツコツと続けてきてくれたから……。これをきっかけに外国で仕事をする子が出てくるかもしれないと思うと楽しみですよね。」

これだけのことをやっていくには、ご両親の協力とともに子どもたちの意欲も必要になってくると思います。

親御さんには「『今しか手をかけるときはないんですよ。老後にしかえしされますよ。』と言うんです。」とおっしゃる小倉先生。



さらに、私は「反骨精神旺盛でハッピーかけが上手なだけよ。」とほほえんでくださった先生。そのほほえまれた表情に子どもたちが毎日、一步一步成長しながら「太陽」のように輝いて、たくましく育てて欲しい、あたたかく思いやりのある子になっていくことを楽しみにされている気持ちが確かに伝わってきました。



ビ タ ミ ン A の 働 き

ビタミンAの働くところ	ビタミンAの働き	ビタミンAが欠乏すると
I 目 に 対 し て (1) 視 覚 (2) 目	網膜の視物質をつくる。 粘膜（角膜、結膜）を保護する。	暗順応の低下、夜盲症（とりめ） 眼球乾燥症、失明
II 全 身 に 対 し て (1) 成 長 (2) 皮 膚 (3) 粘 膜 (4) 骨・歯 (5) 毛 髪 (6) 爪 (7) 味 覚 (8) 聴 覚 (9) 嗅 覚	成長を促進する。 皮脂腺から脂肪をだして表面をうるおし、抵抗性をつける。 粘液をだして表面を保護する。感冒や細菌性疾患に対し抵抗性をつける。 丈夫に成長、発育する。 つやつやして強くなる。 つやつやして弾力がある。	発育がわるい。 皮脂腺、汗腺の機能が低下する。皮膚乾燥症、毛孔性角化症 粘液の分泌が悪く、カサカサになる。細菌やウイルスに侵されやすくなる（呼吸器）。栄養の吸収が悪くなる（小腸）。結石や膀胱炎を起こしやすくなる（泌尿器）。 骨の成長がわるい。歯（セメント質）の形成がわるい。 つやがへる。乾燥する。 不透明でみぞができる。 味覚機能の異常から味覚障害になる。 極端な欠乏は聴覚が消失する。 低下する。
III そ の 他	ビタミンAはがん、特に胃ガンの予防または治療に効果があるとの報告があるが、その作用機序の詳細は不明。その他抗コレステロール作用、生体膜に対する影響、PCB毒性の軽減作用などが報告されている。	

（ビタミン学〔I〕、臨床栄養、他）

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