健康教育

À	子供の食事について 宗像伸子2
÷	学校歯科保健活動の一端 文部省学校歯科保健研究指定校 大崎武晴・・・・・・・5
\$	児童が興味を持つ歯科保健指導資料の作成 佐藤茂子10
û	中学生に対する成人病予防指導 - 兵庫県五色町健康実態調査 - 粟井千代子
公	偏食と健康についてのアンケート結果 小川礼智子17

リズム "御神楽" 古代を偲び心を一つに

宮城県仙台市立鹿野小学校



子供の食事について



ヘルスプランニング・ムナカタ主宰 半蔵門病院栄養部顧問

宗 像 伸 子

最近の新聞に、子供に成人病が増えてきており、厚 生省では、実態を把握して予防対策を立てる、という ことが掲載されていました。

その記事によりますと、

成人病の代表的な病気として、糖尿病や高血圧、高 脂血症、胃潰瘍などがありますが、最近は子供にも見 られるそうです。また、現在は発病していないけれど も、将来成人病にかかる危険因子を持つ子供が、つま り、成人病予備軍が多くなっているそうです。

ある都市(千葉県)の保育園児には、高血圧、血清 脂質の異常や、肥満など、問題を抱えた子供が $4\sim5$ 人に 1 人はいた、ということです。今の子供たちの生 活が変わらない限り、こうした数字は今後更に増える ことを示しております。

現在から今後にかけて、成人の死亡原因として、主要な位置を占めるのは、動脈硬化による成人病、特に心筋梗塞や脳梗塞などが予想されています。この動脈硬化は誰もが子供のときからゆっくりと進みますが、今の子供たちには、それを加速する要因が多くなっています。

この要因には、まず肥満があります。この $12\sim13$ 年間に子供の肥満はほぼ倍増、小中学生の $4\sim8\%$ に達しているそうです。

食事の中の脂肪の割合が増えています。東京都の幼児栄養調査では約50%の子供が望ましい範囲(熱量の25~30%)を超えています。

血中コレステロール値も、この20年間に10代から20 代の若者には大幅な上昇がみられ、その値は米国の同 世代より高くなっているそうです。高血圧も小、中、高 校生の2~3%にその疑いがある、と云われています。

また、肥満児の中では、その5~10%が高血圧、

高脂血症、その他の病気を持っていて、治療が必要と 云われています。

しかし、いますぐ治療をするとまではいかないまでも、このままでは、いずれ成人病につながると思われる肥満児は、 $30\sim40\%$ になると予想されています。

子供の成人病の予防には、食事をはじめ生活習慣全 体を見直さなければならないときにきています。

現在は、日本は「飽食の時代」と云われています。 この「飽食の時代」はまた「偏食の時代」でもありま

子供たちにほしいものを何でも与えて、数あるたく さんの中から好きなものを好きなだけ食べれば、必然 的に栄養の偏りが生じます。つまり、アンバランスな とり方は、当然健康のバランスを崩すことにもなりま す。

子供の好きなものとして、オカアサンヤスメとか、 ハハキトクなどの言葉があります。

オ……オムレツカ……カレーライスア…
サ……サンドイッチヤ……ヤキソバス……スパゲティメ……メダマヤキハ……ハムエッグハ……ハンバーグキ……ギョウザト……トーストク……クリーム煮

これらは魚や野菜類がほとんど含まれていません。 当然これは栄養の偏りが生じます。

これに対してオカアサンダイスキ、ママステキなど の言葉が生まれました。

> オ……おからの煮つけ カ……かばやき(いわし)

ア……あずきごはん

サ・・・:::さんまの塩焼き

ダ……だし巻き卵

イ……いもの煮つけ

ス……すし

キ……きんぴらごぼう

マ……豆ごはん

マ……丸干しいわし

ス……すき焼

テ……てんぷら

キ……切り干し大根の煮つけ

これらは魚や野菜が多く含まれており、今話題になっている食物繊維も多く入っています。いままで食卓にあまり登場しなかった料理を優先させています。子供が食べやすい、また好むものばかり食べさせないで、まんべんなくいろいろなものを食べることによって、成人病予備軍の発症を抑えることにつながるのです。

幼児や子供の時期に、からだをつくる大切なときに 親は充分に食事のとり方について気を配ってほしいと 思います。 手軽な加工食品や半加工食品が出回っている昨今、 ともすればそれらの食品に頼って、食事に手を抜く傾 向があることはかなしいことです。

朝から外でお弁当を買ってきてそれを食べさせて学校へいく子供がいるそうです。また朝は菓子パン1個、昼はカップラーメン、おやつはスナック菓子や清涼飲料水を飲み、夕食はチキンライスだけといった食べ方をする子供もいます。これに似たような食生活を送っている子供がたくさんいるそうです。

このような "食事" ともいえない食べ方をしていれば大人になる前に成人病の発症が容易にうなづけます。成人病予備軍を作らないためには、まず食事をきちんととることにあります。

これは1日にからだが必要とする栄養素をまんべんなくとり、エネルギーもその子供に見合った量を、1日3回規則正しくとることです。

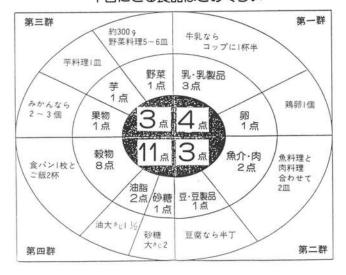
1日に何をどれだけたべたらよいか、つまり栄養所要量があります。これを日常的に使いやすくしたものに4つに分けた "四群点数法" がありますので、この方法をご紹介しましょう。

小学生ぐらいの子供の1日にとる食品と分量(点数) 四群点数法は、だれもが簡単に栄養のバランスのと れた食事ができるように考案された食事法です。

これはいろいろ出回っている食品を、栄養的に似た もの同士を1つのグループに集めて、大きく4つに分 けたものです。

第一群は乳、乳製品と卵のグループ。 良質のたんぱく質、ビタミン、カルシウムなどの栄

小学生ぐらいの子供の 1日にとる食品はこのくらい



養成分を豊富に含むグループです。

第二群は肉、魚介、豆及び豆製品

これらは筋肉や血液などといった、からだを作る良質のたんぱく質の供給源となる食品のグループです。 第三群は野菜、いも、くだもの、きのこ、海藻のグ

ループ。 からだの働きをスムーズにするために必要なビタミ

ンやミネラルをたくさん含む食品のグループです。

これらが不足すると第一群、第二群でとった食品が 実際には役立たなくなります。野菜をとる場合、緑黄 色野菜(ほうれんそう、にんじん、かぼちゃなど)は、 カロチンを多く含み、このカロチンは体内でビタミン Aとして利用されますから、1日の野菜をとる量の1/。 以上はこの緑黄色野菜でとるようにします。

第四群は穀物類(ごはん、パン、麵類など)、砂糖、油脂のグループ。

これらはエネルギー源として、力や体温のもととなり、活動するために必要な食品のグループです。このグループの食品をとりすぎると、脂肪となって蓄積されて肥満の原因となりますので注意します。

これら4つの群から、それぞれどのくらいの量をとったらよいかは、食品のエネルギーの80キロカロリー分を1点とした点数で考えます。

1日に第一群から第三群まではそれぞれ3点は必ず とるようにします。減量のときでも3点をそれぞれ下 まわらないようにします。

成長期ですから個人差が大きいので、からだが小さい人でも大人とさほど変わりません。 第一群を乳・乳製品を1点増やして4点にします。

乳・乳製品で3点というのは学校給食で牛乳を1本 飲めば、家でもう1本飲むくらいで足ります。

それぞれの群でいろいろな食品を使って、朝・昼・ 夕食、おやつに分けてとることがバランスのとれた食 事をすることができるのです。

子供の肥満は、食生活が豊かになり、とくに動物性 脂肪の摂取量が大きく増えたことや、エネルギーの高 い食品が食生活の中にたくさんとり入れられています。

おやつには子供たちに人気のあるスナック菓子類がありますが、その代表されるものとしてポテトチップスがあります。これらは甘さも少なく、口あたりが良いために一袋全部食べてしまうという子供もたくさんいます。一袋で約500キロカロリーあるものもあります。

一般にスナック菓子類は、油で揚げてあるため腹も ちがよく、食べすぎると次の食事の時にはお腹がすい ていないので食べられない、夕食にお母さんがバラン スのよい食事を作っても食べられないという状態になります。

このような状態が長く続けば、エネルギーは十分にありますが、成長期に必要なたんぱく質、ビタミン類、カルシウムなどの栄養素や食物繊維が不足します。またこれらには塩分も含み、塩分のとりすぎが血圧の高い子供にしてしまいます。 "太っていてひ弱な子供"がポテトチップス症侯群という栄養失調になることを指しています。また "インスタントラーメン症侯群"という栄養失調の例があります。毎日インスタントラーメンばかり食べているとエネルギー、脂肪、食塩がとりすぎになり、一方たんぱく質、ビタミン、ミネラルは不足になります。

生活環境が都会化されて、子供たちから遊び場を奪ってしまい、またテレビやパソコンなどで、子供たちのからだを動かす時間がなくなっています。

子供の骨折が増えており、以前なら転んでもすりきずぐらいですむのに今の子供たちは簡単に骨折してしまいます。牛乳の消費量はぐんと増え、学校給食では毎日1本はついていますから、昔の子供たちよりもカルシウムの摂取量は多くなっています。それなのに骨折が増えているのは運動不足があげられます。運動をすることによって、反射神経や筋肉が充分に育ち、カルシウムが骨にとり込みやすくして丈夫な骨を作ります。そのためには生活態度の改善をはかり、子供の遊ぶ場所や時間を確保する必要があります。

体力づくりのためには、特別なことをやるのではなく、乗りものに頼らないでなるべく歩く習慣をつけるとか、幼稚園や学校から帰ってきたらできるだけ外で 友達同志で遊ぶ時間を作るとか、なわとびをするとかして、毎日の生活リズムのなかにからだを思いっきり動かすことが大切です。

宗像伸子(むなかた のぶこ)プロフィール

東京生まれ。女子栄養大学短期大学専攻科卒。管理栄養士、帝国ホテル岩本クリニック栄養コンサルタントのほか、NHKテレビ「きょうの健康」や雑誌などでも活躍中。著書には「健康づくりの食事」「おいしく食べてスッキリやせる1600キロカロリーダイエットメニュー」など多数。昭和63年より成人病予防のためのスタジオ『ヘルスプランニング・ムナカタ』を開設。

<原井の教育>



学校歯科保健活動の一端

文部省学校歯科保健研究指定校

島根県浜田市立原井小学校

校長大崎武晴

1、はじめに

健康であることは生涯にわたって、すべてに優先する。

今日の小学校教育のねらいは、生涯学習の基礎・基本の教育として、知・徳・体の調和のとれた人間教育を志向し、より健康でより創造性に富み、心豊かに生き生きと育っていくことを願っていると考える。

最近の科学技術の著しい進歩と、それを基盤にした 高度な経済成長は、目を見張るものがあり、来る21世 紀は、更に、飛躍的な進歩と高度な情報化社会、国際 化社会へと、激しく社会の変化が予想される。

この期に、次代を担う子どもたちの教育は、激しく変化していく社会の流れに適応していかなくてはならない。新学習指導要領の改訂の趣旨とねらいを明確にうけとめ、これからの教育の方向を、それぞれの学校や地域の実態に即応した、特色ある学校づくりに努力することが期待されている。

本校では、この度、文部省指定、学校歯科保健推進校となった。この機を、過去、全日本健康優良学校、日本一の実績を踏まえ、今一度、健康教育について今日的な見地から見直しをして「原井の教育」のあり方を求めていくことにした。

今回の学習指導要領の改訂の四つの柱は、

- ①、心豊かな人間の育成。
- ②、基礎・基本の重視と個性教育の推進。
- ③、自己教育力の育成。
- ④、文化と伝統の尊重と国際理解の推進。 とある。

この四つの柱と本校の実態から研究主題を「自分の健康は、(園・徳・命)自分の力で育て伸ばし築き上げる原井っ子をめざす」として、児童一人ひとりが自己の健康についての自己教育力が育っていくことを願った。

倒・億・碌の調和のとれた教育は健全な心身の育成 をはかる教育であり、心身相即の原理とした健康教育 と認識している。児童一人ひとりが生涯にわたって、 健康で生き抜く力は、自己教育力にあると考える。

とりわけ、母の健康については、歯科保健活動の重要性を再確認した。0歳時から、心身の成長発達の盛んな幼・小・中時代にあっては、生涯につながる健康への基礎づくりの重要な時である。

WHO/FDI (国際歯科連盟の提言) 2000年における歯科保健目標で、特に、12歳のDMFT (1人平均むし歯数) を3以下にするとある。今後、高齢化社会が進む中で、生涯健康な歯で過ごせることは、何事にも優ることではなかろうか。健康は、生涯学習の中でも不可欠な大きな課題と考えている。

自分の健康は、自分の力で守りぬく能力を伸ばして いきたいと特に願っている。

2、学校・地域の状況

本校は、浜田市の中心部にあって、島根県西部の行政、経済、文化の中心地として古くから栄えてきた。 特に、日本海屈指の漁港と商港を有し、水産加工業が 盛んである。

教育面では、元島根県女子師範学校、戦後は島根大 学教育学部浜田分校の附属小学校として、県下でも教 育研究の中心校として活躍した学校、昭和45年度には、 全日本健康優良学校、日本一の栄冠に輝き、健康教育 に優れた実績を積んできた本校である。

最近の都市化現象傾向にみられる、ドーナツ化が進み、児童数1,600人の大規模校であった本校も、現在では、500人前後の中規模校程度の児童数となってきた。

- 児童数 480人 ○学級数 16
- 教職員 24人

3、本校の教育目標・学校経営の概要

小学校教育は、前述でも記しているが、生涯学習の基礎基本の教育であるとし、人間性豊かで、より健康 (知育・徳育・体育)な人間を求めている。従って、教育課程の実施のなかで、特定の教科や領域に偏することなく全体として調和した活動実践によって、豊かな人間性の開発をめざすものでなければならない。いわゆる、健康教育即全人教育として学校・家庭・地域が一体となり、相互補完しながら全人的指導を進めていくと同時に、教育の創造を求め、常に時代の流れに沿った教育でなければならない。そのためには、学校経営の基調として、「すべては、子どものために」「子どものよろこびは、教師のよろこび」として、全教職員が一体となって鋭意努力することによって、児童も教師も感動的な教育活動が展開され、生き生きとした学校づくりとなる。

- より健康な人間を育てる教育こそ、小学校教育 の原点である。
- 確かな教育観と、強い教育的信念は、確かな子 どもを育てる。
- 共に学び、共に語り、共につくす真の教育道を 求めることに共感、感動の教育が生まれる。

この三点を心して実践している。



4、文部省学校歯科保健活動研究指定

〈健康な歯づくり活動実践の一端〉

(1) 基本的な考え方

児童一人ひとりが、生涯にわたって自らの健康状態 に関心を持ち、身近な生活における健康上の問題を自 分の力で処理できる能力や習慣を育てていくことは、 学校保健教育の重要なねらいである。

本校では、そのねらい達成の手がかりを、学校歯科 活動に求め、進んで健康な生活習慣づくりを目指して いる。

歯の健康は生涯の健康管理面からみると極めて身近な素材であり、しかも実際に自分の目で見ることができる教材である。健康な歯づくり活動の実践が、児童の生涯にわたっての健康生活に効果的に作用していくと考える。

本校は市の中心部に位置し、医療機関にも恵まれている。しかし児童の実態をみると、歯の健康度の「う 歯保有率」「う歯処置率」はけっして好ましい状態で はない。

また、児童・保護者に対して「歯」に関してのアンケート調査を実施したところ、下表に示すような結果が得られた。このことから児童、保護者の歯に対しての関心の薄さを問題点として指摘できる。

〔児童〕

(昭和63年5月調べ)

- ○朝晩歯みがきをしている。
- (46.2%)
- ○家族に促されて歯みがきをする。 (25.0%) 〔保護者〕
- ○こどもの口中観察をしたことがない。(17.9%)
- ○こどもの歯みがきの実態把握が確かでない。

(16.2%)

そこで文部省の「学校歯科保健、むし歯予防推進指 定校」としての機会に、学校歯科保健活動を核として、 本校の健康教育の実践課題とした。

(2) 研究のねらい

○進んで健康な歯づくり活動に取り組むこどもを育てる。

(3) 研究実践活動の概要

- 体育(保健学習)、学級指導(保健指導)の授業の効果的な展開
- 学校行事を中心とした取り組み

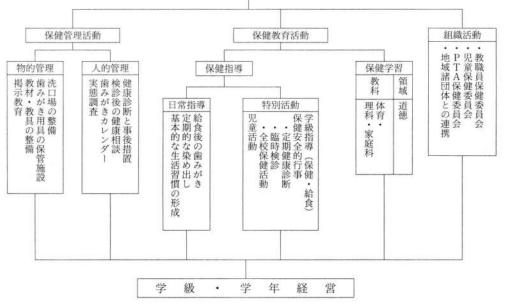
- 児童会活動を中心とした保健活動の充実
- 日常生活の充実、深化、定着
- 望ましい環境づくり

の方法

など、全教職員共通理解のなかで実践している。詳細 については略する。

○ 学校、家庭、地域社会との連携による取り組み





(4) 歯科保健指導の実際

本年度から学習指導要領の改訂の趣旨を生かし、児童の活動がより自立的で主体的、意欲的になることを願い、日々の生活実践の中から誘掖していくことを基調とした指導計画をたてた。

文部省からの「小学校 歯の保健指導の手引き」を 基本とし、児童の実態を見つめながら、さらに学校歯 科医の指導も仰いで、「歯の保健指導要素表」を作成 した。

- ① 歯の保健指導要素表 (次頁)
- ② 指導過程・資料の工夫・授業の評価

指導過程のあり方、資料の選定の視点、そして授業の評価の視点は、一つの授業を構成する際に、非常に重要なポイントを占める。そこで、本校ではそれらの基本的な視点を一つにまとめて、「指導過程と資料の位置づけ・授業の評価」を作成し、それに基づいて、授業を構成していくことにした。

③ 歯の保健指導 年間指導計画

全学年次のように指導計画をたて、計画的に指導を して、実践化をはかっている。

歯の保健指導 年間指導計画 第5学年

平成元年度 全校保健活動 年間実施計画

月	活 動 名	活動内容	a 6 W
5	自分の歯は 自分で守ろう パート 1	ビデオ視聴 保健委員会自作 むし歯の予防	・ビデオ視聴を通して、むし歯予防に対 する意識を深める。
6	むし歯予防 フェスティバル	劇「むし歯の話」 歯みがき コンクール	・全校が集まり、楽しい雰囲気の中で、 むし歯予防に対する意識を高める。
7	歯医者さん歯科 衛生士さんに聞 こう	備科医、歯科衛 生士への質問会	・歯や歯ぐきに関し、日頃から思っていることや指導してほしいことを聞くことにより、歯に対する知識を深めるとともに、意識の高揚を図る。
9	健康カルタ会	健康にかかわる カルタ会	手づくりのカルタで活動することを通して、集団活動の楽しさを味わわせる。
10	校内オリエン テーリング 大 会	健康(歯)の標語 を手がかりにし たOL大会	運動の楽しさや、喜びを味わわせると ともに、自分の体力に関心を持たせる。 目的に向かって協力しようとする態度 を育てる。
11	How マッチ! ザ・さとう	おかしに含まれている砂糖し、指定の重さを 子想し、指定の重さを さをつくる。	・おかしに含まれている砂糖量を考える ことを通して、むし歯予防の意識を一 層高める。
12	校内なわとび 大 会 体育委員会	学級対抗による なわとび競技会	・なわとび運動を通して、体力の向上を図る。チームごとに協力する態度を育てる。
1	健康すごろく 大会	健康を題材にし たすごろく会	・縦割り班を利用し、健康を題材とした すごろくゲームにより、健康について 理解を深める。
2	健康クイズ大会 教室	体についての クイズ大会	・クイズ形式の集団活動を通して、健康 についての関心を深める。・集団活動を通して、よりよい人間関係 を育てる。

月	主 題 名		ねらい	要素番号
5	検査を生かそう	S	○自分の歯に関心をもって検査を受け、結果を生活に生かすことができる。	39 40 41
6	大切な奥歯を正しく みがこう	L	○大臼歯をきれいにみがける方法を発見し、実践できる。	23
7	進んで治療しよう	S	○むし歯は治療以外には治らないことがわかり、進んで治療を受けようとする。	46
9	むし歯の原因を 考えよう	S	○糖分から酸生成の過程がわかる。	12
10	おやつの取り方を 考えよう	S	○おやつは時間や量を決めてとることが大切であることがわかり、おやつ後の歯みがきが実践できる。	33 27
11	歯によい食べ物を 調べよう	L	○歯によい食べ物がわかり、バランスのよい食事に心がけることができる。	38
12	口の中を探検しよう	S	○自分のはならびの状態を知り、自分の歯列にあったみがき方ができる。	2 25
1	口の中の病気を知ろう	S	○むし歯以外にも口の中の病気があることがわかり、それらの予防に心がけることができる。	15
2	しっかりかもう	L	○かむことは、健康な体づくりに大切であることがわかる。	35

その他学校行事のなかでは、教師と子どもで創る活動展開として全校保健活動計画や児童会活動では、自ら創る児童保健活動として、児童サイドの展開、日常指導では、実践の定着をめざしての親子学習など計画的に実践して、活動の広がりを求めて、地域ぐるみの活動を展開し、生涯80年のなかで自己歯20本の健康な歯を保持できるよう願っている。



学校保健委員会 むし歯予防の輪を広げよう

歯の保健指導要素表

容		本要素	行 動 要 素	1年	2年	3年	4年	5年	6
	Поф	自分の口の中	(1)自分の歯の数を調べることができる	0	0				
	の様子	や歯の様子か	(2)自分の歯や歯ぐきの色の変化を観察することができる			0	0	0	
	の採了	分かる。	(3)自分の歯ならびを観察することができる						
			(4)乳歯の後に永久歯がはえ、永久歯ははえかわらないことが分かる。	0					T
		歯の生えかわる	(5)6歳臼歯の特徴とその働きが分かる		0				T
2		時期、順序、役	(6)歯のはえ変わる順序が分かる。			0			t
		割があることが分かる。	(7)歯にはそれぞれ役割があることが分かる(前歯と奥歯)				0		t
ĝ	きかた	11 11-20	(8)歯の果たす役割が分かる				1.00		t
)	やはえ		(9)口の中を汚しておくとむし歯になることが分かる。	0					t
8	かた		(10)生えて間もない歯は、むし歯になりやすいことが分かる		0				t
212		むしばの原因	(1)砂糖やミュータンス菌とむし歯の関係が分かる。		-	0	0		t
:		が分かる。	(12)糖分ミュータンス菌、ブラークのつながりが分かる。			-		0	t
			(13)むし歯の進み方 (C1~C4が分かる。)				0		+
	JIS es JIS	JE A X DE DE	(4むし歯以外にも口の中の病気があることが分かる。				0		H
		ER J C J HOS	(5)歯肉炎や口内炎の原因が分かる。	-			0	0	+
	病気	かる。						0	H
	11.3504		(16)歯そう膿ろうの原因が分かる。	_					+
		ブクブクうがい		0					
			(18)うがいの効果が分かる。		0				
		り、できる。	(19)ぶくぶくうがいをして汚れのとれるものと、とれないものがあることが 分かる。			0			
- 1		(為自分の歯列にあったみがき方ができる。 (な)食後の歯みがきやうがいをわすれないですることができる。	(20)毛先みがきで6歳臼歯がきれいにみがける。		0				Ī
			(21)毛先みがきで1, 2, 3番の歯がきれいにみがける。			0			Ī
	Section 19 Section 1		(22)毛先みがきで4,5番の歯をきれいにみがける。				0		İ
			(23)毛先みがきで6、7番の歯をきれいにみがける。					0	İ
- 1									t
9				0	0	0	0	0	t
			0					t	
			(27)食べた後3分以内にうがいや歯みがきをすると効果があることが分かっ					0	İ
2			(28歳ブラシを交換する時期 (ブラシの状態) が分かる。		0				t
)		自分に合った歯	(20)良い歯ブラシの条件が分かり自分にあった歯ブラシを選択できる。			0			H
		ブラシが選べる。	(30)自分の口に合った歯ブラシを取り替えることができる。			0	0		H
-				-	-	-	U		H
j		糖分の多いお	(3D)甘いものを食べ過ぎたりすると、むし歯になりやすいことが分かる。	0	0				
		やつをひかえ ることができ	(22)糖分や粘着性のあるおやつは、歯に悪いことを知り糖分の多いおやつを ひかえることができる。			0	0		
- 1	食べ物飲み物	る。	(3))糖分の少ないおやつが分かり、時間、量、回数を決めてとることができる。					0	
	めた意	意 よくかんで食 (30よくかんで食べ べることがで (35)よくかむことが 物を進んで食べ	(34)よくかんで食べることができる。	0	0				
	の任息		(5)よくかむことがあごの発達に大切なことが分かり、歯ごたえのある食べ物を進んで食べることができる。				0	0	
		きる	(36)そしゃくと健康な体づくりの関係が分かる。						T
			切すききらいなく、何でも食べることができる。	0					T
			(38)歯によい食べ物が分かる。					0	T
		Designation and	(39)口の中を清潔にして受診できる。	0	0	0	0	0	T
	歯科検	歯科検診を進	(40)生え変わった歯、むし歯の有無などに関心を持って受診できる。			0	0	0	İ
	診	んで受けるこ	(4)口の中の病気に関心を持って、受診できる。					0	T
		とができる	(42)自分の歯や歯肉の健康状態に注意を向けることができる。						t
1		進んでむし歯	(4)歯について治療勧告書をもらったら、すぐ治療に行くことができる。	0	0				
11.0	A 44	の治療を受け	(40よい歯とむし歯の区別ができ、治療に関心を持つことができる。			0			-
1	治療	268	がない。			0			L
	化 加	ることができ	(45)早期治療の大切さが分かって、進んで治療を受けることができる。				0		1

児童が興味を持つ歯科保健指導資料の作成



福島県会津若松市立大戸小学校

養護教諭 佐 藤 茂 子

1. はじめに

本校は、普通学級 7、特殊学級 1、児童数236名の小規模校である。学区は国道121号線に沿って南北に伸びており通学方法も、スクールバス・定期バス・電車と多様である。学区内に歯科医院がなく一番近い歯科医院までさえ16kmもあるため、通院方法もバス・電車・自家用車に頼るしかない。父兄の85%が共稼ぎをしながら兼業農家を営んでいるといった現状であり、こうしたところから歯科衛生観念も低くう歯り患率も高かった。しかし、長年にわたる継続した保健指導を通し徐々に治療率も高まり、平成元年度はDMF1.31に下げることができた。

歯科衛生に対して関心を持たせ、自分の歯を自分で 守る態度を身につけさせるために、本校児童の実態に 沿ったいろいろなてだてを考えながら資料を作成して きた。つたない資料ではあるがここに発表してみたい。

2. 児童の実態

昭和57年度からの推移を見ると、DMFが1.73から1.31と大幅に減った。特に6年生のDMFは激減している。また、むし歯が1本もない者・処置完了者が年々増加し、その結果、未処置者が減少している(図1)。これらのことから、継続的指導の成果が上がってきたといえよう。

しかし、歯そのものはむし歯の者が減ってよい傾向 になっているとはいえ、理解度を見るとそうとばかり は言えない(表1)。健康な歯をつくるための意識付 けはされているが、まだまだ実践されているとは言い 難い現状である。特に低学年に知識の低さが目立つの で、低学年児童にも興味を持たせるような資料が必要 である。

3. 歯科保健実践活動

全体構想

教育目標と歯科保健指導の係わり (12頁)

4. 指導資料

(1) 行事的なもの

歯の衛生週間に「良い歯の集会」として1時間とり、 全体指導を行っている。その中で保健委員会によるむ し歯予防の劇を行っているが、既製のものではなく、 毎年児童たちと話し合いながら作成している。小道具、 衣裳も休み時間を利用し作っている。

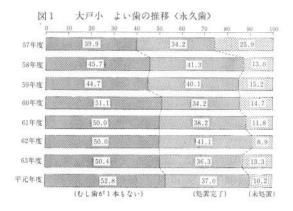


表1 自己反省の結果、ハイと答えた者の数 (70%以上→○ 40~69%→△ 39%以下→×)

	反省・評価すること	1年	2年	3年	4年	5年	6年	全体
自歯	自分の歯や歯ぐきのようすがわかりましたか?	×	×	×	×	Δ	0	Δ
分の	むし歯(治療した歯、これからする歯)の数をしっていますか?	Δ	Δ	Δ	Δ	0	Δ	Δ
歯	むし歯の原因とすすむようすがわかりましたか?	0	×	Δ	×	0	0	Δ
歯と歯	むし歯は一度かかったら、自然になおらないことがわかりましたか?	0	0	0	0	0	0	0
ぐき	むし歯になりやすいところがわかりましたか?	Δ	Δ	×	Δ	Δ	0	Δ
の病気	むし歯があるといろんな病気にかかりやすいことがわかりましたか?	×	Δ	×	×	Δ	Δ	×
気	歯ぐきがはれる原因がわかりましたか?	×	×	×	×	×	×	×
	夜の歯みがきは、とくにていねいにできましたか?	Δ	Δ	Δ	Δ	Δ	×	Δ
は	1日、3回以上歯みがきをしていますか?	Δ	×	×	×	Δ	×	×
み	みがき残しは、なくなりましたか? (カラーテスト)	Δ	Δ	Δ	×	Δ	Δ	Δ
が	歯ブラシは、自分の口にあったものをつかっていますか?	0	0	0	0	0	0	0
き	自分の歯にあったみがき方をくふうしていますか?	Δ	Δ	Δ	Δ	Δ	Δ	Δ
	歯ブラシは、いつもせいけつにしまってありますか?	0	0	0	0	0	0	0
お	おやつは、時間、かいすうをきめて食べていますか?	Δ	Δ	×	×	×	×	×
40	おやつのあと、歯みがきか、ブクブクうがいができていますか?	Δ	Δ	×	×	×	×	×
2	あまいおやつ、ジュース、スナックがしをたべないようにしましたか?	×	×	×	×	Δ	×	×
健	すき、きらいせず、何でも食べていますか?	Δ	Δ	Δ	Δ	Δ	Δ	Δ
康	じぶんの歯を大切にしようと思うようになりましたか?	0	0	0	0	0	0	0
康な歯づ	よくかんで、食事をしましたか?	0	Δ	Δ	Δ	0	0	0
<	きそく正しい生活ができましたか?	Δ	Δ	X	Δ	Δ	0	Δ
ŋ	むし歯、はぐきのびょうきのちりょうがすみましたか?	0	0	0	0	0	0	0



保健委員会による劇 カメンノリダー

(2) 揭示物

主に保健室前に掲示しているが、歯の衛生週間時に は校内の掲示板をフルに活用している。むし歯治療状 況については季節に合わせながら掲示し、むし歯の治 療を促している。

(3) 家庭への啓蒙

保健便り、良い歯のしおりなどをとおして家庭へ啓蒙 している。

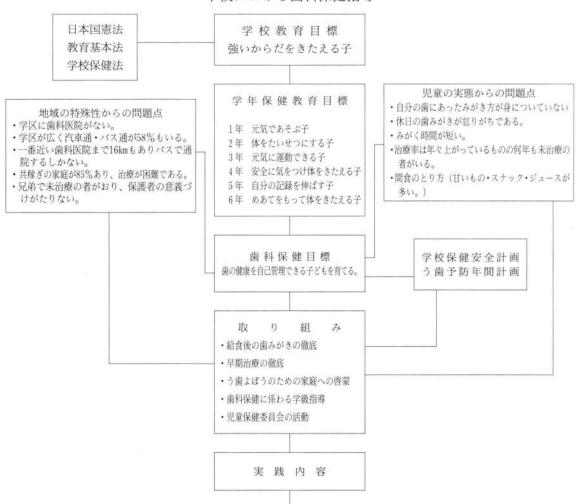
(4) 個別的なもの

毎月行っている「歯みがき実行カード」は、う歯予防年間計画に合わせ、歯みがき調べの他、歯に対しての知識を高めるため指導事項を盛り込んでいる。内容も低学年でも分かるようにイラストを多く入れるなど工夫している。カラーテスト等も休み中のものは親子で楽しめるものを考え、絵も「あんぱんまん」など子供が興味を引かれるものを考えた。



保健委員会による劇 宇宙大作戦

本校における歯科保健指導



学級指導 歯科保健についての知識を得、実 践する態度を養う。

内容

知識 (う歯の原因・病状・歯肉炎など)

予防(食生活・歯みがき・その他) 治療(勧告) 児童保健委員会 児童が主体的に活動できるように 取り組む。

集会活動

- ・良い歯の集会 (保健委員会)
- ・発表集会(代表委員会・保健委 員会)

委員会活動

- ・う歯治療調査・集計
- 校内放送
- 保健新聞作成
- 歯みがきの研修
- ・給食後の歯みがきの指示(低学 年へ)
- ・歯ブラシ調査・歯みがき調査
- 歯みがきがんばり賞・ピカピカ賞の表彰

学 校 行 事 行事を通してう歯予防の意欲を持

たせる。 歯の衛生週間

- 良い歯の集会
- 校内作品展
- 家庭の歯みがきフォトコンクール
- ・歯垢染め出しテストの実施 定期健康診断

歯科検診 臨時健康診断

品時健康診 歯科検診 地域社会および家庭との連携 常にう歯予防に関心をもたせ、実 践させる。

児童の実践をとおして家庭の啓蒙 を図る。

- 学校保健委員会
- · 校内保健委員会
- PTA役員会
- PTA総会
- ・保健便りの発行
- ・よい歯のしおり配布
- 歯みがき実行カード



季節に合わせたむし歯治療状況の掲示



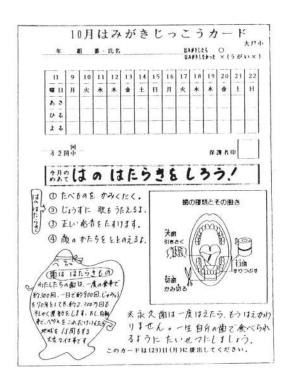
フォトコンクール

5. 実践の成果と変容

- (1) むし歯の早期治療が定着した。
- (2) 歯に対しての関心が高まった
- (3) みがいた後点検をすることによりみがき残しが 少なくなった。
- (4) 掲示物に興味を示し、むし歯を治そうとする意 欲が出た。
- (5) 家庭への働きかけにより、意見が多く寄せられるようになった。
- (6) 提出物の提出率がよくなった。
- (7) むし歯予防についての意識や行動に変化が見られる。

6. おわりに

小学生は、6歳から12歳までの幅広い年齢層のため、 精神的にも体力的にもかなり隔たりがある。よって良 い歯の集会時の劇の内容や掲示物も全学年に対して効



果があったかどうかは疑問である。全体的な資料は低学年に焦点を合わせざるを得ないが、学年別・個別資料に対しては年齢にあった効果的なものを作成する必要がある。また掲示資料は、季節にあったものを作成し、こまめに新しいものに替えないと興味関心が薄れてしまう。楽しみのなかで知識が身につくような資料の作成を心がけ、児童の歯科保健への意欲づけを図りたい。



むし歯治療100%達成

中学生に対する成人病予防指導

- 兵庫県五色町健康実態調査-



1、はじめに

兵庫県の南部・淡路島の中部に位置し、国立公園五 色浜を校区に持ち、五色町はほとんどが農村地帯で高 齢者の占める割合が高い。最近の生活環境や食生活の 変化にともない若年層にも成人病が増加しつつある。

一方五色町の死因別状況をみると、糖尿病による死 亡率は全国平均の2.6倍、脳出血による死亡率は1.5倍 もあり高率を占めている。成人病は子どものころから の偏った食生活の積み重ねが原因とも考えられている が、本校においても実態調査以前より毎日の執務の中 で朝から「しんどい。気分が悪い。頭が痛い。」と訴 える者、また授業時間、クラブ活動の時間などに貧血、 骨折、過呼吸症侯群などで転倒する生徒が多く、タン カで運搬したこともあった。また精神的不安定などさ まざまな中で家庭事情を訴える生徒もあり、保健室は 学校のヘルスセンターとしている。その中には栄養の アンバランスからくるものや、カルシウム不足、貧血 状態の者もあり、生活の乱れによるものが多く、疾病・ 異常というよりもその背景にはなんらかの心因的要因 と問題がひそんでいるのではないかと対策を考えてい たところ、昭和59年度から町で取り組んでいる"健康 で明るい町づくり"の一環として、本校でもその調査 の結果をもとに生徒の健康管理をしていくということ で現在取り組んでいる。

2. 調查方法

実施にあたって、五色町医師会と町・町教育委員会・ 小・中学校担当教員・保護者等の協力を得て、毎年7 月中旬に次のような検査を、早朝空腹時に実施してい 兵庫県津名郡五色町立五色中学校

養護教諭 粟 井 千代子

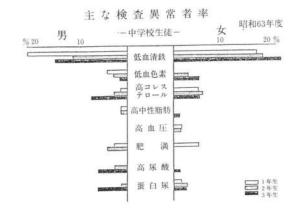
30

- (1) 対象
 - ① 小学校 5 · 6年
 - ② 中学校全員 (391名)
- (2) 内容
 - ① 食生活調查(食事記録)
 - ② 問診(自覚症状・家族の疾病既往症)
 - ③ 診察
 - ④ 身体測定
 - ⑤ 検査

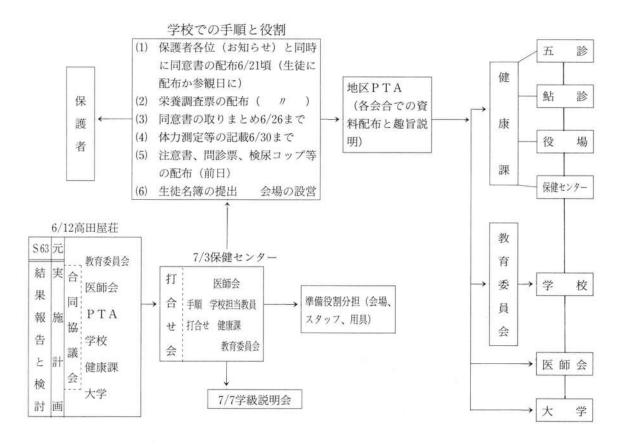
ア、尿検査 (糖、蛋白、ビリルビン、潜血) イ、血圧測定

ウ、血液検査(赤血球・白血球・血色素、ヘマト クリット、アルブミン、総コレステ ロール、中性脂肪)

3、調査結果と考察



平成元年五色町生徒の健康実態調査手順



- (1) 各学年とも血清鉄の低いものが多く、蛋白尿・高血圧は男女とも高学年になるほど増加の傾向にある。
- (2) 栄養調査についても食事面では、小、中学生ともに緑黄色野菜や牛乳・小魚・海藻類・大豆製品・油脂類が平均して大幅に不足しており、その反面、砂糖分の多い菓子類・飲料水類の摂取量が多く、アンバランスの状態となっている。

栄養調査(3日間食事調査)の結果から栄養充足率を栄養素と食品群別に求め、まず栄養についてみると栄養面での改善がみられた。しかし、カルシウム・鉄分は依然として所要量に達していない。中学2年男女とも60年と63年度を比較してみると緑黄色野菜の摂取量が増加してきている。しかしまだ砂糖・菓子類の摂取についてはあまり改善がみられない。植物油を中心とした油脂類摂取量を増し、間食・砂糖・菓子類をひかえるようさらに指導が必要である。

栄養士による栄養調査評価 (次頁)

4、本校での取り組み

- (1) 全職員の共通理解
 - ・成人病予防読本を使っての職員研修
 - ・成人病予備軍への指導及び観察(個人)
 - 学級単位での保健学習
- (2) 学級指導

本校においては、「子どものための成人病予防読本」を 使用して、学校及び地域への保健指導を進めている。

・保健指導後の感想文の中から

「間食をひかえる」「食事のバランス」「緑黄色 野菜を多くたべる」「糖分・塩分をひかえめに」 というように自分の健康にも気をつけるようになっ た。

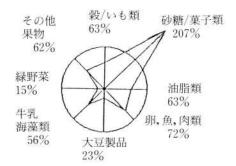
A君の感想文

授業を受けて成人病がとても恐ろしいものだと思い ました。五色町でも成人病にかかっている人は少なく

栄養士による栄養調査評価

(エネルギー構成比)

あなたの構	たんぱく	脂肪	糖質
成比	カロリー比	カロリー比	カロリー比
	14%	26%	60%
理想的な 構成比	12-15%	20-30%	57-68%



宋養調查哥·

糖分中心の食事なのでしょうか、血糖値が高いようです。缶コーヒー、ヤクルト、ジュース、プリン、缶詰、アイスクリームなどには沢山の砂糖が使われてますので注意しましょう。間食でお腹いっぱいになるためか三度の食事がおろそかになり各栄養素の摂取が必然的に少なくなります。栄養のバランスに注意してタンパク質やビタミン・ミネラルを上手に摂れるよう心がけて下さい。食品の種類が少ないようです。一日30種とるようにしましょう。

栄養士の



子供のための成人病予防読本

ありません。そのため、五色町では成人病予防に力をいれているそうです。僕は小学校5年の時から今まで、ずっと健康調査を受けていますが、一度貧血の恐れありという結果が出てから家庭の食事は大きく変わりました。レバーやほうれん草など血をつくる成分の食品がよく出てきました。そして次の検査で異常がないと言われほっとしました。でも今度は、弟が貧血となり食事も以前のようにレバーなどがよく出されました。僕は自分で塩分・砂糖をひかえ目を心がけ、成人病にかからぬように努力しています。まだまだ、これからの人生はどうなるかわかりませんが、健康・健康でいきたいと思っています。

(3)委員会活動

給食時間に校内指導(栄養・成人病)

(4) 個別指導

実態調査結果は保護者と学校へ通知。観察の必要な 生徒は校医の指示により血圧・脈はくを測定し、特に 貧血者・低血清鉄者には、栄養指導をした。

治療の必要な生徒については、一人ひとりへの個別 指導をおこなった。



検査の結果の個別指導

(5) 保護者への啓発

成人病予防読本をよんだ保護者の感想より

- ①健康を守る母親の責任を痛感した。
- ②町内の実態が非常によくわかった。
- ③子どもの頃からの予防の大切さを感じた。
- ④食事のバランスなど食生活を見直したい。

⑤学校での成人病予防教育は非常によかった。

保護者の感想文の中から

普段はインスタントものは極力使わないことだけに 気を配り、献立にはあまり気を遣わず過ごしていたの ですが、三男が健康実態調査の結果、「貧血症である」 と言われ、また子供の顔色も日々青白くなっていくよ うでした。それで病院に行き、検査の結果鉄分が極端 に不足していると知らされ、お医者さんから食事につ いての指導をうけました。それまでは病気らしい病気 もせず、家族が健康で過ごしていたので、本当にショッ クでした。それからは、鉄分の多く含んだ食品を機会 あるごとに食卓にのせ、野菜類も多く取れるように配 慮しています。また、アレルギー性の子供もいますの で、毎日の食事は大変です。毎日できるだけたくさん の種類の食品を用意できるようにしたいと思っている ところです。また、献立の他に①毎朝食事をさせてか ら、学校に送り出すようにしている ②夕食は(特別 のことがない限り) 家族揃って楽しい食事をするよう にと平凡であたりまえのことですが、子供たちの心に も栄養を与えたいといつも思い実行しています。その 後、お医者さんの丁寧な御指導のおかげで子供の貧血 もかなり良くなってきており、元気をとりもどしつゝ あります。

自分自身忙しい時には、つい手抜き・・・と思いが ちなのですが、大事な家族の喜ぶ顔を想像しながら頑 張っています。

6. おわりに

生徒の健康実態調査を生きた教材として授業に取り 組んだ。成人病予防指導の結果、家庭での関心や協力、 本人の自覚などによって、貧血もわずかながら改善さ れてきた。家庭での食生活も、野菜・牛乳などふやし て食事のバランスを考えるようになった。

保護者の感想文の中から「9歳で糖尿病、12歳で高血圧・小児科のカルテはうそのような文字でうずまる」という小森香子さんの詩に心を打たれたという言葉が出てきたのを見ても、ほとんどの人が成人病について自覚したようである。今後も自分の健康は、自分で守るよう実践できる生徒の育成に一層努力して、取り組んでいきたい。

偏食と健康についてのアンケート結果



1. はじめに

頭痛、腹痛、気分不快等の訴えで、保健室を利用する生徒が多くいる。原因はいろいろであるが、はっきりしないものも多い。

そうした生徒たちと話し合ってみると「野菜はきらいで食べない」「カップラーメンをごはんがわりに食べることが多い」「ジュースを1日に3本も飲んでし

秋田県平鹿郡十文字町立十文字中学校

養護教諭 小川 礼智子

まう」等食生活にかなり問題があると思った。

そこで食生活に関するアンケート(次頁)をとり、 それに基づいて「食生活が健康に及ぼす影響」につい て考えさせることにした。

指導は、「食生活の大切さ」について全校集会で生徒に呼びかけ、月1回発行している "保健だより" に "食生活特集" を組んで、生徒の家庭にも働きかけている。ささやかな実践ではあるが、少しでも生徒のた

各々の項目の①、②、③のいずれか ※まず、あなたは男ですか?女です: (1) ほうれん草、ピーマン、	b>? ()	偏	(10) ハンパーグ、コロッケ、 ぎょうざは家で作ったものを食 べますか? それとも売ってい	るのと半々
人参、かぼちゃなどをよく 食べますか? (2) キャベツ、キュウリ、ト	②1週間に2回以上 ③1週間に1回以下 ①1週間に4回以上 ②1週間に2回以上	食と	るものを買ってきてたべますか? (11) インスタントラーメンやカッ プヌードルをよくたべますか?	③いつもお母さんが作るのばかり ①1週間に4回以上 ②1週間に2回以上 ③1週間に1回以下
マトなどをよく食べます か? (3) 大根、ごぼう、もやし、 白菜などをよく食べます	③1週間に2回以上 ③1週間に1回以下 ①1週間に4回以上 ②1週間に2回以上	健康状	(12) ジュースなどをよく飲み ますか?	②1週間に2本くらい ③1週間に1本以下
か? (4) のり、わかめ、こんぶな どをよくたべますか?	③1週間に1回以下 ①1週間に3回以上 ②1週間に2回くらい	が態に	(13) 疲れやすいですか?(14) かぜをひきやすいですか?(15) "めまい、や"フラフラ	①よくある ②ときどき ③いいえ ①よくひく ②ときどき ③いいえ
(5) 1日ひときれの肉をたべますか?	③1週間に1回以下①はい②ときどき③いいぇ	つい	する、ことがありますか? (16) べんぴしやすいですか?	①よくある ②ときどき ③いいえ ①よくある ②ときどき ③いいえ
(6) 1日ひときれの魚をたべ ますか?	①はい ②ときどき ③いいえ	ての	(17) 食物がほしくないことがありますか?(18) 頭が痛いことがありますか?(10) けいださいことがありますか?	①よくある ②ときどき ③いいえ ①よくある ②ときどき ③いいえ
(7) 1日1個の卵をたべま すか?	①はい ②ときどき ③いいえ	アン・	(19) 体がだるいことがありますか?(20) 病気で学校を休むことがありますか?	①よくある ②ときどき ③いいえ ①よくある ②ときどき ③いいえ
(8) 1日1本の牛乳を飲みま すか?	①はい ②ときどき ③いいえ	ケート	La contraction of the contraction of the contraction of the contraction of the contraction of the contraction of the contraction of the contraction of the contraction of the contraction of the contraction of the contraction of the contraction of the contraction of the contraction of the contraction of the contraction of the contraction of the contraction of the contraction of the contraction of the contraction of the contraction of the contraction of the contraction of the contraction of the contraction of the contraction of the contraction of the contraction of the contraction of the contraction of the contraction of the contraction of the contraction of the contraction of the contraction of the contraction of the contraction of the contraction of the contraction of the contraction of the contraction of the contraction of the contraction of the contraction of the contraction of the contraction of the contraction of the contraction of the contraction of the contraction of the contraction of the contraction of the contraction of the contraction of the contraction of the contraction of the contraction of the contraction of the contraction of the contraction of the contraction of the contraction of the contraction of the contraction of the contraction of the contraction of the contraction of the contraction of the contraction of the contraction of the contraction of the contraction of the contraction of the contraction of the contraction of the contraction of the contraction of the contraction of the contraction of the contraction of the contraction of the contraction of the contraction of the contraction of the contraction of the contraction of the contraction of the contraction of the contraction of the contraction of the contraction of the contraction of the contraction of the contraction of the contraction of the contraction of the contraction of the contraction of the contraction of the contraction of the contraction of the contraction of the contraction of the contraction of the contraction of the contractio	トは、今日の帰りまでに提 ださい。全校ですので集計
(9) とうふ、なっとうなどを よくたべますか?	①はい ②ときどき ③いいえ			時間がかかりそうですので 協力して下さい (小川)

めになればと思っている。

2. 偏食と健康についてのアンケート

(63年11月)

(1) 調査対象 全校生徒 回収率 男子 2 2 6 人 (94、2%) 女子 2 3 1 人 (95、5%)

(2) 調査内容

・食生活面:緑黄、淡色野菜、繊維性食品、海藻類、 蛋白質性食品、豆類、豆製品、加工食 品、清涼飲料水の摂取程度(摂取回数)

・健康面:全身的自覚症状の度合い

(3) 分析方法

・質問項目(1)~(9)までは回答①を 3 点、②を 2 点、③ を 1 点、質問項目(10)~(20)までは回答①を 1 点、②を 2 点、③を 3 点として個人ごとの総点を求めた。この得点を「食生活得点」とし、36~12点までに分布し、得点の高い方がパランスのとれた偏食の少ない食生活であることを表している。(13)~(20)までは健康得点を表す。・質問項目(1)~(4)までを野菜得点、質問項目(5)~(9)までを蛋白質得点として個人ごとの得点を求めた。質問

項目(II)~(IZ)までは個人の加工食品得点で、この際得点 の高い方が加工食品の摂取が多いことを示している。

(福山市立女子短期大学教授鈴木雅子氏の分析方法を 利用)

(4) 結果

図1 食生活得点の分布

男子	53人 163人	10人
N=226	(23.5%) (72.1%)	4.4%)
女子	43人 183人	5人
N=231	(18.6%) (79.2%)	2.2%

・図2 健康得点の分布

健康集団10~8点 普通集団15~11点 不健康集団24~16点

男子	69人	128人 29人
N = 226	(30.5%)	(56.7%) (12.8%)
女子 N=231		131人 (56.7%) [70人 (30.3%)

・図3 食生活と健康状態との関連性

健康集団 普通集団 ※ 不健康集団

	食生活状態	健 康 状態
男	良好集団 N=53	22人 26人 5人 (41.5%) (49.1%) (9.4%
	普通集団 N=163	41人 107人 15人 (25.2%) (65.6%) (9.2%
子	不良集団 N=10	2 \(\) 4 \(\) 4 \(\) (20.0%) (40.0%) (40.0%)
女	良好集団 N=43	18人 22人 3) (41.9%) (51.2%) (6.9
	普通集団 N=183	19人 109人 55人 (10.4%) (59.6%) (30.0%)
子	不良集団 N=5	1 人 1 人 3 人 (20.0%) (20.0%)

・表1 健康状態別偏食の状態(数字は得点)

	健康状態による分類	野菜	蛋白質	加工食品
男	健康集団	9.0	11.5	6.0
	普通集団	8.7	11.3	6.1
子	不健康集団	8.3	10.4	6.6
女	健康集団	9.0	11.0	5.8
	普通集団	8.2	11.0	5.8
子	不健康集団	8.0	10.9	6.5

野菜、蛋白質の得点が高ければ良好な状態で、逆に 加工食品は得点が低ければ良好な状態である。

〈図1より〉

食生活におけるバランスのとれていない、つまり偏 食傾向のうかがえる生徒は男女とも少なく、全体的に 良好である。

〈図2より〉

男女とも普通集団は同割合であるが、女子における 不健康集団は男子の約2倍であり、女子の方に全身的 自覚症状の訴えが多い。

〈図3より〉

男女ともに食生活状態が良好であれば、健康状態も 良好である者が多く、食生活状態が良好から普通に悪 くなるにつれて不健康者が増加する傾向がある。特に 女子において著しい。不良集団が男女あわせて15人と 少ないが、この集団が多くなれば不健康者が増加する のでは?

〈表1より〉

男女とも健康集団、普通集団、不健康集団における 野菜、蛋白質、加工食品の得点に大差はないが、不健 康集団については、男女とも健康集団に比べて野菜の 摂取が少なく、逆に加工食品の摂取が多くなっている。 〈要約〉

- 男女とも、食生活においてバランスのとれている 者ほど自覚症状の訴えが少ない。
- 野菜の摂取が少ないと加工食品の摂取が増加して おり、こうした生徒は便秘、疲れやすい、かぜをひき やすい等の訴えが多くみられる。

3、おわりに

最近は「子供にも成人病がふえている」とか、「成人病の予防は子供の時から始めなければならない」といわれている。早期に成人病になるのは悪い生活習慣、特に悪い食事習慣によることが多く、しかもその習慣は子供の時に形成されてしまうといわれる。このようにみると「子供の食事」を軽視してはいけないことになり、単に子供が大きくなるための栄養ということだけではなく、"子供の食事は一生の健康を左右する大切なもの"と考え、食生活を改善していかなければならない。

これからも「バランスのとれた食生活と健康」について真剣に考え、生徒がみんな健全な心身をもてるようにとの願いをもって実践に努めたい。

常

平成元年度 年齢別 身長・体重・胸囲・座高の全国平均値

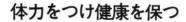
区分		身長 (cm)		体重 (kg)		胸囲 (cm)		座高 (cm)	
		男	女	男	女	男	女	男	女
幼稚園 5歳		110.8	110.0	19.3	18.9	56.4	55.2	62.6	62.
	6歳	116.7	116.0	21.5	21.0	58.0	56.6	65.3	64.
小学校	7	122.5	121.8	24.0	23.6	60.2	58.8	67.9	67.
	8	127.9	127.3	27.0	26.4	62.6	61.2	70.3	70.
	9	133.3	133.1	30.3	29.8	65.2	63.9	72.7	72.
	10	138.3	139.5	33.7	33.9	67.7	67.2	74.8	75.
	11	144.3	146.1	37.9	38.7	70.5	71.1	77.3	78.
中学校	12歳	151.3	151.4	43.4	43.8	73.9	75.3	80.6	81.
	13	158.6	154.8	48.7	47.4	77.1	77.8	84.2	83.
	14	164.4	156.4	54.1	50.0	80.5	79.7	87.4	84.
高 等学 校	15歳	167.8	157.1	58.7	51.9	83.2	81.3	89.5	85.
	16	169.6	157.6	60.6	52.5	84.9	81.8	90.4	85.
	17	170.5	157.8	62.0	52.6	86.2	82.1	91.0	85.

ゴシックの部分は調査実施以来最高を示す。

(注)年齢は、平成元年4月1日現在の満年齢である。

文部省調査統計企画課(日本医事新報No3430)

育ちざかりのひと粒!



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