

# 健康教育

- ☆ 子どもが子どもらしい姿を  
とりもどすための週休二日 岩 佐 教 之…… 2
- ☆ 幼児一人一人が楽しい園生活  
を送るための指導（2） 額 賀 義 三…… 5
- ☆ たくましさを育てる健康教育 中 村 和 賀 子…… 9
- ☆ それは誤解です 前 島 歯 科 医 院…… 13
- ☆ カルシウムのはたらき 鈴 木 恒 彦…… 14

スキー風景

秋田県北秋田郡田代町立大野小学校



No 117

# 子どもが子どもらしい姿を

## とりもどすための週休二日

### —— 学校五日制時代の子育て ——



家庭教育コンサルタント

岩佐 教之

河合製薬の依頼で、日本各地を講演してまわり、あらためて学校五日制の波紋の大きさに驚いています。学校は勿論のこと、各地域社会や家庭での受け止め方に、様々な違いを感じている昨今です。

文部省の趣旨内容については、今更述べるまでもなく『社会の変化に対応できる人材を育成しなければならない。自ら考えて、自発的に行動できる逞しい子どもを育てたい。ゆとりある時間に、自分で考え行動する力を身につけさせたい。』ということです。

要するに、子どもにもっと自由な時間を与え、豊かな体験学習ができるようにしたいわけなのです。

#### 学校五日制は三度目の正直

学校五日制については、突然降ってわいてきたような印象をもつ人も意外に多いのですが、この制度の第一回目は、昭和二十二年の「六・三制」の発足とほぼ同時期に始まっています。この五日制は、サンフランシスコ講和条約の締結後に「いつとはなしに」消えていったのです。昭和二十四年十月の文部省の調査では、小・中・高のいずれかで五日制を実施していたのは全国で三十二県。小学校十八%中学校二十三%そして高等学校四十三%を占めていたといわれています。

しかし戦後復興の時期で、一日でも多く学校教育をという風潮があり、父母からの反対も多く自然に消滅してしまっただけです。

さらに労働界の時短の動きに絡んで、昭和四十年代に再び論議が活発化していったのです。これが第二回目、昭和四十八年には文部大臣がときの教育課程審議会に、五日制の配慮を申し入れています。ですが、おりしも第一次オイルショックが直撃し、時短問題は棚上げされ五日制の夢もあえなく消え去ってしまった

わけです。こうしてみると、今回の全国的な学校五日制の導入は、まさに三度目の正直ともいえるわけです。

#### お祭り騒ぎのサタデープラン

さて、すでにマスコミ等で紹介されたように、昨年九月十二日（学校五日制初施行）のあの騒ぎは一体何だったのでしょうか。各方面から非難と輿論（ひんしゅく）をかったようですが、当然のことだと思います。

文部省が関係省庁や都道府県・さらに民間団体や企業にまで依頼して、大小さまざまなイベントをなんと5000も計画したわけです。これが、学校五日制の『受け皿』だというわけなのです。日本ゴルフ協会・日本カラオケ・スタジオ協会・日本ビリヤード協会等に協力を依頼して、親子を対象とした体験教室を展開しました。

国や自治体が企業と一緒に、子どもにゴルフやカラオケをさせることが、学校五日制の趣旨なのでしょう。これらのイベントに参加できた子どもは、日本全体のどれだけに当たるのでしょうか。それよりも、毎月の第二土曜日にこうしたイベントをずっと続けてくれるのでしょうか？

まったく愚行というべきか、ナンセンスというべきか、言葉に窮してしまいます。そもそも、一般的に大人が考えている『受け皿』とは、一体何なのでしょう。

#### 『受け皿』とは誰の発想なのか

現代の子どもは、学校とその延長線上にいます。昼は学校生活を送り夜は塾に通うか宿題に追われています。こうした子どもに、週休二日というやっとな自由な時間が与えられたのです。その休みの

日をどのように使うかについては、子ども本人に自由にそして主体的に選択させるのが原則ではないでしょうか。

なのに、『受け皿』『受け皿』と世論が神経質になり過ぎています。大体『受け皿』などという発想は、どこのどなたが言い出したのでしょうか。一般的には、こぼれ落ちる液体を器の下で受け止める皿を、『受け皿』と呼ぶのではないのでしょうか。(縄のれんをくぐった経験者なら、ご存知のはずです。)

子どもの自由な生活や遊びの場に、果たして『受け皿』は必要なのでしょうか。大人たちの発想で設営した『受け皿』の中に、子どもたちを追い込んで、安全に遊ばせようとするところこそ、大人の「管理体制」ではないのでしょうか。管理された枠の中での生活は、学校だけで十分だと子どもは心の中で思っているはずです。

### 『学校五日制』と『週休二日制』

この新しい制度は、何かと「学校依存」や「教師依存」になりがちな親たちにとって、子育てを問い直すまたとないチャンスが到来したと考えたいと思います。

即ち、学校と家庭・そして地域の役割とその範囲を整理して、それぞれの責任を自覚することになるはずです。『学校五日制』は学校サイドの問題として、六日間でやっていた学習をいかに効果的に五日間で展開するか、教師集団の英知を問われる時がきたのです。

一方、地域や家庭では子どもの休日について、その対策を真剣に考える時でもあるわけです。月に一回の連休が、やがて数年後には『週休二日制』の時代がやってくるのです。この二日間は、子どもが子どもらしい姿を取り戻すための、大事な時間なのです。こんな言葉があります。『大人が子どもを育てるのではない。環境が子どもを育てるのだ。大人はその環境をつくるのだ』と……当然、大人の考えた『受け皿』と環境とは、異なるものであることは言うまでもありません。

### 子どもを家事に引きずり込め

休みが二日になるといっても、今までは土曜日の半日は子どもは学校に行っていたわけです。ですから、半日分の休みが増えただけなのです。学校に登校しない半日を、いかに有効に有意義にすごすかは、子ども自身の問題よりも親の姿勢に、大きなウエイトがかかってくると考えてよいでしょう。

今の親は、学歴等では先生と差がなくなってきたにも拘らず、本来の親の教育力が発揮されていないとい

われています。教育の荒廃の原因は、この辺にあると思います。高度経済成長の中でわが子の教育や文化の創造に力をいれずに、他人に任せてきました。時代を担う跡継ぎづくり、つまり「人を育てる」ことを忘れてきたのです。この際親としての、自己教育力を回復して、子どもに立ち向かって欲しいものです。

父親をふくめて、家族みんなが休日という「チャンス」が訪れたのです。だからといって、家族そろってのレジャー計画ばかりを優先しては、親が悲鳴をあげることが目に見えています。親子が外に出かけることも大切ですが、同時に家族がそれぞれの役割分担を計画し、子どもにはそれなりの家事手伝いをさせるべきです。玄関の掃除や、庭の草むしりなどあまり無理のない仕事を分担させることが大切です。母子が協力して、調理の腕をふるうのもよいでしょう。

### 不器用っ子・名称オンチ症候群

現代の子どもは、日常生活技術(手さばき)の未熟が指摘されています。ナイフで鉛筆が削れない・箸が正しく上手に扱えない・ナブキンでものが包めない・マッチがつけられない・果物の皮むきができない・金槌で釘が打てない・缶詰があげられない……このように子どもを「不器用」に育ててしまったのは、言うまでもなく親なのです。わが子可愛さの?のあまり、または怪我でもしてはと親が何もかもやってしまって、子どもの成長に欠かせない「直接体験」の芽を摘んでしまったからです。

これと並行して、今の子どもは体の部位がわからなくなっています。眉間・みぞおち・くるぶし・かかと・ふくらはぎ等の名称が言えずに、不調を訴える時に「ここ」「そこ」と指差す子が多いと現場の養護の先生方も嘆いています。これは、明らかに幼児期からの親や家族との「会話不足」が原因となっているのです。

また、毎日食べている魚や野菜の名前がわからない子も増えています。何を食べているのか解らないまま食べ物を口に運ぶ……食卓に並んだ食べ物が、何なのかどのように調理されたのか全く無関心で食事をする子が多いのです。その大部分は、テレビを視ながらの食事なのです。

こうした「不器用っ子症候群」「名称オンチ症候群」の原因のひとつは、遊びの減少・家事の手伝いや仕事をしなくなったことが指摘されています。また、食べ物が豊富になりすぎ、そのありがたみが分からなくなったことや、物を大切にしなくなったことなども無関係ではないように思われます。

## 「欠食の世代」と「飽食の世代」

昭和十年代の後半から、二十年代の後半にかけて生まれてきた人を、「欠食の世代」と言います。一生の内に白いご飯が食べられないかも知れないと思いがながら生きてきた人たちです。ところが、現在は、「飽食の世代」ですので、おいしい物を食べながら如何にして肥満にならないかに悩んでいます。食文化の異常な進歩で、子どもの健康を蝕んでいることも事実です。

豊かさの中で、子どもの食生活や栄養は逆に貧しくなっているとも言われます。朝食抜きで登校し「学校給食」でやっと栄養のバランスを保っている子すらいのです。「学校給食」が、一日で一番しっかりした食事になっているとしたら、こんな悲しいことはありません。塾通いの子は、ファストフードや菓子類で夕食をすましてしまいその結果、「身体がだるい」「胃の調子が良くない」「目が疲れる」等の調査結果がでているようです。

幼稚園や小学校での保健室のデータによると、このごろの子どもはちょっと転んだくらいですぐに骨折するとか。これは、明らかに子どもの栄養のバランスが崩れている現れです。ビタミンやカルシウムの摂取量が不足しているわけです。

## 週休二日は家族団欒の日

子どもが子どもらしい姿を取り戻すための週休二日です。大人の管理する安全な遊びよりも、泥んこになって思いきり子どもを遊ばせたいものです。寝不足な子は、朝寝するのもよいでしょう。家族揃って旅行するのもスポーツを楽しむのもよいでしょう。

と同時に、親として「子どもの健康」面のチェックをすることも忘れてはなりません。子どもの健康管理は、親の責任です。それは食生活の基本です。せめて家族が食卓を囲んで、ゆっくり「おふくろの味」を賞味することを復活させようではありませんか。

## 筆者紹介

氏名・岩佐教之（イワサノリユキ）  
ペンネーム・滝井 純（タキイジュン）  
自宅住所・横浜市旭区中沢町 24-8  
電話番号・045(362)2124

出身校・神奈川師範学校本科  
出身地・神奈川県横浜市  
生年月日・昭和3年11月30日

略歴・川崎市立古川小学校長（7年）  
川崎市立新作小学校長（4年）  
神奈川県小学校長会・副会長  
全国連合小学校長会・理事  
神奈川県社会教育委員  
平成元年度・神奈川県民功労賞

専門・成人教育全般とPTA広報紙づくり

主なる演題・「よい子・悪い子・普通の子」  
「子育て十年・子離し十年」  
「親子のきづな・夫婦のきづな」  
「映像時代を生きぬく親子」  
「子ども部屋の功罪」  
「学校教育と家庭教育」  
「のぞましい教師像とは」他

主な著書・目でみるたより  
（アルファ―社）  
小学生の話し方教室  
（あすなる書房）  
学校PTAだより12ヶ月  
（れいめい書房）  
たのしいゲーム百選  
（小峰書房）  
滝井 純・学校劇選集  
（中溝印刷）  
親の心・子の心  
（太陽社）  
君がいちばん光るとき  
（光村図書）  
他



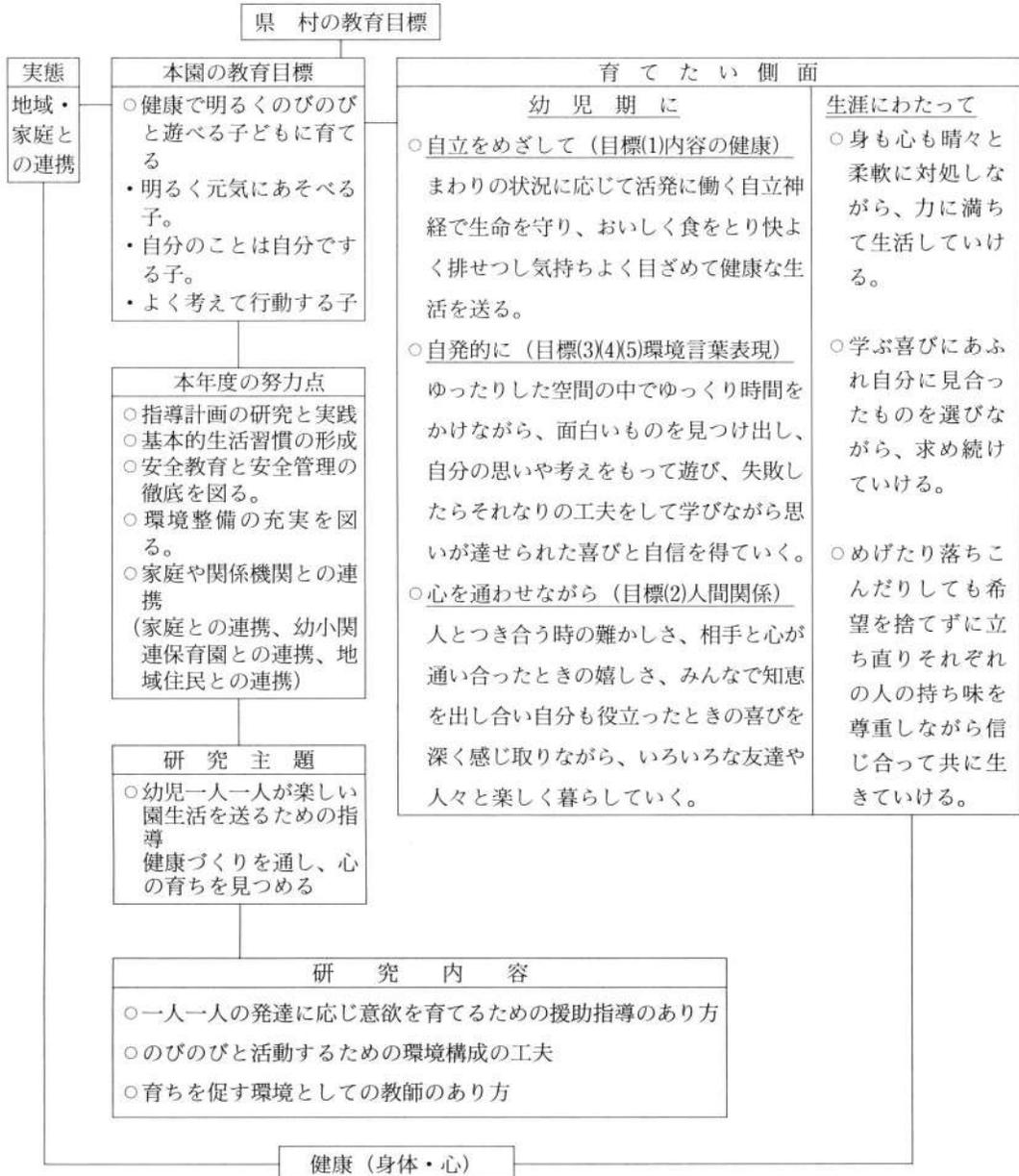
## 幼児一人一人が楽しい園生活を送るための指導(2)

— 健康づくりを通し、心の育ちを見つめる —

茨城県鹿島郡大洋村立つばさ幼稚園

園長 額賀 義三

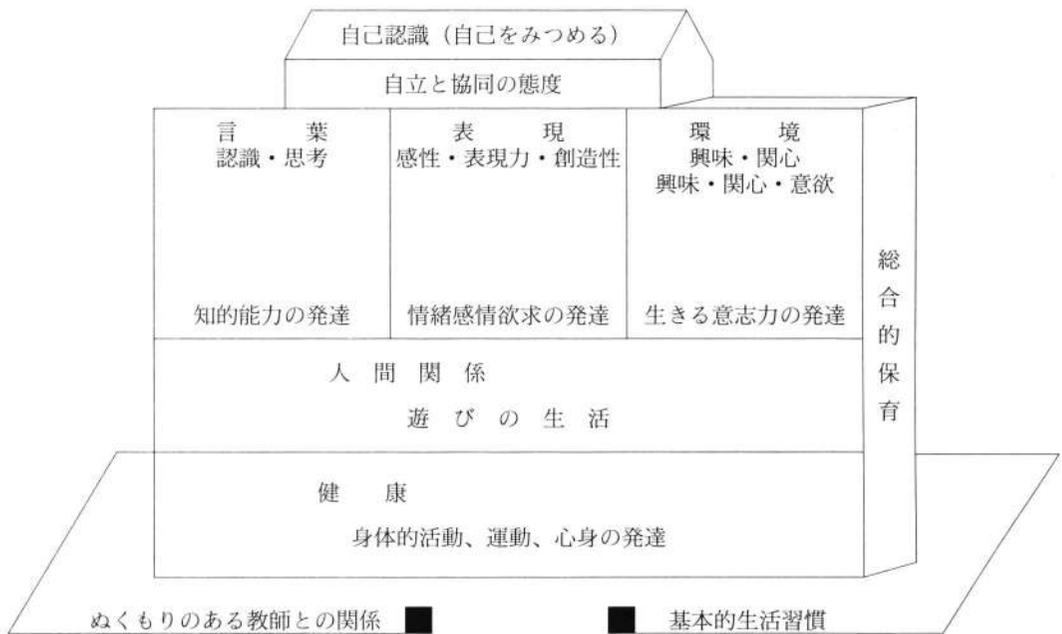
### ③ 教育目標と研究主題の関連



#### ④教育課程と指導計画

本園の教育目標は、幼児一人一人が自己認識をもつことであり、それは自立と協同の態度を育成することを通してつくられるものとする。本園の幼児にめざすものは、言葉や表現や環境や人間関係や健康が複雑にからみあっている総合的な指導によって育てていくものとする。そして、これらを、しっかり支えるものとして温かい人格の教師が必要であるが、5領域の中

でも健康は最も基礎的な土台となるものとする。統合して2年目ということ、また、オープンスペースや広い園庭のある環境を十分考慮し、健康を核として、他の領域を関連させての総合的な指導計画の作成を考えることにした。さらに、1年間という保育期間に、我々は幼児にどんな生活をしてどう育つことを願っているかを明確にし、一人一人の幼児に即した願いをこめて指導計画を立てることにした。



園長も竹馬作り



お母さんがんばって

## 教育課程と年間計画

期	1期、園生活に慣れ、安定していく時期	4期、自分たちで活動を展開していく時期	
教育課程	<p>一人一人の幼児に即した願い</p> <p>&lt;心を通わせながら&gt;</p> <p>教師と出会って—〔遠くの方にいる 一見無関心のように〕泣いてくる、すねる、甘える。〕ことで</p> <p>友達と出会って—〔自分の思い通り自由に手段をえらばずけんか、〕泣かされたが固くなって遠くから、いじめられ、泣かされた</p> <p>幼稚園へ来て—はじめから喜んでくる、登園をいやがる、その他</p>	<p>親しみ—〔遠慮がなくなり、気が許せるようになり、〕心が通いあう仲を増し—〔気にかからないことが多くなり〕になる。</p> <p>相手の気持ちも少しわかってきて、がまんして譲ったあ、かけがえのなどの喜びを味わって、自分から出せるようになって、—一人一人にその子らしさが見えてきて、友達から認められて になっていく</p> <p>皆と一緒にすごす楽しさ—温かく心に残る園生活を送る 自分が役立つ喜びなど体験して</p>	
	<p>&lt;自発的に&gt;</p> <p>自分で選んで—すぐにとびつく、じっと見ている、誘われればする</p> <p>自分の思いや考えを—〔たくさんもって次々にあそぶ 〕自分の思いや考えがあっても外へ出せない。 やり方をたしかめて教わってからやろうとする</p>	<p>—〔心のそこから自分の好きなものを見つける やってみたいと思うものが増えていく</p> <p>—〔何回もくり返して集中して遊ぶ。 〕自分と違ったやり方に気づいて学びながらあそぶ。</p>	
	<p>&lt;自立をめざして&gt;</p> <p>〔いつもきげん良く動きまわる。身の回りの処理ができない 〕何をすることも人に頼りがち。</p>	<p>—〔屈託なく安心して生活で健康で機嫌よく状況に柔軟に応じなきるようになり 〕から生活できる。</p>	
指導計画	ねらい	<ul style="list-style-type: none"> <li>・園生活に慣れ、安心して過ごす</li> <li>・自分のしたいことを見つけ、教師や友だちと親しんで遊ぶ</li> <li>・生活のしかたがわかり、できることは、自分でしようとする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・友達の存在や、自分の存在が遊びに生かされているという実践をもって行動する。</li> <li>・一人一人が自分の持っている力を最大限に発揮して園生活に取り組む。</li> </ul>
	固定遊具	山のぼり—すべったり走っており、ボールをけてのぼる	—竹ポックリわらぞうりでのぼり、おりる。竹馬でのぼる、おりる—
	移動遊具	竹ポックリであそぶ(素足で)—	—かけっこ、鬼ごっこをする— 竹馬であそぶ(素足)一歩く、走る、山のぼり、山下り、ボールけり—
	集団的なあそび	バンブーダンス— 1人とび、2人、3人とび わらぞうりで遊ぶ— はいてあそぶ	— とびかたをかえてみる— — はいてかけっこをする。サッカーごっこをする—
	環境の構成	<ul style="list-style-type: none"> <li>・初めての集団生活で不安を持つ幼児が多いので特に一人一人の幼児との心のつながりを大切にし信頼関係を基盤に指導する。</li> <li>・生活の基本的なことは、ゆったりと時間をとり具体的場面を通してきちんと指導する。特にトイレや水道は明るく清潔に保ち喜んで使いたくなるように環境を整える。</li> <li>・靴箱、ロッカーなどはわかりやすく親しみやすい表示や位置を工夫する。</li> <li>・園全体や保育室は暖かく清潔な雰囲気を大切にし、家庭との連続性も考慮する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・今までの経験を生かしながら、園生活を十分楽しむ中で一人一人の成長を確認し、問題点は再度全体の中で確認したり一人一人の幼児に、きちんと指導したりする。</li> <li>・自主的に遊びが十分楽しめるよう場と時間を確保する。</li> <li>・学級全体の中で、お互いのよさを認め合い生かしあつて、遊びが楽しめるようにする。</li> </ul>
指導上の留意点	<ul style="list-style-type: none"> <li>・幼児が喜んで遊びに参加するようにし、その中で、一人一人のやり方を認めながら各自に合った助言や励ましをする。</li> </ul> <p>◎固定遊具</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・安全に遊べるように、待つ場所、順番、押さないなどの約束を守って遊ぶようにする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・時期、季節などを考慮し、幼児の経験や実態に合わせた活動の選択、遊びの持続時間などを考慮する。</li> </ul> <p>◎集団的な遊び</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・競争遊びや鬼遊びなどのように広い場所が必要な遊びの場合は、他の遊びとの関係を考慮し、思いっきり動けるようにする。</li> <li>・いつでも、どこでも幼児が体操やフォークダンスなどを自分たちで楽しめるようにカセットテープを用意しておく。</li> </ul>	

前頁の表は年間を4期に分けてあるが紙面の都合で2期をのせました。

領域のねらい、固定、移動遊具、集団的なあそびもたくさん計画されてあるが紙面の都合で本園独自のものみにしました。

## ⑤ 研究の成果と今後の課題

### (1) 研究の成果

主題にそって実践を重ねた結果、次のような成果があげられた。

- ① 家庭から離れ、幼稚園という集団の中で生活するということは、とても不安なことである。その幼児達が体を使って積極的に遊べるようになるには、ぬくもりのある教師や友達との信頼関係で結ばれ安定することが、楽しい園生活につながるということがわかった。
- ② 友達同士で遊ぶ中で育つ親しみや思いやりの心、明日も一緒に遊びたいという期待感や意欲は自立を促す大きな力となっていくことがわかった。
- ③ 幼児の活動意欲や達成意欲を刺激する「教師の適切な援助、環境構成、さらに生活の場が多くなる家庭での遊びに自主的な活動意欲を高めることができた。



竹馬のけいこ

- ④ 幼児自ら環境にかかわり、創意、工夫、友達と協力しあう心、励まし合う心、挑戦意欲が育ち、自ら遊びに取り組もうとするようになってきた。
- ⑤ 一人一人の幼児を継続観察することで、意欲的と思われる幼児にも活動の中で空白の時のあることがわかった。何をすることもなくじっとしている。この時期が終るとまた遊び出す。「次への遊びのエネルギーをためている」この時期には、あたたかく見守ってやる余裕をもつことが大切であるということがわかった。

- ⑥ 本園の健康づくりの中の一つの「竹馬あそび」が村内の小学校の体力づくりに取り入れられ現在全校児童で竹馬あそびが行われるなど健康づくりを通しての幼小のつながりが図られ希望の光が見えてきた。



はじめてのわらざうり



園長手づくりのポックリをはいて

### (2) 今後の課題

- 今後はよりのぞましい生活習慣や態度が身につくように、自立感を高めるための指導計画の改善を図り、感動できる生活経験の積み重ねを大切にしていきたい。
- 同じ体験をしても、幼児一人一人の生育状況によってその育ちが非常に異なるので、その子にあった援助の仕方を工夫し、それぞれの方向に意欲的に育っていくよう今後も幼稚園教育のあり方を追求していかなければならない。
- 砂あそび、竹馬あそび、陣とり、なわとび…等の楽しい活動、喜んでする活動の中で、友達とのつながりも深まり、身のこなしが柔軟になり運動面での発達が見られた。そこで幼児一人一人の欲求をとらえ教師も共に楽しみながら活動できる保育の在り方を求めて、さらに一層の充実を図っていきたい。

# たくましさを育てる健康教育

## ——相談活動をとおして——



埼玉大学教育学部附属中学校

養護教諭 中村 和賀子

### 1. たくましさを育てる相談活動をめざして

「たくましい」ということを精神衛生面を中心に考えるならば、①力が満ちあふれている。勢いが盛んである。また、豪勢である。立派である。②意志や考えがしっかりしていて多少のことではくじけない。また、弱い立場にありながら頑張っているということになる。

「たくましく」生きる生徒とは、具体的にどのような生徒であろうか。それは、自分のやるべきこと、自分がやりたいことを、その状況や困難、あるいは失敗に遭遇してもくじけることなく、最後までやり抜くことのできる生徒である。

生徒たちを取り巻く社会環境は、必ずしも望ましい状況にあるとは言えないが、それらが、その良し悪しの区別なく生徒たちに影響を及ぼし、時には、その心身に影響をもたらすことになる。保健室を訪れる生徒たちが自らの力で健康問題の解決に当たれるよう、保健室では次のような考えで相談活動を進めている。

- 信頼関係を大切にすること
- コミュニケーションを大切にすること
- 適格なアドバイスを心がけるようにすること
- 愛情を持って自信をもたせるようにすること
- 子ども一人ひとりの個性を尊重すること
- 子どもの豊かな心と体を育てるようにすること
- 親子の暖かなふれ合いを応援すること
- 一緒に泣き一緒に笑えるようにすること
- 子どものレベルになって考えること
- 愛と夢を持って相談に応ずるようにすること

保健室を訪れる生徒たちの持つさまざまな問題の背景には、親と教師と生徒の相互の人間関係において、

しばしば、このような信頼関係が不足していることが指摘されるところであろう。

こうした中で、いま、生徒・教師双方のこころやからだに、微妙なもろもろの問題が発生しており保健室が対応を迫られるケースにヘルスカウンセリングの果たす役割が日増しに大きくなっている。そこで、養護教諭として、常に基本的な心がまえとして、次のような点を押さえておきたいものである。

### 2. 心を開く場を保健室で

文部省が平成2年11月から12月にかけて、全国の小中高併せて1千校近くを対象に保健室来室者の調査を行った。（本校も依頼されてこの調査に参加した。）これによると、保健室に来室した子どもの1日平均数は小学校28.7人、中学校31.3人、高校31.7人と高学年ほど保健室に情緒の安定を求めて、いろいろな口実を考えて来室する。

したがって養護教諭は、保健室に来室した子どもに対し、その話し方、態度から、ある程度時間をかけて接する必要があるかどうかを経験から感じとって判断、対処しなくてはならない。この調査結果の中から養護教諭が「身体的な訴えで来室したが、相談が必要」と判断した割合は小学校8.3%、中学校15.6%、高校17.3%と年齢が進むほど心の問題の比重が増していく様子がわかる。中学校では、近くの学校が保健室登校者を抱えており、心の問題を抱える子どもたちの心を開ける数少ない場としての保健室の役割は大きいと言える。

### 3. 21世紀のライフスタイルを育てる。

保健室を訪れる生徒たちの口ぐせは「疲れた」である。日常生活が塾や部活等、非常にハードスケジュールになっている。

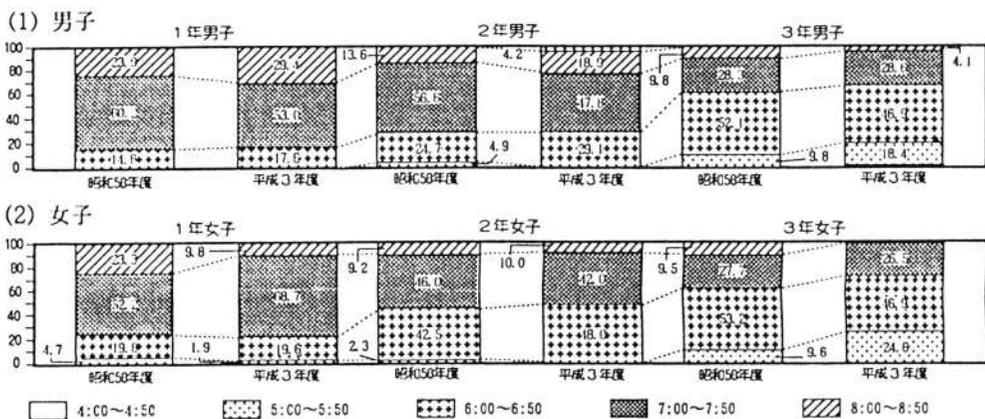
朝練、朝食抜き、授業、部活、塾と1日のスケジュールをこなし、夕食は11時過ぎという日も週の内三日以上となれば疲れないわけがない。「あなた自身の体だから、自分で考えて、疲れた時は塾を休んで思いきり寝なさいよ」と言うと、「先生、お母さんに言ってよ」という。自分の意志決定ができない状況に子どもたちはきているのではないか、そこで、子どもたちの健康状態を正しく把握し、自覚させ、判断力をしっかりもたせ、自分自身で健康管理のできる生徒の育成をはかる。

<心の病気は、睡眠障害をとまなう>

昭和58年も平成3年も学年が高くなるにしたがって睡眠時間が短くなっていることがわかる。受験勉強のため睡眠時間が犠牲にされているのか、精神的問題で睡眠障害を起しているのか今後の課題と言えよう。登校拒否など思春期に起こる精神的な問題では、睡眠のリズム障害がしばしばあるといわれ検討されるようになってきた。睡眠とは、ただ夜眠するというだけでなく、眠っている間は体のどの機関も正常に働き、目覚めたときには疲労が回復している。朝から元気に活動できるような眠りについて考えなければ体だけではなく心の健康をも害してしまうことになる。

### <健康に関する調査資料>

#### 睡眠時間

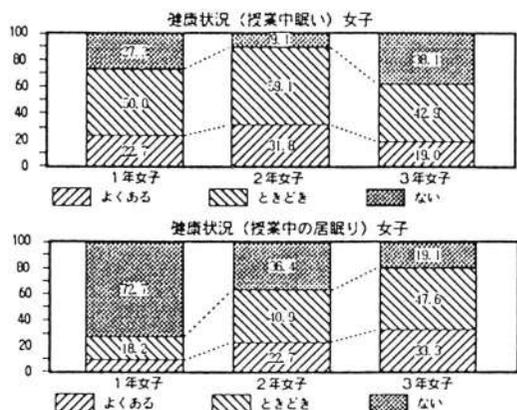
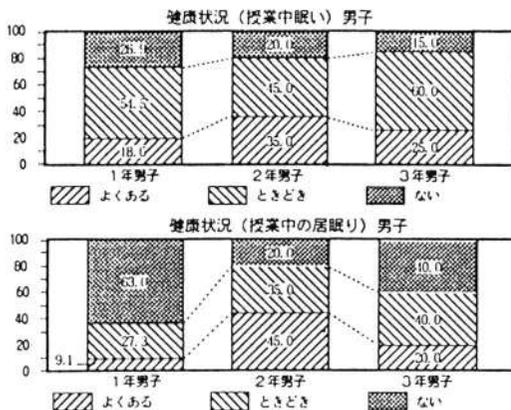


#### <朝から眠くてどうなるの>

先のグラフで睡眠時間が短くなっていることが判明したが、関連して朝1時間目の授業から懸命に睡魔と戦っている生徒が多い。

2年生男子のように眠いと感じている生徒と授業中

眠ってしまったことがあると答えた生徒の数が一致していたり、3年女子のように眠いと意識していなくても19.0%もの多くの生徒が眠ったことがあると答えている。慢性的に疲労が重っているのではなろう。

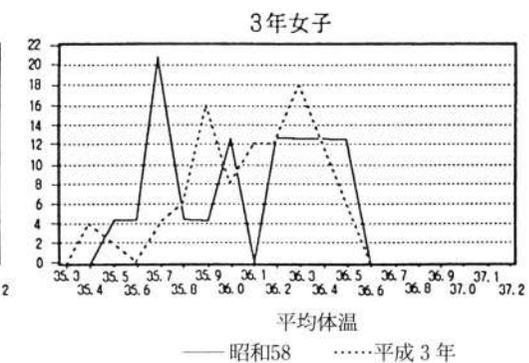
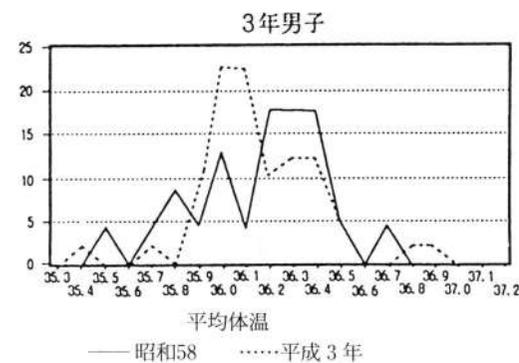
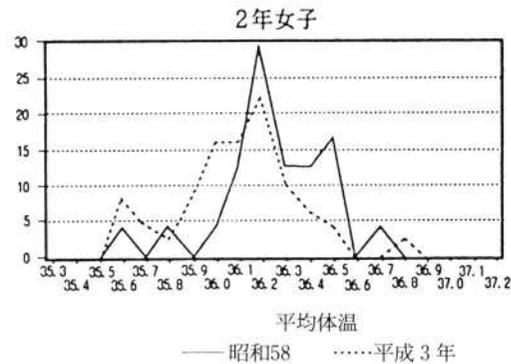
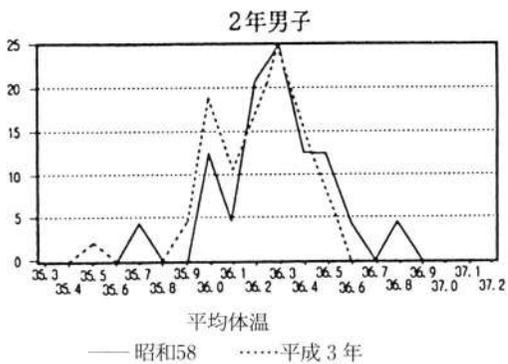
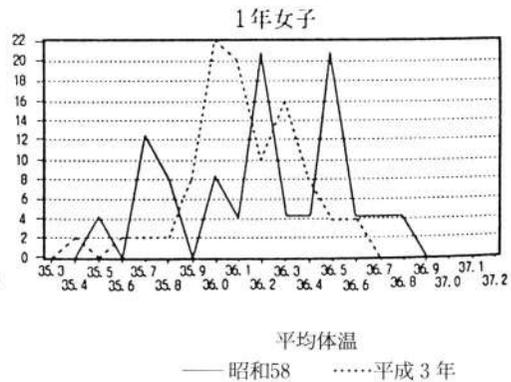
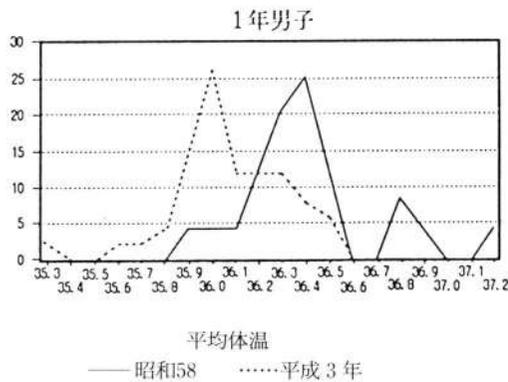


## 平均体温

<体温の低下傾向>

最近平熱が35度台の子どもが増えていると強く感じる。本校は毎年11月に行われている長距離走に向けて

健康調査の中に1週間続けて朝の体温測定を行なっている。健康な生徒のみを選出し、平均値を算出し結果を昭和58年と比較したグラフから実際に低い体温を示す者の数が増加していることが明らかになった。



最近の子どもの生活は朝食をとらない、規則正しい食事をしない、ストレス、運動量の減少、体温調節機能の低下及び自律神経機能低下等により、リズムが乱れている。したがって長い間立ってられない、朝からあくびばかりしている、顔色が悪い、食欲がないといった子どもの中に低体温が大きく影響しているとい

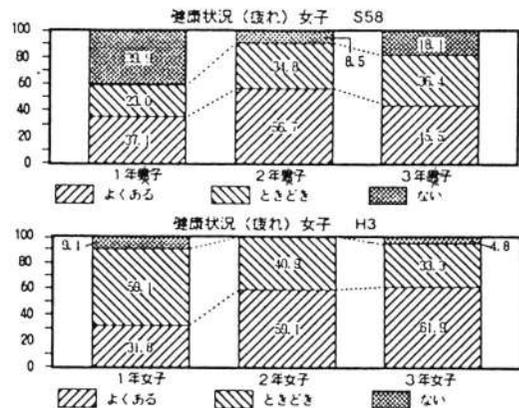
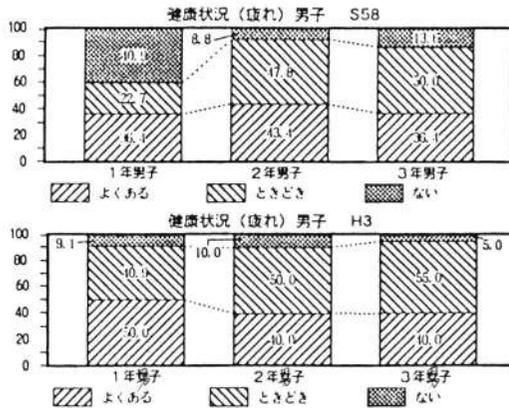
う報告がなされた。学校において集中力がない疲労感、倦怠感等を訴える子どもたちの中にこの低体温が自律神経失調の表れとして心身に様々な悪影響を及ぼしているのではないかと考える。したがって、規則正しい生活習慣が最も良い治療法であるといえる。

## 健康状況

### <何かがおかしい中学生の疲れ>

生徒の日常生活の中で心身の発達成長に関して「何か変だ」と気がついていたが、その原因を一つにしぼることはできない。多くの複雑な問題が絡み合っていることがわかる。しかし、12歳～14歳のこんな高い%で疲れを訴えているのを見ると暗たんたる思いがする。

平成2年県内中学2年生に同じ質問を行った結果、男子=はい(50%)ときどき(40%)女子=はい(53%)ときどき(41%)と答えている。この疲れに関しては、昭和58年も平成3年も大差なく子どもたちは疲れたと感じているのである。部活や受験勉強で、くたくたな生活が日常化しているのであろう。



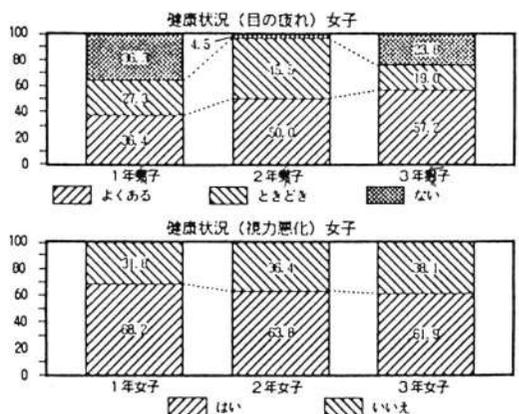
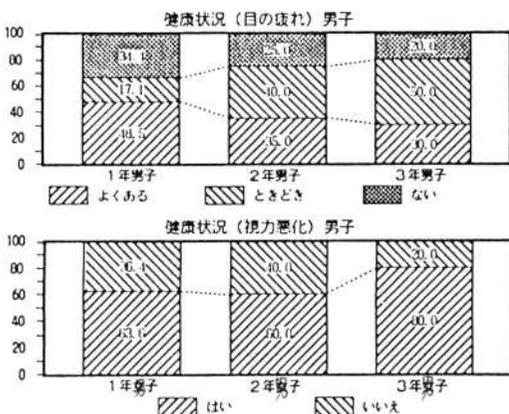
### <目も疲れている>

体が疲れたと感じるとともに目の疲れも多くの生徒が訴えており、それが視力への悪化へとつながっている。保健統計調査によると中学3年生の視力低下は願本校の3年生は次の通りである。(両眼)

1.0未満 男子=50.6% 0.3未満 男子=23.0%  
女子=38.8% 女子=18.8%

著であり、裸眼視力1.0未満の者の割合は43.6%と10年前に比べて6.7%増加しているという。又、裸眼視力0.3未満の者も19.1%と過去最高となっている。

計1.0未満=46.5%  
0.3未満=20.9%



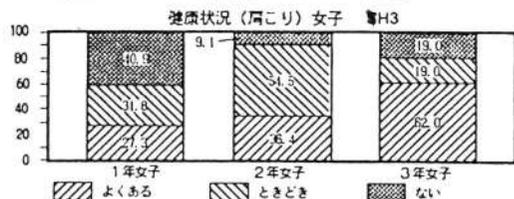
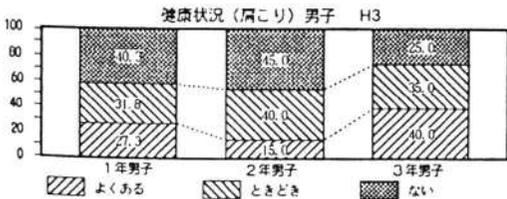
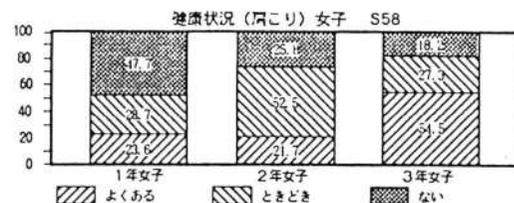
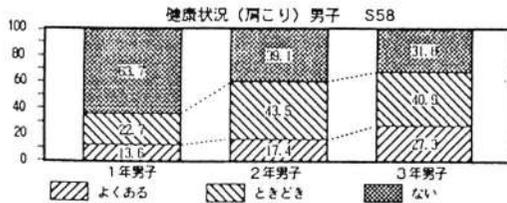
### <肩がこることはありませんか>

昭和58年に比べて「ときどき」を合わせてみると

ずかに減っているのが2年生男子と3年生女子である

がそれでも10人のうち8人は、肩がこるという。平成元年県内中学2年生に同じ質問をした結果、ときどきあわせて男子=58.0%。女子=68.0%である。重労働や、激しいスポーツをした後の肩こりとは考えられず、長時間のデスクワーク（学習）やテレビゲーム等が影響しているのだろうが、1日の生活の中で、身

体全体を活発に動かすことが少なくなんとなく身体のすぐれない子供たちの健康を考えていかなければならない。尚、女子の肩こりの原因に髪の毛の長さが影響しているという説もある。髪の毛の長さ3cmで3kgの負担が肩にかかるという。考えてみる必要があるのではないだろうか。



### それは誤解です。

「肝油ドロップ」の中に金属の異物があつたという苦情を受けることがあります。

これはほとんどの場合、歯の治療のための充填物であることがわかりました。

この点について東京都中野区の前島歯科医院にお話をうかがいました。

☆

歯に銀樹脂等をうめる歯科治療を受けた人は、食事中にそのうめた物がとれて食物中に混入することがあります。その人はそれが最初から食物中にあつたと誤解します。たまたま「肝油ドロップ」服用時にとれると直ちに河合製薬に苦情の連絡が入るわけです。

この誤解を解くには、その人の口の中を診察し、何か歯にうめた物がとれた場所がないかを調べて、もしあればそこにその混入物をあてはめてみます。丁度合えば上記のことが正しいと証明されます。

歯科医院でなら比較的簡単に出来ることです。第三者の立合いを置いて公平に診てもらふことが大切とします。

東京都中野区  
前島歯科医院

## 原稿募集

「健康教育」にふさわしい内

容の原稿をお寄せ下さい。!

東京都中野区新井2丁目51番8号

河合製薬株式会社

企画本部

# カルシウムのはたらき

## カルシウム剤の効能・効果

### 1. 次の場合の骨歯の発育促進

虚弱体質・腺病質

### 2. 妊娠授乳婦の骨歯の脆弱防止

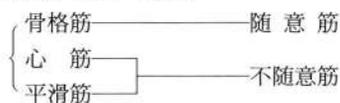
この効能・効果に見られるように、丈夫な骨や歯をつくるためにはカルシウムが必要なことはすでによくご承知のことと存じます。カルシウムについて述べられている参考資料にも骨に関する内容が多く見受けられます。

しかしカルシウムのはたらきはこのような硬い組織にたいしてだけでなく、様々な組織の機能に関与していることが知られ、研究が続けられています。

人体のカルシウムのおよそ99%は骨と歯に含まれ、残りの1%が血液やそのほか体液中に分布しています。ところがこのわずか1%のカルシウムが人間の生命を維持するために重要なはたらきをし、不足するといろいろと身体の機能の調節の面でも障害のみられることが知られています。この1%のカルシウムのはたらきは数えあげたらきりがないようですが、多くの研究の中からかなり究明されているのではないかと思われるいくつかのはたらきを簡単にご紹介いたしましょう。

### 筋肉の収縮

医学大辞典で筋肉の項をみますと「収縮を特性とする細胞または組織」と定義され、脊椎動物では次のように分類されています。



随意筋は運動神経によって支配され、身体を動かす

骨格筋がこれに属し、不随意筋は自律神経によって支配され、心臓の筋肉である心筋と消化管・気管など心臓を除く内臓の筋肉である平滑筋がこれに属します。

定義にあるとおり、収縮するというのが筋肉のおおきな特徴です。昭和大学須田立雄教授は「身体を自由に動かせなくなったら人間は死んだも同然です。動物は動くものと書きますが、この自由自在の動きにカルシウムが重要な役割をもっています。身体の動きを円滑に行わせているのは筋肉です。」と述べられています。カルシウムの役割は筋肉の収縮をつかさどるトロポニンという物質を活発にはたらかせ、そのために筋肉の収縮が起こるといことです。

日頃自分の意志で身体を自由に動かせるのは骨格筋の収縮であり、全く意識しないで心臓が動き続けるのは心筋の収縮があればこそです。

また大切な出産のときの陣痛は平滑筋である子宮の筋肉が収縮するため、このおかげで赤ちゃんを産むことができるわけです。

カルシウムが極度に不足して筋肉のはたらきが失われると動くことができない、生きることができない、それどころか生まれることさえできないのです。

### 神経の情報伝達

前節で述べたように筋肉の収縮にはカルシウムが必要です。野球に例をとってみますと、ピッチャーがキャッチャーのサインを見て投球をする。バッターが打つ。野手は打球を見て直ちに走る。これらはすべて脳神経

細胞からの情報や命令によるものです。須田立雄教授はこの情報伝達について次のように説明されています。

筋肉をエンジンと考え、筋肉エンジンを動かせという命令が脳から神経を通じて流れ、それをアンテナ（受容器）が受け止めます。

命令を受けると直ちに伝令が機関室に走ります。機関室はその命令に従って筋肉エンジンを始動します。

これらの反応が瞬時に行われますが、伝令の役目をしているのがカルシウムでカルシウムが極度に不足するとこの情報伝達は途中で切れ、筋肉は収縮しないわけです。

またカルシウムはイライラしたり怒ったりという神経細胞の興奮を抑え精神を安定させる作用があります。気がたかぶって眠れないとき牛乳を飲むと牛乳中のカルシウムが神経を鎮静させるはたらきをしますといわれています。

### 血液の凝固

血液が凝固して出血を止める作用はビタミンKがよく知られていますが、これにカルシウムも大きく関与しているのです。もちろん出血にはけがばかりでなく、鼻血・痔・歯ぐきの出血や胃潰瘍など体内の出血もあります。

元実践女子大学教授速水 決先生は血液の凝固にビタミンKと共にカルシウムも必要として次のように説明されています。「血液を凝固させるのは血漿中のフィブリンが細かい網目状となつてはたらくのですが、このフィブリンを生成させるための途中の過程でカルシウムとビタミンKが必要となってくるのです。

この過程は完全に究明されてはいないようですが、出血しやすい人はカルシウムをじゅうぶん摂取した方がよいということです。

### ホルモンの分泌

糖尿病はインスリンという膵臓が分泌するホルモンが不足して起こり、進行すると動脈硬化・眼底出血・壊疽（えそ）・神経障害などの合併症を起こす恐ろしい病気です。

京都大学清野 裕先生は「糖尿病は最近日本で最も増加している病気の一つで、予備群を含めると300万～400万人近い人がかかっている可能性がある。特に成人では100人中5～6人は糖尿病患者である。インスリンの分泌にはカルシウムがなくてはならない。」と述べられています。

もちろん糖尿病はカルシウムさえとっていればよいというものではなく、カロリーを制限する食事療法や

適度の運動が大切といわれています。

### 血管障害

骨はカルシウムの貯蔵庫です。摂取したカルシウムを吸収して骨に蓄積させるのはビタミンDのはたらきです。通常血液中のカルシウム濃度は常に一定に保たれるようにコントロールされています。カルシウムの摂取吸収が不足すると骨からカルシウムを取り出して血液中のカルシウム濃度を保つのは副甲状腺のはたらきです。

日本医科大学老人病研究所の金子 仁所長によれば、動脈硬化で死亡した人の中には動脈にカルシウムが沈着して石灰化し、石のように硬くなっていることがあります。これはカルシウムのとり過ぎではなく、逆にカルシウム不足が続くと副甲状腺ホルモンの分泌が異常となり血液中のカルシウムが増加し、血管に蓄積してしまうということです。ちょうど冷蔵庫のドアを開いたままにしておく冷却機能がフル回転し、正常な冷却ができないようなものです。

動脈硬化というとコレステロールを考えますが、カルシウム不足も大きな原因の一つであることがわかってきました。東邦大学長谷川元治教授も「動脈硬化で亡くなった人の組織を調べるとコレステロールが見られますが、生前コレステロールが少なかったのに動脈硬化を起こしている人は全体の80%にもなります。実は動脈硬化の重要な原因にカルシウム不足があげられます。」と述べられています。

ほかにも各種血管障害の原因にカルシウム不足をあげられるかたは多く、心筋梗塞・脳卒中など成人病の予防法の一つにカルシウムのじゅうぶんな摂取が有効であることが解明されつつあります。

このようにカルシウムのはたらきは実に多彩で、何をするにも、いいえ何もしなくても生きてゆくためにはカルシウムが必要なことがおわかりいただけたと思います。

日本は土壌にも水にもカルシウム含量は少なく、従って農産物にもあまり含まれていないため、食品からカルシウムをじゅうぶんとすることは容易ではありません。日本人は何事にもせっかちであることが知られており、これはカルシウム不足のためといわれています。毎日確実に摂取するには含有量の明らかなカルシウム源によって食品からの不足分を補う必要があります。

企画本部 鈴木恒彦

# 学校週5日制スタート



学校・家庭・地域  
社会でともに育て  
るゆとりある生活  
と豊かな体験



中野区教育委員会

## 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