

# 健康教育

海からの恵みと子供達の健康

竹内 昌昭……………2

保健集会を通して  
清潔習慣の確立を図る(2)

佐々木多美子……………5

自ら進んで運動する布瀬っ子の育成

田井 美波……………12

自分でつくる健康な歯

萩原 昭子……………15

遊びのなかの体力作り

池田 克俊……………19

心の健康を求めて(茨城県結城市・富士見幼稚園訪問)……………22

よみうり写真大賞

'94ファミリー部門「夏の部」優秀賞

「おやつ時間」

山形県酒田市・池田 勲さん撮影



山形県鶴岡市・大山保育園

NO 127

# 海からの恵みと子供達の健康

— 魚食に新しい機能を求めて —



東北大学農学部教授

農学博士 竹内昌昭

日本は四方を海に囲まれており、古くから魚介類を摂取していたことは、各地に残る貝塚からうかがい知ることが出来る。現在も魚介類の一人当たりの年間供給量は約70kgで、これは先進国のなかでは世界第一位であるが、長年にわたり培われてきた魚食の習慣が最近の若年層の「魚ばなれ」により変わりつつあるともいわれている。それと関係があるのか、肥満、糖尿病、動脈硬化などの小児成人病の増加、若齢者の骨の脆弱化などが気になるところである。

## 食生活と健康

約26万人を対象にした17年間におよぶ疫学調査によると、食生活とくに魚食と健康とに強い係りのあることが明らかになった。それによると魚介類の摂取により発症率が低下する疾病として、脳血管疾患、心臓病、がん、肝硬変、アルツハイマー病などがあげられている。

われわれが日常摂取している食品は基本的には各種の栄養素の供給源であることから、食品の評価においてはそれに含まれる栄養素の種類、量や組成が重要な因子となっている。しかし食生活が充足してくると、食品の色、味や香りといった嗜好的要素が食品の評価のうえで重要になってくる。

このように食品の機能（役割）として、それに含まれる栄養素が生体に対して果たす役割を一次機能といい、これは生命の維持に不可欠の基本的な重要なものである。さらに官能的面からみた食品の機能を二次機能とよび、食品の嗜好を左右する重要な因子である。

さらに、最近食品の三次機能が注目されてきた。それは食品に含まれる成分による生体リズムの調節、神

経の覚醒と沈静、免疫系の調節などにかかわる機能である。これは病気の発症とその抑制、病気の回復と健康の維持、老化の抑制などに食品が関係しているというもので、今後食品の評価のうえで重要な因子になるものである。

## 水産食品の新しい機能

水産食品の原料である海や湖に棲む動物は分類上の位置や生理生態の面からみて陸上の動物と異なるものが多く、水産食品には農畜産物由来の食品にはない特異な三次機能の存在が期待されている。また水圏の生物は種類が多く、あらゆる動物群を含んでおり、三次機能を含めた新しい生物活性をもつ物質の開発にかけられる期待が大きい。ここでは、これまでに明らかにされている魚介類の成分の三次機能のいくつかについて述べてみたい。

### たんぱく質

日本人が日常摂取している動物たんぱく質量の約4割は魚介類に由来するものである。魚肉たんぱく質の栄養価は高く、また一般に魚は自らの浮力により重力の影響の少ない状態で生活しているため、筋肉には結合組織が少なく咀嚼が容易であるという特徴をもっている。

魚肉たんぱく質には血中コレステロールを減少させる作用はあるが、善玉コレステロールといわれるHDLコレステロールの低下は認められないという。この効果は魚肉のアミノ酸組成と同じ組成のアミノ酸混合物には認められないことから、魚肉たんぱく質そのものにコレステロール低下作用があるものと考えられている。

## アミノ酸とペプチド

魚介類の筋肉にはエキス成分のひとつとして各種の遊離アミノ酸が含まれている。これらは魚介類体液の浸透圧の調節に関与していると考えられている。

アミノスルホン酸の一種であるタウリンは血中コレステロールを低下させたり、血圧安定作用をもつことはよく知られているが、心臓、肝臓疾患や免疫増強に対して有効であることも明らかにされている。このタウリンは水産生物のエキス成分として広く分布しており、特に貝、イカ、タコなどの軟体動物や甲殻類に多く含まれている（図1.）。また、魚類の血合肉にも多い。

アミノ酸が数個結合したペプチドに血圧の上昇を抑える作用のあるものが見い出されている。血圧の上昇にはアンジオテンシンⅡが関係しており、このものはアンジオテンシン変換酵素によってアンジオテンシンⅠから生成される。そこでこの酵素の作用を抑えれば血圧の上昇が妨げられることになる。この酵素活性を阻害するペプチドが、オキアミ、カツオ、マグロ、マイワシなどに見い出されている。これらのペプチドを動物に与えることによる血圧の降下が確認されている。

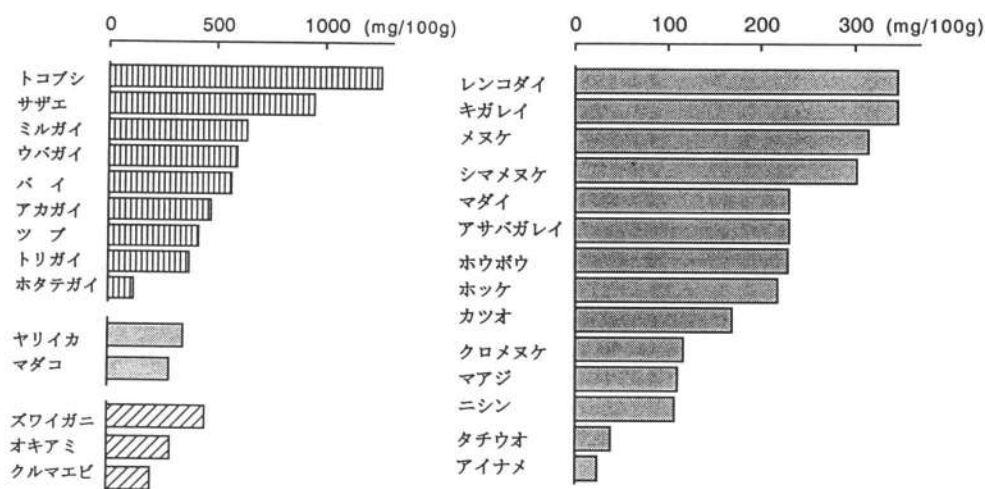


図1. 水産生物筋肉のタウリン含量

小沢ら(1984)

## 脂質とビタミン

水産生物と陸上の動植物との間では、それに含まれる脂質に大きな違いがある。魚類に含まれる脂質は畜肉の脂質と異なり、低温においても固化せず液状である。これは両者の脂質を構成している脂肪酸の種類の違いによるもので、魚油には脂肪酸分子のなかに多くの二重結合をもった高度不飽和脂肪酸が多いためである。これがヒトの健康に与える影響の差として現われ、特に注目されているのは高度不飽和脂肪酸の循環器系疾患におよぼす効果である。

グリーンランドに住むエスキモーを対象にした疫学的研究により海産動物の摂取が脳梗塞、心筋梗塞などの血栓性疾患、動脈硬化症などの発生率を著しく低下させることが明らかにされた。この研究以来、エイコサペンタエン酸（EPA）、ドコサヘキサエン酸（DHA）などの高度不飽和脂肪酸、またはそれらを含む

魚油の血小板の凝集活性低下（血栓症の予防）、血液の中性脂質の減少、HDLコレステロールの増加、赤血球変形能の向上、炎症抑制、制がんなどに対する有効性が多くの研究者によって明らかにされてきた。

DHAはヒトの脳皮質、網膜などの中枢神経関連組織に局在しており、またアルツハイマー症患者の脳には健常者のそれに比べ低く、脳の機能発現に関連していることが示唆されている。事実、動物実験ではあるが、魚油の摂取が学習能を向上させたという例が報告されている。

ヒトの赤血球は直径0.008mm程度の平板状をしているが、末梢の毛細血管の内径は0.004mmと細く、赤血球はそのままではこの毛細管内を循環することは出来ない。高度不飽和脂肪酸の摂取は赤血球の変形能を向上させることが明らかにされており、末梢血管における血液循環をスムーズにすることが示唆されている。

魚介類の高度不飽和脂肪酸含量は、種により異なるばかりでなく、同じ種でも大きさや時期により変動する。

秋に漁獲された大型のマサバ、マイワシ、マアジを例に、各組織のEPAとDHAの分布を図2に示す。マサバでは全魚体100g中にEPAおよびDHAはそれぞれ

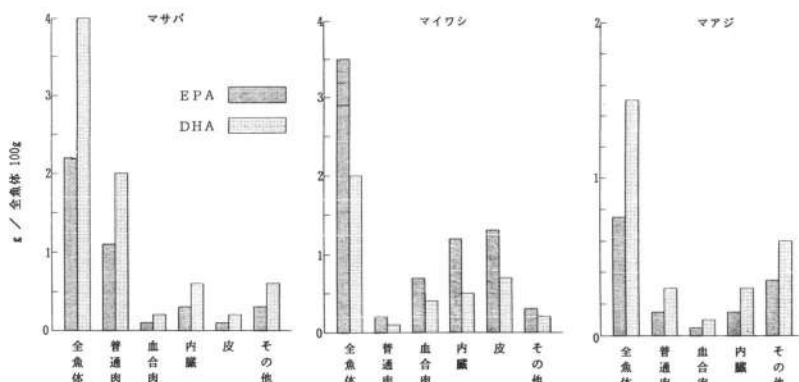


図2. エイコサペンタエン酸とドコサ

ヘキサエン酸の魚体内分布

羽田野 (1990)

れ2.2gおよび4.0g含まれているが、そのうちの約半分は普通肉に分布している。マイワシ全魚体(100g)では、EPAが3.5g、DHAが2.1gそれぞれ含まれているが、普通肉には少なく皮下脂肪を含む皮と内臓に多い。マアジではEPA、DHAともに前二者に比べ少なく、それらの約3割は普通肉に分布している。また、EPAとDHAの比も魚種により異なり、マサバ、マアジではDHAがEPAの2倍程度含まれるが、マイワシでは逆にEPAの方が多い。

魚介類の高度不飽和脂肪酸の起源は生態系における食物連鎖の底辺に位置する微生物や植物プランクトンにあると考えられている。われわれもEPAを生成する細菌をウニの消化管から見い出しており、その合成経路を明らかにしている。

いっぽう、高度不飽和脂肪酸は極めて酸化されやすい不安定な物質であり、魚介類の加工や貯蔵中に好ましくない臭いや色の悪変をひきおこすことがあるのは、この脂肪酸の酸化によることが多い。生体内においても酸化されるが、それを抑制する機構が存在している。そのひとつにビタミンEの生体内抗酸化作用をあげることが出来る。ビタミンEには、 $\alpha$ - (アルファ)、 $\beta$ - (ベータ)、 $\gamma$ - (ガンマ)、および $\delta$ - (デルタ) トコフェロールがあり、魚介類では4つの同族体のなかでも生物活性の高い $\alpha$  (アルファ) 体が非 $\alpha$  (アルファ) 体より高い割合で含まれている。

ビタミンEは日常の食生活では食用油脂類から多く摂っているが、魚介類からのビタミンE摂取量は卵、乳、肉からのものに比べるとはるかに多く、ビタミンE総摂取量の約15%を占めている。

水産食品にはカルシウムを豊富に含むものが多く、カルシウムを多く摂取しなければならない学童期の好ましいカルシウム給源となっている。このカルシウムの腸管からの吸収と体内における代謝にはビタミンDは不可欠であり、ビタミンDが欠乏すると乳幼児のくる病、成人の骨軟化症、高齢者の骨粗鬆症などをひきおこす。

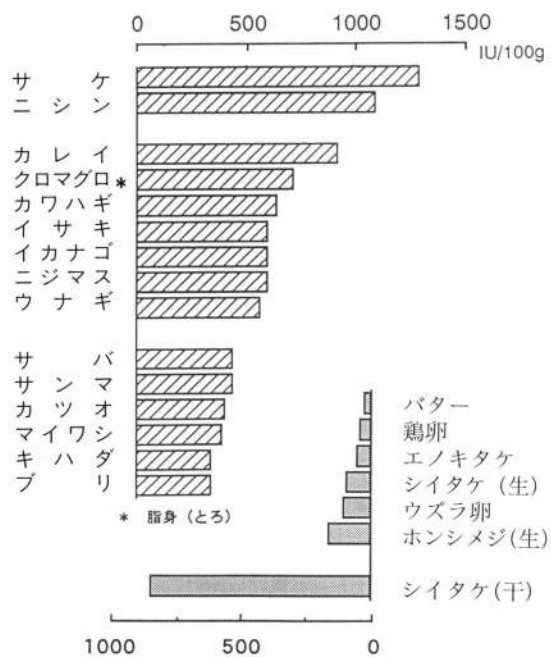


図3. 魚類可食部のビタミンD含量

科学技術庁資源調査会 (1993)

魚介類におけるビタミンD含量は硬骨魚に多く、サメ、エイなどの軟骨魚類、軟体動物、甲殻類などには見い出されていない。図3に示したように、他の食品に比べ魚類のビタミンD含量は極めて高く、日常摂取しているビタミンDの約4分の3は魚類に由来するものであり、魚を摂らないと所要量を充足できない恐れがある。

#### 食物繊維

海藻の有機物中最もおおいものは多糖類である。このものは難消化性の食物繊維であり、従来は栄養面からは評価されなかった。しかし、最近になってこのような難消化性多糖の肝臓や血中コレステロールの低下作用が明らかにされたことから、食物繊維の有効性が注目されるようになった。また、褐藻類に含まれるフコイダンには抗腫瘍活性が認められている。寒天の食物繊維含量は81%と食品中最も高く、ヒジキ、アオノリ、ワカメ、アマノリ、マコンブなども食物繊維の多い海藻である。

エビやカニの殻の主成分であるキチンを脱アセチル化して得られるキトサンも食物繊維としての作用を有

し、血中コレステロールを低下させる働きがある。これはコレステロールの腸管からの吸収を阻害することによるものである。

以上、水産物を食品としてみた場合の三次機能を中心に概説したが、水産食品には循環器系疾患の改善効果を示すものが多い。

成人病とされていた糖尿病、動脈硬化や狭心症、心筋梗塞などの原因となる高脂血症が肥満度の高い学童に高率で認められているという報告がある。

水産食品が健康の維持増進に有効であることは理解されつつあるものの、子供達のさかなの好き、嫌いの二極化が進んでいるという。食習慣のすり込みは幼児期から小学生低学年のあたりまでに完成すると考えられている。母親の食生活に対する態度が子供の食習慣に影響することが、魚の消費動向調査によっても明らかにされている。

幼児期からバランスのとれた食品構成や適当な調理、調味に慣れさせ、規則正しい食習慣を身につけさせることが大切である。

## 保健集会を通して清潔習慣の確立を図る

—教育目標「きれいずきな子ども」の具現化をめざして—

(2)



秋田県横手市立境小学校

養護教諭 佐々木多美子

〈平成5年度〉

昨年度に引き続きタイトルも「あなたの手きれいですか」パートⅡとでもいうべき集会を次のように計画した。どんな手の洗いがよいか、ビデオによる実験報告と、アンケート調査の結果をタイアップさせて、その効果をねらった。

# 保健集会指導案

|       |        |       |             |     |      |       |     |        |
|-------|--------|-------|-------------|-----|------|-------|-----|--------|
| 活動区分  | 保健・体育的 | 活動名   | あなたの手きれいですか |     | 活動学年 | 全学年   | 担当者 | 佐々木多美子 |
| 本時の活動 | 期日     | 9月25日 | 単位時間        | 1時間 | 活動場所 | 図 書 館 |     |        |

## 1. 活動の目標

- (1) 集会活動を通して手あらいの必要性、大切さをわかり、清潔習慣の実践化をはかる。  
(昨年度の細菌培養実験をふまえて)
- (2) 係や分担を生かし、工夫しながら楽しい集会をみんなでつくりあげさせる。

## 2. 活動の計画

|       | 日・時間           | 場所  | 活動の順序と内容                                                                                                        | 設備・用具・資料       | 担当者                                                                              | 他領域との関連 | 指導上の留意点                                                                                                                                       |
|-------|----------------|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 事前の活動 | 9月9日           | 保健室 | ○計画について話し合う。                                                                                                    | ビデオカメラ         | 保健委員会                                                                            |         | ○活動の内容にそった計画を考える。<br>○全児童の関心をひきつけるよう内容を工夫する。<br>○出来るだけ保健委員会独自の活動するように心がけさせる。                                                                  |
|       | 9月24日<br>(放課後) |     | ○活動内容と担当を決める。<br>○アンケート調査<br>○図表作成とビデオ撮影<br>○集会計画内容を全児童にPRする。                                                   |                | 保健委員会<br>保健委員会<br>保健委員会                                                          |         |                                                                                                                                               |
| 本時の活動 | 9月25日<br>3校時   | 図書館 | 1. 入 場<br>2. はじめのことば<br>3. 研究発表<br><br>4. 実験の報告<br>(ビデオ)<br><br>5. 感想発表<br><br>6. 先生のお話<br>7. 終わりのことば<br>8. 退 場 | テレビ<br><br>図 表 | 保健委員長<br>保健委員会<br>保健委員会<br><br>保健委員会<br><br>2・4・6年生<br>各1名<br><br>佐藤先生<br>保健副委員長 | 学級活動    | ○集会の目的や内容を確認し、全児童の活動意欲を高める。<br>○はっきりと実態がわかるように発表する。<br>○会場がせまく1台のテレビで見ることになるので座り方を工夫する。<br>○自分の実験とむすびつけて発表させる。<br><br>○実践意欲がもりあがるように短くまとめさせる。 |
| 事後指導  | 9月27日<br>朝の会   | 教室  | ○集会活動で気づいたことや考えたことを今後の実践にどのように生かすか話し合う。                                                                         |                | 学級担任                                                                             | 学級活動    | ○今後の具体的実践に結びつくように配慮する。                                                                                                                        |

## 3. 活動の評価

|       |                                                                      |       |                                                     |
|-------|----------------------------------------------------------------------|-------|-----------------------------------------------------|
| 評価の観点 | ①より効果的な手あらい方法を実践しようとする意欲の盛りあがる集会であったか。<br>②それぞれの分担、役割を協力してきちんと果たしたか。 | 評価の方法 | ①学級での朝の会などを活用し感想を発表する。<br>②代表委員会及び保健委員会で反省の話し合いをする。 |
|-------|----------------------------------------------------------------------|-------|-----------------------------------------------------|



## ビデオの台本

——ナレーションと（ ）は子どもの動き——

1.

- ・タイトル「あなたの手きれいですか」を流す
- ・手の洗いが残しがわかるように手にまんべんなく糊を塗っているところ。（5～6人の子どもが糊を塗っている）
- ・手の糊がかわいたので、手洗いを実際にしてみましよう。

①〇〇さんお願いします。（指の先だけちょっと水でぬらす）

②〇〇さん、〇〇さんお願いします。（水でていねいに洗う）

③〇〇さんお願いします。（石けんをつけるがあまり時間をかけずに洗う）

④〇〇さん、お願いします。（石けんをつけてていねいに洗う）

⑤〇〇さんの手は全然洗わない手です。（手をかざしてみせる）

- ・次に洗いが残しが染まる実験液にそれぞれ手を入れてみて下さい。

（順番にアップで写していく）

①水で指先きを簡単に塗らしたただけの手です。よごれがこんなに残っています。こんな洗い方をしている人は意外に多いのではないのでしょうか。

②みずでいくらていねいに洗ってもあまりよくとれていませんね。

③石けんを使って洗いましたが、まだつめの間や指の間によごれが残っています。

④石けんを使って、ていねいに時間をかけて洗ったら、こんなにきれいになりました。

⑤最後に洗わない手をみてみましょう。

- ・それでは全員の結果をもう一度みてみましょう。

2.

（首にそれぞれ洗い方を書いた紙を下げる）

- ・この実験の結果をみなさんはどう考えますか。

目にみえないたくさんばい菌がどうしたらおちるでしょう。きれいにするための洗い方の工夫が大切ですね。

- ・終わりのタイトルを流す。

アンケート調査の結果は図表にし、男女別や学年ごとに問題点を指摘させた。

## アンケート調査 年 男 女

・あなたは、トイレのあとやきょうしゅくのあとなど、手をあらっていますか。

- 1.あまりあらわない
- 2.ときどきあらう
- 3.いつもあらうようにしている

・あらう方はどうですか（2,3に○をついてください）

- 1.指の先だけちょっと水であらう。
- 2.水でていねいにあらう。
- 3.石けんでていねいにあらう。

・ハンカチをいつもつかっていますか。

- 1.ときどきつかう。
- 2.いつもつかう
- 3.いつもつかわない

保健委員会より  
九月二十五日（土）三校時目  
場所 図書室  
フロクラム  
一 はじめのことは菅谷育映  
二 研究発表  
三 実験の報告（ビッチ）  
四 感想発表（二年四年六年）  
五 先生の話 佐藤一舟先生  
大 終りのことは伊藤透  
進行 伊藤政宏  
楽しみにしています。

## 集会の反省（職員）

### 1. 時間の取り方について

- ・計画がきちんとだされていて、良かったと思います。
- ・下準備が大変だったと思います。どうもご苦労さまでした。
- ・ゆとりがあってよかった。
- ・時間内にスムーズに進んでいたのも、低学年でも最後まで、行儀よく見たり聞いたりして良かった。
- ・土曜日3校時でよいと思った。すぐ清掃だったので、終了後、手洗いが良くてきたと思う。
- ・保健集会は土曜日以外の給食のある日（テーマにもよると思うけれど）だとすぐ実施できてよかったと思った。
- ・無理でなかったらもう少し時間が長くてよかったのでは——。
- ・企画が優れているので。
- ・よかったと思う。

### 2. 内容について

- ・昨年度より一段とよかった。特にビデオは効果的だった。
- ・アンケートの表が大きくとても見やすかったし、ビデオもとてもよく製作されていて感心しました。手洗いの練習などもする時間があればいいなあと思いましたが、全校一斉にというのは無理があるので、今後、学級でやらせたいと思います。
- ・ビデオを取り入れた集会であたらしさを感しました。
- ・水洗いと石けん洗いの差ははっきり分かるのでよいが、画面が小さいので、映画のスクリーンに写すともっとはっきりするのではないのでしょうか。
- ・ビデオという新しい試みがあって新鮮でした。手の汚れをもっと、アピールすれば（プロミスリング等も含めて）良かったのかなとも思います。
- ・ビデオを取り入れた試みはよかったと思う。
- ・研究発表やビデオなどめりはりがあって飽きさせなかった。研究でのアンケート調査もおもしろかったと思う。
- ・アンケートをとってグラフにしたのはよかったし、解説も詳しくよかった。ビデオがもっと大きい画面であれば見やすかったと思う。2～3人その場で液につけてみる実験などもあれば、より納得させることができたのではないかとも思われた。できればみんなの手を液につけさせてみたかった。（無理かもしれないが）

- ・新しく使ったビデオが効果的であった。

### 3. 児童の反応について

- ・ふだんから、だらしない子はあまり変わらなかったが、7割ぐらいいは、ていねいに石けんで洗うようになった。特に給食前はたいていよく洗うようになった。
- ・とてもよく反応した。どの子も真剣にみていた。手を洗おうという意欲がみられた。
- ・今の子どもはVTR等には反応できると思った。
- ・汚れのひどいの見られた事はよかった。
- ・特に、ビデオの中でやっていた実験が印象深かったようで、やっぱり水だけでは、細菌がとれないということが、よくわかったと思う。実際、ビデオを見た後は石けんを使ってしっかり手洗いをしていたので、このまま継続させたい。
- ・具体的な発表があり、子どもたちの印象にかなり残りました。次の日、手洗いについて（月曜日）調べたら100%になって良かったと思います。
- ・3年生が手洗いの実行率73%と学校で一番だったので、とても喜んでいました。3年生が一番のきれい好きだといわれるようにがんばりたいという声が聞かれました。
- ・最初から最後まで、真剣な態度で見聞きしていたのが良かった。

### 4. その他

- ・水飲み場に、手洗い励行のポスターなどがあれば、意識づけができていいのでは——と思いました。
- ・あの汚い手をそめる薬をつけた手を集会のときに実際にみせたら、実感がこもるのではないかと思った。
- ・最初のうちは、しっかりやっけていても、そのうちにだんだんと忘れがちになるので、こういう機会にしっかりした手洗いを定着させたいと思った。
- ・ビデオの中身、編集しながら見せていただきましたが、今までの自分の手洗いを反省しました。なるべく気を付けてやるようにしています。準備・活動ごころうさまでした。
- ・おつかれさまでした。
- ・来年も期待しています。



〈平成6年度〉

2年間の実践の積み重ねのもとに、今年度はちょっと視点をかえて清潔というものにせまってみた。

## 保健集会指導案

|       |        |       |             |      |      |     |        |
|-------|--------|-------|-------------|------|------|-----|--------|
| 活動区分  | 保健・体育的 | 活動名   | きれいずきな子になろう | 活動学年 | 全学年  | 担当者 | 佐々木多美子 |
| 本時の活動 | 期日     | 9月27日 | 単位時間        | 1時間  | 活動場所 | 体育館 |        |

### 1. 活動の目標

- (1) 実験を通して、清潔の大切さがわかり、清潔習慣の実践化をはかる。
- (2) 係や分担を生かし、工夫しながら楽しい集会をみんなでつくりあげさせる。

### 2. 活動の計画

|       | 日・時間  | 場所  | 活動の順序と内容                                    | 設備・用具・資料       | 担当者   | 他領域との関連 | 指導上の留意点                                                                                                                                |
|-------|-------|-----|---------------------------------------------|----------------|-------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 事前の活動 | 9月5日  | 保健室 | ○計画について話し合う。                                |                | 保健委員会 |         | ○活動の内容にそった計画を考える。                                                                                                                      |
|       | 9月16日 |     | ○活動内容と担当を決める。                               |                | 保健委員会 |         | ○全児童の関心をひきつけるよう内容を工夫する。                                                                                                                |
|       | 9月20日 |     | ○全校一斉整容検査                                   |                | 保健委員会 |         | ○出来るだけ保健委員会独自の活動をするように心がけさせる。                                                                                                          |
|       | 9月26日 |     | ○図表作成<br>○予備実験<br>○集会計画内容を全児童にPRする。<br>○諸準備 |                |       |         |                                                                                                                                        |
| 本時の活動 | 9月27日 | 体育館 | 1. 入場                                       |                | 放送委員会 |         | ○集会の目的や内容を確認し、全児童の活動意欲を高める。<br>○はっきりと実感がわかるように発表させる。<br>○整然と全校児童が参加するように。<br>○さわがしくならないように、結果がよくわかるように工夫する。<br>○実践意欲がもりあがるように短くまとめさせる。 |
|       |       |     | 2. はじめのことば                                  |                | 保健委員会 |         |                                                                                                                                        |
|       |       |     | 3. 整容検査結果について                               |                | 保健委員会 |         |                                                                                                                                        |
|       |       |     | 4. クイズ                                      | ○×用紙           | 保健委員会 |         |                                                                                                                                        |
| 事後指導  | 9月28日 | 教室  | 5. 公開実験<br>「みえない衣服のよごれ」について                 | アイロン<br>ドライヤー等 |       |         | ○今後の具体的実践に結びつくように配慮する。                                                                                                                 |
|       |       |     | 6. 先生のお話                                    |                | 小山先生  |         |                                                                                                                                        |
|       |       |     | 9. 終わりのことば                                  |                | 保健委員会 |         |                                                                                                                                        |
|       |       |     | 10. 退場                                      |                |       |         |                                                                                                                                        |
| 事後指導  | 朝の会   |     | ○集会活動で気づいたことや考えたことを今後の実践にどのように生かすか話し合う。     |                | 学級担任  | 学級活動    |                                                                                                                                        |

### 3. 活動の評価

|       |                                                     |       |                                                     |
|-------|-----------------------------------------------------|-------|-----------------------------------------------------|
| 評価の観点 | ①実践化の意欲の盛り上がる集会であったか。<br>②それぞれの分担、役割を協力してきちんと果たしたか。 | 評価の方法 | ①学級での朝の会などを活用し感想を発表する。<br>②代表委員会及び保健委員会で反省の話し合いをする。 |
|-------|-----------------------------------------------------|-------|-----------------------------------------------------|

# 海からの恵みと子供達の健康

## ー魚食に新しい機能を求めてー



東北大学農学部教授

農学博士 竹内昌昭

日本は四方を海に囲まれており、古くから魚介類を摂取していたことは、各地に残る貝塚からうかがい知ることが出来る。現在も魚介類の一人当たりの年間供給量は約70kgで、これは先進国のなかでは世界第一位であるが、長年にわたり培われてきた魚食の習慣が最近の若年層の「魚ばなれ」により変わりつつあるともいわれている。それと関係があるのか、肥満、糖尿病、動脈硬化などの小児成人病の増加、若齢者の骨の脆弱化などが気になるところである。

### 食生活と健康

約26万人を対象にした17年間におよぶ疫学調査によると、食生活とくに魚食と健康とに強い係りのあることが明らかになった。それによると魚介類の摂取により発症率が低下する疾病として、脳血管疾患、心臓病、がん、肝硬変、アルツハイマー病などがあげられている。

われわれが日常摂取している食品は基本的には各種の栄養素の供給源であることから、食品の評価においてはそれに含まれる栄養素の種類、量や組成が重要な因子となっている。しかし食生活が充足してくると、食品の色、味や香りといった嗜好的要素が食品の評価のうえで重要になってくる。

このように食品の機能（役割）として、それに含まれる栄養素が生体に対して果たす役割を一次機能といい、これは生命の維持に不可欠の基本的に重要なものである。さらに官能的面からみた食品の機能を二次機能とよび、食品の嗜好を左右する重要な因子である。

さらに、最近食品の三次機能が注目されてきた。それは食品に含まれる成分による生体リズムの調節、神

経の覚醒と沈静、免疫系の調節などにかかわる機能である。これは病気の発症とその抑制、病気の回復と健康の維持、老化の抑制などに食品が関係しているというもので、今後食品の評価のうえで重要な因子になるものである。

### 水産食品の新しい機能

水産食品の原料である海や湖に棲む動物は分類上の位置や生理生態の面からみて陸上の動物と異なるものが多く、水産食品には農畜産物由来の食品にはない特異な三次機能の存在が期待されている。また水圏の生物は種類が多く、あらゆる動物群を含んでおり、三次機能を含めた新しい生物活性をもつ物質の開発にかけられる期待が大きい。ここでは、これまでに明らかにされている魚介類の成分の三次機能のいくつかについて述べてみたい。

### たんぱく質

日本人が日常摂取している動物たんぱく質量の約4割は魚介類に由来するものである。魚肉たんぱく質の栄養価は高く、また一般に魚は自らの浮力により重力の影響の少ない状態で生活しているため、筋肉には結合組織が少なく咀嚼が容易であるという特徴をもっている。

魚肉たんぱく質には血中コレステロールを減少させる作用はあるが、善玉コレステロールといわれるHDLコレステロールの低下は認められないという。この効果は魚肉のアミノ酸組成と同じ組成のアミノ酸混合物には認められないことから、魚肉たんぱく質そのものにコレステロール低下作用があるものと考えられている。

## ・おわりに

「きれいずきな子ども」になることをめざした指導を実践して、あっという間に3年がたってしまった。基本的な生活習慣の一つである清潔の習慣は、きわめて個人的なものであるだけに、その定着をはかることはなかなか難しい。繰り返し繰り返し働きかけること、働きかけの方法を効果的なものにする、しっかりした動機づけがなされなければならないことを念頭に置きながら、児童集会という方法を通して子ども達と一緒に実践してきた。しかし、私のねらいとする「きれいずきな子ども」をめざす子ども、進んで健康になろうとする子どもへの変容は、果たして認められたであろうか。評価と反省を大事にしながら、今後もささやかな歩みを続けていきたいと思う。

「お蔭で私たちも子ども達に指導しやすくなりました。今年はどんな集会をみせてくれるか、子どもと一緒に楽しみにしているんですよ。」一学級担任のこんな力強い声が、私の大きなささえとなっている。

## 平成5年度のビデオによる実験報告



## 平成6年度の集会のスナップ



# 自ら進んで運動する布瀬っ子の育成



岡山県阿哲郡大佐町立布瀬小学校

教 頭 田 井 美 波

## はじめに

本校は平成4年度から、文部省より三年間、岡山県教育委員会・同小学校体育連盟より二年間、体力づくり研究校として指定を受け、研究実践を続けてきている。

今回は研究の内容のうち、教科体育での取り組みを中心に表題の研究主題を発表したい。

## 1 研究主題のとらえ方

「自ら進んで運動する」とは、運動の学び方を身につけ、運動の特性にしっかりふれることができる子どもであるにとらえた。

つまり、一人ひとりの児童が、自分の健康や体力、運動能力に関心をもち、自分の持っている力に合っためあてを見つけて、友達とのかかわりの中で練習の仕方や場を工夫しながら運動の楽しさや喜びを求めることであると考えた。

そして、次の3つの児童像をめざして、具現化に努めることにした。

- めあてに向かって、がんばれる子ども
- 友達と励まし合い、練習を工夫して運動できる子ども
- 健康や安全に気をつけて、力いっぱい運動できる子ども

## 2 実践の内容

### (1) 教科体育

#### ア 基本的な考え方

児童が「自ら進んで」運動に取り組むためには「運動への意欲の育成」を図ること、「運動の学び方」を身につけさせることが課題であると考えた。

#### ①運動への意欲を図る。

- 児童から見た特性を大切にしながら一般的特性に触れさせ、運動の楽しみ喜びを味わわせる。
- 友だちや教師のかかわりを大切にする。

#### ②運動の学び方を身につけさせる。

- 自分でめあてを決め、活動を工夫させる。
- 自発的、自主的に繰り返し運動に取り組ませる学習過程を工夫する。

### 《めざす子どもの姿》

低学年：自分のすることが分かって、仲良く、喜んで運動できる子ども

中学年：自分に合っためあてを見つけ、助け合いながら、力いっぱい運動できる子ども

高学年：自分の力に合っためあてをつかみ、教え合いながら、積極的に運動できる子ども

### イ 研究の重点

#### ①めあてのもたせ方

- 児童がイメージを持ちやすいストーリーの構成（主に低学年）
- 単元構成をするとき、児童の発想を生かす（主に低学年）
- 示範ビデオやポイント図などによる運動のイメージ化（主に中高学年）
- VTRによる自己評価（主に中高学年）
- 学習カードへの記入（全学年）
- 相互評価や教師の助言（全学年）

## ②場づくりの工夫

[個人差に応じた場づくり]



〈低学年〉平均台の高さに応じて、できそうな登り方をすることができる。

[組み合わせを工夫できる場づくり]



〈低学年〉身近な物で製作した用具を取り入れて場を自分たちで工夫する。

[一人ひとりに合った場づくり]



〈中学年〉友だちのめあてにあった場を協力して作る。



〈高学年〉補助的用具を製作し、空中姿勢の練習に取り入れる

## ③仲間づくり

- 自分や友だちの頑張ったこと、励まし合ったことなどを発表し合う時間の設定
- めあてに応じたグループづくり

## ④評価の工夫

- 技能の評価が前面に出るのではなく、児童一人ひとりの伸びが分かる評価の工夫
  - ・自己評価
  - ・相互評価
  - ・教師の評価

## (2) 教科外体育

### ア 基本的な考え方

業前・業間の時間を利用し、自主的・継続的に運動に取り組ませることにした。特に、筋力・柔軟性を補うこと、遊びや運動経験を豊かにすること、集団遊びを通して仲間づくりを進めることの3つを中心に取り組むことにした。

### ①業前時間

- おはよう体操
- ・柔軟性の向上

- ・体の筋肉のほぐし

## ②業間時間

- 一輪車（４月～１２月）
  - ・平衡感覚の向上
  - ・仲間づくり
- 縦割り班りレー（４月～１２月）
  - ・異学年集団での仲間づくり
  - ・ルールなどを工夫する力の育成
- なわとび（１月～３月）
  - ・持久力の向上
  - ・功ち性の向上



## （３）保健・環境

### ア 基本的な考え方

保健面では、自ら自分の体に関心を持ち、進んでよい習慣を形成していく子どもを育てたいと考えた。

環境面では、児童が喜んで運動できる遊具づくり、体育授業での場を広げていける教具・補助具づくりを進めていくこと、スポーツ少年団などとの体力づくりを進めていくことが大切であると考えた。

### ①保健指導

- 親子で決めた、保健目標達成に向けての取り組み
- 頑張りカード、給食後の一斉歯磨き、保健委員会の啓発などによる、歯を大切に作る習慣づくり
- 保健委員の発表や健康コーナー、掲示物などによる、体について知らせる取り組み

### ②環境づくり

- ＰＴＡ作業や職員作業での固定遊具の整備や教具製作

### ③家庭・地域との連携

- 体力づくりの考え方について、保護者や地域の

方、スポーツ少年団の指導者の理解・協力を得るための懇談会の開催や学校だより、保健だよりの発行

## ３ 研究の成果と今後の課題

### ①研究の成果

- 自らめあてを持ち、友達とのかかわりの中で練習の仕方や場を工夫しながら学習に取り組めるようになり、運動の特性に触れる楽しさや喜びが味わえるようになった。（運動に対する意欲の高まり、運動の学び方の定着）
- 児童の主体性を重視したので、遊びの中でも積極性が見られるようになった。
- 計画的・継続的な保健指導を家庭との連携のもとに実施したので、児童や保護者の健康に対する意識が高まり、自主的な健康生活の習慣が身についてきた。

### ②今後の課題

- 運動の特性をさらに明確にし、自ら進んで取り組める体育学習の進め方について研究を深めていかなければならない。
- より効果的な援助活動ができるように、教師の力量を高めなければならない。
- 生涯体育・スポーツを目指して、家庭や地域との連携をさらに密にした体力づくりを推進しなければならない。

## おわりに

運動の特性を大切にしながら、運動の楽しさや喜びを味わわせるべく授業づくりに努めることにより、児童たちは、「運動が好きになった。」「力いっぱい運動ができるので楽しい。」「めあてが達成できたときはとてもうれしい。」「友だちが励ましてくれるのでがんばる力がわいてくる。」といったような、主体的な取り組みが見られるようになってきた。また、業間運動や休み時間には、学年のわくを越えて、楽しく遊ぶ姿が運動場いっぱいに見られるようになってきたことは喜ばしい。

最後にこの研究を進めるにあたり、物心両面にわたり、終始温かいご支援ご指導ご協力を賜りました方々に感謝申し上げ、今後も体力づくりのために着実な教育実践活動を推進してまいります。



# 自分でつくる健康な歯

## ～児童保健委員会をととして保健活動～



千葉県佐原市立香取小学校

養護教諭 萩原 昭子

### 1. はじめに

佐原市は千葉県の北東部に位置し、「水郷地帯」と呼ばれ、水と緑に囲まれたすばらしい環境にあります。人口5万人、商業と農業中心の街で、江戸時代には小野川の水運を利用し栄え、「お江戸みたけりゃ佐原へござれ佐原本町江戸まさり」と謡われ、その繁栄ぶりがうかがえます。

市の中心から東に4kmほど行ったところに香取神宮があります。香取神宮は武勇の神「経津主命」を御奉りした格式高いお宮で、年間を通してご参拝の方がたえません。周辺は香取神宮建立とともに門前町として賑わい、伝統的な習慣が多く残されています。

一方では、成田空港にも車で30分と近く、高速道路も整備され、インターチェンジがすぐ側にあります。

香取神宮に隣接している本校はこのように新旧が調和し、恵まれた条件の中で創立105年の歴史と伝統を受け継いだ学校であります。年々、児童数は減少しており、今では全校205人の小規模校です。また、父兄の教育への関心は高く、PTA活動・子ども会活動を通して学校への理解や協力には大変熱心です。

私は本校に赴任して4年目を迎えます。子どもの健康づくりのためにはあらゆる面から取り組んでいく必要がありますが、その中で歯科保健活動について述べさせていただきます。特に取り立てた活動ではなく、ごくあたり前のことしかやっていないのですが、小さな取り組みをお話することで皆様にも共感していただき、自信を持っていただければと思いました。

### 2. 活動のテーマを決める

「歯」は一生使う大切なからだの一部です。しかし、

定期健康診断の結果において、むし歯のり患率が最も高い現状です。「むし歯は病気」という意識がなく、と同時に「むし歯は自分で予防できる」という意識が薄いように見受けました。

さらに、健康への取り組みというのは成果が現れるまでに時間がかかります。また、顕著に目に見えるものでもないで、継続することが難しい面もあります。その中で歯科は比較的成果が現れやすいものということもあり、歯科保健への取り組みを決めました。

### 3. 児童保健委員会に働きかける

本校の保健委員会は4～6年生8名で構成されています。1年間で前期・後期に分かれ、10月に委員の交替があります。

保健委員会はともすれば手洗い場やトイレの点検など、地味な活動のみで委員会の活気がわかないことがあります。

そこで、保健委員会がもっと活性化し、活動をアピールするいい機会であり、児童一人ひとりが自分たちの問題という意識を持てるので、児童保健委員会を通して、「歯を大切にしよう」と働きかけをしていくことにしました。

写真は保健委員会



#### 4. 委員会の活動の実際

##### (1)「はみがきの歌」の作成

昨年度の保健委員会と今年度の保健委員会で「はみがきの歌」を作りました。「歌えバンバン」の替え歌を保健委員が考え、元気に歌い、録音しました。給食後、放送で流し、その曲に合わせてみがいています。

##### (2)はみがきカレンダーの実施

平成3・4年度は個人ではみがきカレンダーを1枚持ち、1日3回みがいたら色を塗る方法で実施してきました。しかし、月日が経つごとにカレンダーの正確性が欠けてきました。

そこで、平成5年度からは学校でみがく昼のはみがきに焦点をそぼりました。給食後、歯をみがくと学級ごとに月1枚のはみがきカレンダーに各学級の係りが、印をつけます。そして、1か月が終了すると、保健委員会でその月の毎日みがいた人を拾い上げ、全校の前で紹介し、奨励しています。

##### (3)「つどい」の時間による治療完了者・はみがき優秀者の表彰

「つどい」は俗に言う「朝礼」のようなもので、毎週1回月曜日の業間活動の25分に行っています。各月の歌を歌い、いろいろな先生方からお話を聞いたりします。

保健委員会で平成5年度はその時間に歯の治療を終えた子を全校の前で紹介し、メダルを渡しました。

そして6年度は歯の治療を終えた子に加え、毎日昼のはみがきをした子についても紹介し、賞状を渡すようにしました。

### 治りょう完了賞

\_\_\_\_年\_\_\_\_

あなたは は くち なか  
むし歯や口の中の  
びょうき  
病気の治りょうをおえたので  
これを しょう  
賞します

なお これからも は  
歯をたい  
せつにしてください

平成 \_\_\_\_ 年 \_\_\_\_ 月 \_\_\_\_ 日

松原小学校 保健委員会

### はみがき賞

\_\_\_\_年\_\_\_\_

あなたは がつ いっかげつかん にち  
月の一ヶ月間 まい日  
きゅうしょくご  
給食後のはみがきをおこない は  
歯を  
たいせつにしたので これを しょう  
賞します

平成 \_\_\_\_ 年 \_\_\_\_ 月 \_\_\_\_ 日

松原小学校 保健委員会



賞状を渡すところ

子どもたちは低学年はもちろんのこと、4年生や6年生も賞状をもらうことはうれしいと感じており、もらう側も与える側も「ずっと続けてほしい」とのことでした。そして、はみがきをする児童の割合も増えてきました。

また、6月や11月など歯に関する行事がある時はこのつどいの時間に、保健委員と私で簡単な歯の汚れがわかる方法を話したり、実際に試してみるなど、短い時間を活用させてもらっています。



はみがきの話



#### (4)保健集会での発表

本校は集会活動が年間を通じて計画的に運営されており、月に2回、文化的集会と体育的集会とが行われています。保健集会は体育的集会に位置し、毎年6月に実施しています。

平成3年度はおじいさん・おばあさんに歯に関するアンケートを取り、その結果をもとに発表しました。おじいさん・おばあさんの歯がどのような状態であるか聞いてみると、自分の歯で食べられる人は全体の約40%でした。入れ歯は「食べたくても食べられないものがあったり、食べ物をおいしく感じない」など、様々な影響があることがわかりました。

それらを聞いた子どもたちの感想は「入れ歯になりたくない。」「いつまでも自分の歯で食べたい。」というものが多くあげられました。そして、「自分の歯は大切だ。」と感じたようです。

平成6年度は「菌によいおやつ」について考えました。

まず、むし歯になったときの体験を児童の代表に、そして、校長先生にも話していただきました。校長先生は歯周疾患についても詳しく話をしてくださり、歯の大切さを子どもたちに訴えてくださいました。



次に菌によい食べ物を実験から考えてみることにしました。ケーキとりんご(丸ごと)を用意し、それぞれをナイフで切ります。このときナイフは菌の役目です。ケーキとりんご、どちらを切ったナイフが汚れるかを見ると、当然、ケーキを切ったナイフの方が汚れます。つまり、りんごとケーキを食べたとき、ケーキの方が



菌につきやすく、むしろ菌になりやすいことがわかりました。この実験を子どもたちは食い入るように見て、息をもらしていました。「固い食べ物の方が菌にとってはよい。」ということが実感できたようでした。

集会後には保健委員の子どもたちにも感想を聞いてみました。

|    |            |           |                |                |               |                  |               |          |
|----|------------|-----------|----------------|----------------|---------------|------------------|---------------|----------|
| い  | 保健集金       | 五年 伊藤 美由紀 | 私は、わがらが、た、面    | とたべたものが、これが、発表 | の練習と、して、いつに、よ | くわりの、た、その他、むし、西の | 原因などもわが、て、つうい | う勉強になった。 |
| す。 | 保健集金へさんかして | 五年 小林 泰久  | ていしました。でも、まちがわ | なく、たです。        | また、もう一度やりたいた  |                  |               |          |

保健集會のこと  
四年 鹽塚 斎草堂  
私は、四月分と五月分の  
毎、由をさがした人を発表  
し、した。  
一年生全員が由をさがして  
いたのだ。こゝも感心し、  
した。それに、つらべ、私のウ  
ラスでは、五月に毎日、由を  
さがした人が少なく、とて  
も、人念でした。  
でも、六月に入、て、わん、  
よく、さがさうになり、また、  
二れ、かり、も、全校生徒が、  
賞状をもらえ、とい、です。

集会活動は全校の前で発表するので、子どもたちも「緊張はするけれど、晴れ舞台」という気持ちのようで普段よりもよくがんばっている姿が写りました。そして、「全校のみんなに歯を大切にしてもらいたい。」という気持ちを持てたことがとてもうれしく思いました。

## 5. その他の活動

### (1) 刷掃指導

毎年、各学級を訪問して養護教諭が刷掃指導を行います。はみがきの技術面を指導、補っていくことを目的としています。

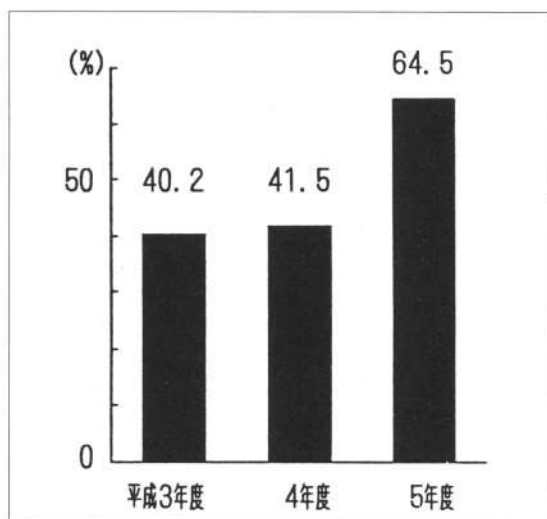
### (2) 治療のお勧め

定期健康診断後、治療のお勧めをし、治療の返事を持ってきていない人に11月の「いい歯の日」にかけて、家庭への啓発の意味も含めて2回目の治療のお勧めをします。「歯医者に行ったけれど、用紙をなくした。」という人がいて結構、返事を持ってくる人が増えます。

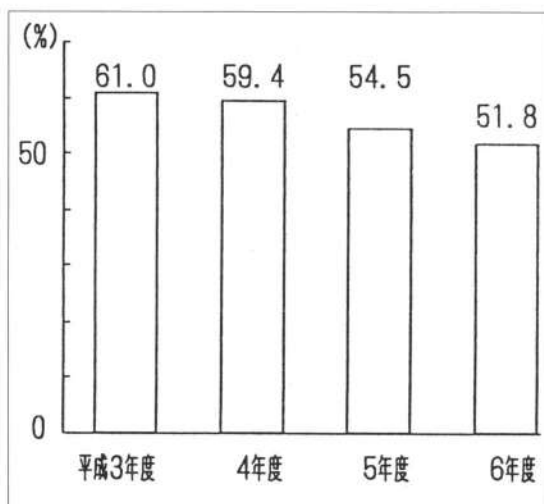
また、PTA資料などでも「歯の大切さ」を家庭へ呼びかけています。

## 6. 成果と課題

グラフに4年間の動きを表してみました。



【治療を済ませた人の割合】



【歯科検診の結果

治療を必要とする割合】

まず、定期健康診断の結果、治療を勧めた人の中で治療済みの人の割合をみると、年々増えてきました。また、むし歯のある人の割合は少しずつではありますが、減少傾向になっています。「数字が減った、増えた。」ということですのですべてを評価するわけではありませんが、今までの活動の成果をみる一つの材料として考えています。喜ばしい方向に進んでいると感じています。

そして、保健委員会の子どもたちからも「今度は○○しよう。」「先生、いつ発表するの？」など活発、積極的な発言も聞かれるようになりました。「全校のみんなの健康を高めよう」という思いが強くなってきたようです。

今後は押し付けではなく、自ら進んで「健康な歯は自分でつくる」という意識を持ち、実践できる子どもを目指し、さらにそれが「自分の健康は自分で守る」ことにつながるよう保健委員会とともに活動していきたいと考えています。

参考資料(集会等における)

健康教室 東山書房

# 遊びのなかの体力作り



鹿児島市立原良小学校

体育主任 池田 克俊

## 1. はじめに

原良小学校では、毎週1回、朝の15分間を「なかよし体育」として設定している。この活動を通して、学級や学年、全校児童と協力して活動する喜びを味わせるとともに、施設・設備を積極的に活用していく力、休み時間や放課後の遊びを広げ、遊びの中で体力づくりをしていく子どもを育てることをねらいとしている。

季節によって内容も検討し、春は集団行動や固定施設を、夏はレクリエーション、秋はラジオ体操や集団行動、冬は固定施設・なわとび・持久走をそれぞれ中心に行っている。

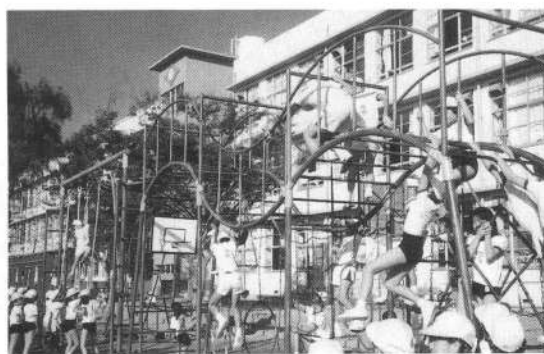
## 2. なかよし体育の実際

「なかよし体育（業間体育）」での長なわ跳びの様子。全学年各クラスに別れ、男女または各グループで行っている。8の字跳びや全員跳び、中じゃんけん、大波小波と、子どもたちの間で決めたルールで、教児が一体となり行う、朝の体力作り風景。



（写真は 3年生と 5年生）

固定施設（アスレチック）を利用した運動。体育の授業や朝の体力作り、なかよし体育等で全校で取り組んでいる。休み時間や放課後も、子どもたちは自主的に行っている。



「キョウリュウジム」であそぶ子どもたち。上からバランス歩行、下からうんてい、横からチェーン登りと、それぞれの考えでクリアしていく。

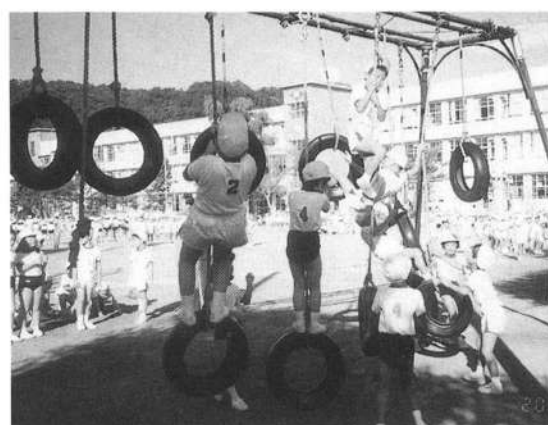




手足を使って、腕の力だけで、スピードを競いあって、回数で競争・・・と子どもたちのルールで取り組む「のぼり棒」。



「低鉄棒」。連続逆上がり、連続前回り、連続後ろ回りと、それぞれの子もたちで目標を決め挑戦していく。



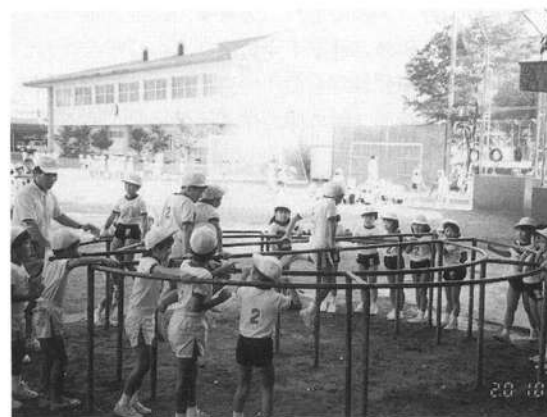
「タイヤブランコ」。タイヤからタイヤへとバランスを考えながらとび移っていく。途中で落ちたら再度チャレンジ。



「ピーツ」。笛の合図で何分ぶら下がっていられるか、6年生同志の勝負。足が着いたらその場から離れる。毎回記録を伸ばせられるよう必死。



「丸型うんてい」。両方のスタート位置からの競争・リレーや、何周回れるかの回数を競い合う。



「丸型平こうバー」。腕の力だけで、足でバランスをとりながら・・・。下に降りずに一周できると合格。  
(写真は2年生)



6年生の「三角ジム」での体力作りの様子。チェーンの部分を使っての登り降り、鉄バーを使っての登り降りを交互に行う。



2年生のタイヤ跳び。順番に並んで、リズムののってとんでいく。高学年になると、タイヤの上を片足ずつととんでいく。



「のぼり棒」と「うندي」の様子。  
うنديでは、一段ずつから、学年に応じて5段とばし  
までである。

### 3. おわりに

本校での「好きな運動調査」によると、やはりダン  
トツ人気がボールを使った運動、レクリエーションと  
続いており、固定施設への興味・関心はあまりみられ  
なかった。そこで、主体的に運動ができるようにと、  
子どもたち自身がルールを作り、なかよし体育だけで  
なくいつでも取り組めるように呼びかけをしたところ、  
休み時間や放課後と少しずつ活用している姿がみられ  
るようになった。今では固定施設を遊びの中に取り入  
れ、(例えばジャングルジムおにごっこ、うنديいり  
レー、タイヤとびジャンケン、三角ジムボールあて等)  
子どもたちの生活の中へとけこんでいる。

今日も校庭で子どもたちの歓声が上がっている。もっ  
ともっと固定施設を自分達で楽しもうと、いろんなア  
イデア・ルールがとびかっていることだろう。

これからの、更なる積極的活用を期待している。



1994年度全日本健康推進校表彰式の一場面（朝日新聞社提供）



# 心の健康を求めて

訪問先

茨城県結城市結城 10584

富士見幼稚園



玩具を見る子ども達の目は輝いている

～鮎澤園長の教育信条～

『やる気はだれの心の中にもあるのだろうか、子どもの心の中にはみんなある。何か生活の教材をセットしておくと、とびついてきてやりたいというこのやる気、幼稚園でも年長になるとやる気を少しなくしてしまう子どもがでてくるが、少しほめてやるとまた百パーセントやる気がでる。しかし、教育の考え方によって子どもをできない子として扱っていると、だんだんやる気を失っていく。好奇心旺盛でなんでも一番でなければ気のすまない時に、やったという自信を十分につけさせることが、後の集中心につながり、やる気とは十分にあそびこませることである。』

ありのままの事実、実物にふれさせる。毎日が生き生きと大人になる勉強をして成長する。』



鮎澤伊江園長

最初から画用紙を与えられるとまいてしまう子どもがいます。一斉にやるのではなく、他の子が一所懸命やっていると自分もやらなくちゃと自らは始めるのです。時間を与えられるとその場しのぎのものを書いてしまうため時間制限をしません。

お地藏様や子どもを黙々と書き続け、とうとう一冊の本となってしまった例もあります。



独楽回しのポーズもきまって

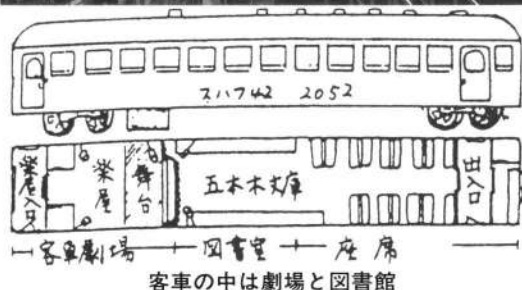
しょうゆ樽を利用して茶室を作り、お茶を習いました。ここでも本物の益子焼の抹茶茶碗を用い、子ども達は大人になった気分を味わったそうです。



しょうゆ樽の茶室外観

本物の客車の中は劇場と図書館で、特に客車劇場は

結城市全体が参加する、地域の財産です。



～終わりに～

富士見幼稚園は、皆が揃って歌を歌ったり、お遊戯をすることはあまりありません。

園には、地域の方や何より父母の方の協力からしょう油作りに使われた樽や列車の客車などいらなくなったものが寄付されそれらを再利用し、すべて子どもの成長の糧としてしまうのです。

当園は園長はじめ先生方の努力はもちろんのこと、父母、OBが大活躍されています。

訪問した日も、外ではラーメン作り、室内ではお誕生会のご馳走の準備と、それぞれの立場で活躍されていました。



OBのお母さん達がラーメン作り

あふれる遊具から園児たちは、自分のしたいことを見つけ出して行ないます。一人一人が充実した毎日を自分たちで作り出しています。出来ないことは、できるまで何度でもくりかえし、出来たことが、大きな自信となり、自然とパワーあふれるやる気につながるのではないのでしょうか。



← お誕生会のご馳走を準備するお母さん。



5歳児がお地藏様や合掌する子どもを描いた「童のいのり」の表紙→



子ども達にかこまれた鮎澤園長

一歩足を踏み入れてから、お別れするまで、驚きと感嘆の連続でした。

このすばらしい幼稚園も一日で出来たわけではありません。園長先生の創立以前からの努力の蓄積、地元の方々の惜しみない物心両面にわたる援助。そしてカバ園長として有名な東武動物園西山登志雄園長、歌手の加藤登紀子さん、おなじみの無着成基先生ほか多数の方が協力されていることをご紹介しておきます。

ご多忙中ご協力くださった園長先生はじめ諸先生ありがとうございました。

平成 6 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  | 110.9   | 110.0 | 19.3    | 18.9 | 56.3    | 55.0 | 62.4    | 62.0 |      |
| 小学<br>校  | 6 歳     | 116.8 | 116.1   | 21.6 | 21.2    | 58.0 | 56.8    | 65.2 | 64.8 |
|          | 7       | 122.7 | 121.8   | 24.3 | 23.7    | 60.4 | 58.9    | 67.9 | 67.5 |
|          | 8       | 128.1 | 127.6   | 27.3 | 26.8    | 62.8 | 61.5    | 70.4 | 70.1 |
|          | 9       | 133.5 | 133.4   | 30.7 | 30.3    | 65.6 | 64.3    | 72.8 | 72.8 |
|          | 10      | 138.9 | 140.1   | 34.2 | 34.6    | 68.1 | 67.8    | 75.1 | 76.0 |
|          | 11      | 144.9 | 146.7   | 38.4 | 39.4    | 70.9 | 71.6    | 77.6 | 79.3 |
| 中学<br>校  | 12歳     | 152.0 | 151.8   | 44.0 | 44.4    | 74.2 | 76.0    | 81.0 | 82.1 |
|          | 13      | 159.3 | 155.0   | 49.3 | 47.8    | 77.4 | 78.3    | 84.5 | 83.7 |
|          | 14      | 165.1 | 156.6   | 54.6 | 50.5    | 80.8 | 80.2    | 87.6 | 84.7 |
| 高等<br>学校 | 15歳     | 168.4 | 157.3   | 59.5 | 52.2    | 83.5 | 82.0    | 89.8 | 85.2 |
|          | 16      | 170.1 | 157.7   | 61.5 | 52.8    | 85.2 | 82.2    | 90.7 | 85.2 |
|          | 17      | 170.9 | 158.1   | 62.9 | 53.1    | 86.5 | 82.6    | 91.2 | 85.3 |

(注) 年齢は、平成 6 年 4 月 1 日現在の満年齢である。

文部省大臣官房調査統計企画課

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