

健康教育

明日の健康教育をもとめて	榎 吉 清 光…………… 2
地域と一体の健康教育	鈴 木 章 三…………… 8
健康Q & A	……………14

1993年度健康推進学校表彰記念パーティーで
児童の質問にお答えになる皇太子殿下ご夫妻

(朝日新聞社提供)



NO 122

明日の健康教育をもとめて



静岡県浜松市立有玉小学校

校長 榎吉清光

1. 学校と地域の概要

本校地区は、浜松市の東北部、三方原台地東縁から天竜川の沖積平野の中央に位置する。市のベッドタウン化や浜松医科大学の誘致などによる人口の増加に伴って、農村部であったこの地に昭和54年に新設された学校である。校区内は、まだ田園風景が残り、四季の自然を感じ取ることができる。



緑につつまれた学区

児童の家庭は、新興住宅居住者、医大関係者住宅居住者、元からの地域住民の3層からなるが、教育への関心が高く、合理的精神を持つ。学校教育への理解は深い。児童は素直で、屈託のない子供が多い。

2. 本校のとらえる健康教育

本校は、21世紀を拓く健康な子供像を「豊かな心を持ち、生き生き活動する子供」と描き、これを教育目標に掲げている。

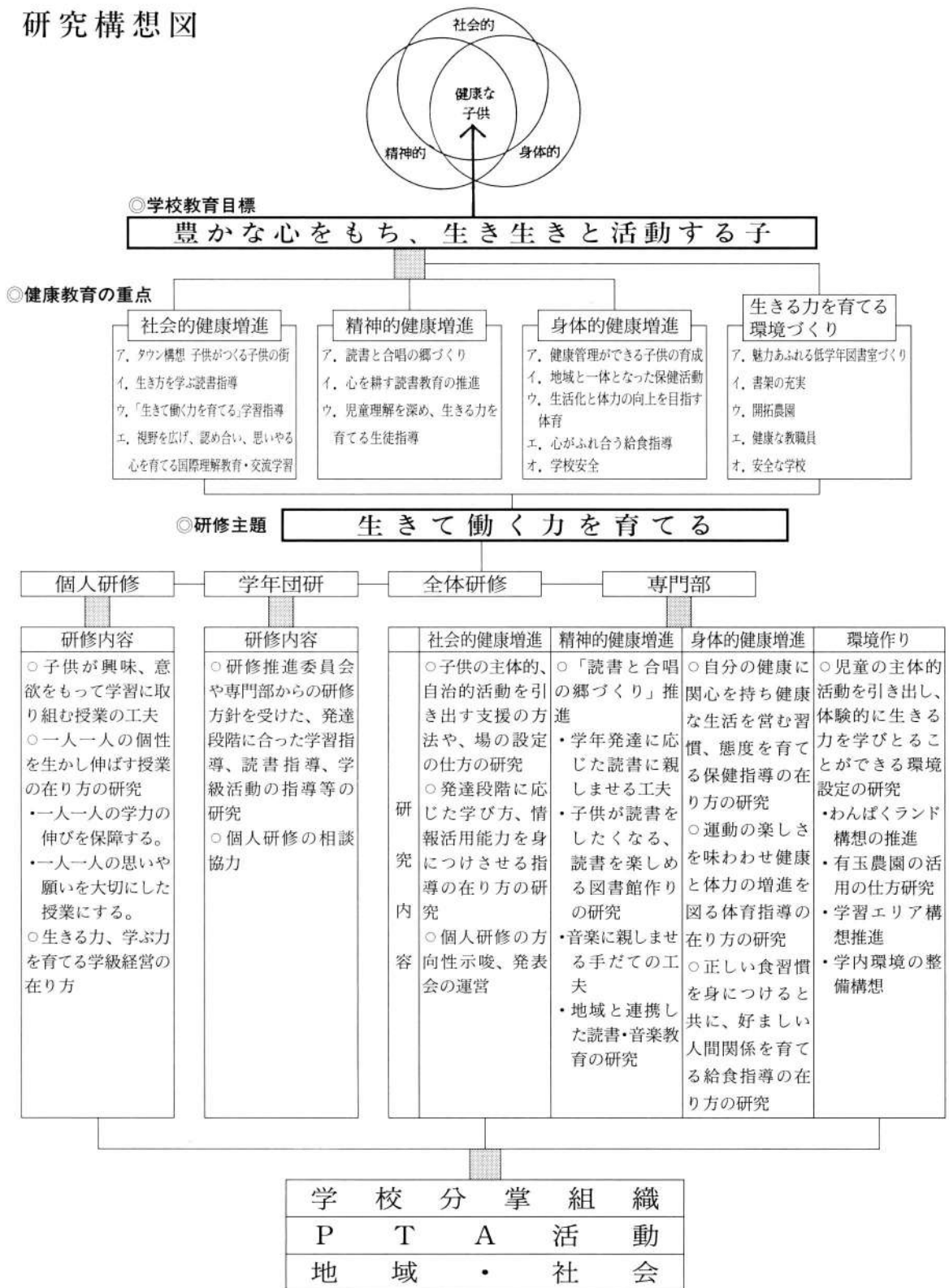
本校の教育の特色は、この健康な子供像を支える要素を次の3つの観点でとらえた健康観にある。

- ① 良好な人間関係を作りながら、その中で自らの個性を生かしていく、存在感のある生き方を
実現する力を持つこと
＝社会的健康
- ② 物事の価値を見極める豊かで確かな感性と、
包容力のある柔軟な心を持つこと
＝精神的健康
- ③ 自らの身体の状態を知り、環境を判断して、
主体的に健康づくりの行動を起こす態度・
習慣を持つこと
＝身体的健康

3. 健康教育推進の構想

- (1) 学校の全組織を生かす
学校を支えている全ての人・組織・分掌・活動が、
「健康な子供」の育成に向かって有効に機能するよう
次のような努力をしている。
 - ・職員一人一人の個性、特性の活用
 - ・研修組織と、個々の校務分掌の関連付け
 - ・「教科担任制」導入による指導体制
 - ・行事・日課などを含め、健康教育に対する意義を
明確にした教育課程の編成
- (2) 開かれた学校教育構想
社会的健康を第1の重点として健康教育を進めて行く
には、本校自体「開かれた学校」であらねばならない
という自覚に立ち、次のような点に留意して教育構
想を立てた。
 - ・地域の教育力の発掘と積極活用
 - ・「教育方針・教育内容説明会」「学校保健委員会」
を通じた地域一体の健康教育推進基盤作り

研究構想図



・子供の生の学校生活を公開する「全日自由参観会」開催

(3) 専門部を中心とした重点目標の具現

健康教育の重点目標を達成するため、それぞれの重点目標に対応する3つの専門部と、それらの活動を可能とする環境作りを研究する1つの専門部を設け、小回りの効く実践的研究組織とした。

4. 社会的健康増進活動

本校では子供の手で学校というミニ社会を作っていく自治運営能力を育てる活動を進めている。これは、社会の縮図とも考えられる学校を、社会のよき形成者としての資質作りの場ととらえたからである。

また、山間の学校との交流教育、国際理解教育を積極的に取り入れ、グローバルな視野に立って人付き合いのできる人間を育てるための環境づくりにも努めている。



メアリー先生を囲んで
(国際理解教育)

(1) イベントタイムの実施

本校では、昼休みを週に40分間を3回、60分間を2回とし、そのうち4回をイベントタイムとしている。



イベントタイムで特技を発表する
4年生によるミュージカル

児童が自分の特技を発表したり、遊びを呼びかけたりして自由に活動できる場を保障している。

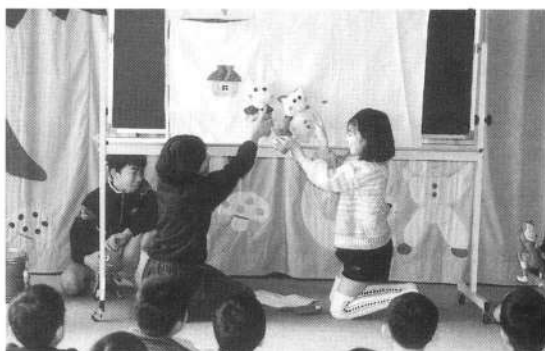
そして、イベントの運営は、トンベイ企画（イベント委員会の名称）の子供が行っている。1日の複数のイベントが同時に行われるため、子供たちはどのイベントに参加するかを選択する。また、参加は自由であり、従来の昼休みのように自由に過ごすこともできる。各イベント会場には、トンベイ企画の子供が会場責任者として立ち会い、会場整理や実施内容の記録を行っている。



イベントタイムで行われた福笑い大会

(2) 主体的に活動する委員会活動

本校の委員会活動では、子供が主体的に活動する意欲を持つことができるように、各委員会の名称を子供たち自身が決めている。例えば、従来の保健委員会が「健康の森・有玉医院」と変わり、美化委員会が「有玉ピカピカ協会」となった。そして、各委員会が自発的な集会活動やイベントを実施する活動を通して、自分たちの学校生活を自分たちの手で豊かにしていこうとする意欲が育っている。



ブックハウス有玉（図書委員会）
によるエブロンシアター

(3) 手作りの遠足・修学旅行

従来の遠足・修学旅行は、とかく教師に連れて行ってもらおうという傾向が強かったが、本校では、現地集

合やグループ行動を発達段階に応じて積極的に取り入れることによって、的確な判断力と行動力の育成を図っている。



修学旅行での都内グループ行動
渋谷で道に迷って菓子店で尋ねる

5. 精神的健康増進活動

この項では、本校の特色ある読書と合唱の郷づくりについて紹介したい。

(1) 読書教育の推進

子供たちに、読書した充実感をより多く味わわせることができれば、読書への意欲がさらに湧くと考えた。そこで、読書した後の思いを絵や文で友達と紹介し合う読書郵便を全校で行うことにした。

読書郵便は往復はがき形式にし、返事をファイルに綴っていくことにした。仲良しの友達、同学年の仲間、上級生や下級生とのやり取りから、家庭・地域連携の中での読書郵便へと幅広く取り組んでいる。さらに、地元図書館や浜松絵本クラブの方々の協力を得て、家庭教育講座で保護者への講話や、1・2年生に読み聞かせをしてもらっている。その他、昼休みのイベントの時間には、絵本作りやエブロンシアター、大型紙芝居等を企画・運営していただいている。



地元図書館司書の
読み聞かせ



浜松絵本クラブの方々と
いっしょに絵本づくり

(2) みんなでつくる“歌声の和”

音楽活動をしていて一番楽しいと思うのはどんなときであろうか。もちろん一人で自分の好きな曲を聴いたり演奏したりすることもそれだけで十分楽しいことである。しかし、それを仲間で、学級で、学校で、さらには家庭へと活動の和をひろげていけたなら、一層大きな喜びに結び付いていくのではないかと考えた。そこで、学校生活や家庭生活に音楽をたくさん取り入れる工夫をすることにより、音楽性を培い、音楽を愛好する心情と音楽に対する感性を養うことを目指した。



みんなでつくるみんなの集会
ーみんなで歌おう集会ー

具体的な活動として、

- ・「朝の歌」の時間の設定
- ・「みんなで歌おう集会」
- ・6年生全員による市音楽研究発表会への参加
- ・PTA「有玉コーラス」や職員による「有玉バンド」の結成
- ・「親子ミュージックコンサート」の開催
- ・各家庭に回すための歌声テープ作りなどに取り組んでいる。



親子いっしょにすてきな音楽を
—親子ミュージックコンサート—

6. 身体的健康増進活動

(1) 健康の自己管理ができる子供の育成

健康な身体づくりは、自分自身の身体や生活を見つめ直すことから始まる。そこで、まず自分の身体に関心を持たせ、健康な生活を営むことのできる習慣や態度の育成を目指して指導をしている。このような取り組みの成果は、欠席率の低下に表れている。

また、本校で重点をおいている「う歯予防」では、給食後の歯みがきやフッ素洗口、年2回の歯科検診を実施している。保護者にもう歯予防の関心を高めてもらうよう、親子での染め出しテストや歯みがき日記を行っている。

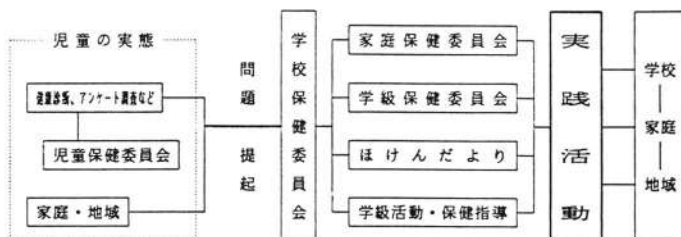
(2) 地域と一体となった保健活動

学校・家庭・地域が一体となった学校保健活動を推進するにあたり、その中核となるのが「学校保健委員会」である。

構成

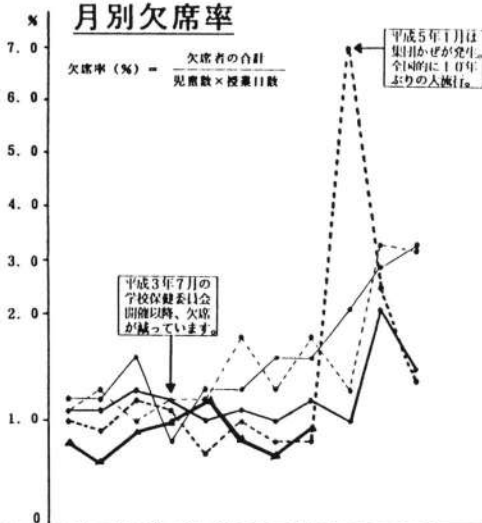
学校職員	校長、教頭、教務主任、保健主事、養護教諭、体育主任、給食主任、学年代表、その他
保護者	P T A会長、副会長、保体部委員、学級委員、その他
児童	児童会役員、児童保健委員、学級委員、その他
学校医	内科医、歯科医、眼科医、耳鼻科医、薬剤師
地域	自治会、婦人会、老人会、民生委員、人権擁護委員、その他

機能



月別欠席率

$$\text{欠席率}(\%) = \frac{\text{欠席者の合計}}{\text{児童数} \times \text{授業日数}}$$



	4月	5月	6月	7月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	年間
元年度 ———	1.2	1.2	1.6	0.8	1.3	1.3	1.6	1.6	2.1	2.9	3.3	1.7
2年度 - - - -	1.1	1.3	1.0	1.2	1.2	1.8	1.3	1.8	1.3	3.3	3.2	1.6
3年度 ———	1.2	1.1	1.3	1.2	1.0	1.1	1.0	1.2	1.0	2.1	1.5	1.2
4年度 - - - -	1.0	0.9	1.2	1.1	0.7	1.0	0.8	0.8	7.0	2.5	1.4	1.7
5年度 ———	0.8	0.6	0.9	1.0	1.2	0.8	0.7	0.9				

学校保健委員会での協議内容を子供たちや家庭・地域に浸透させ、実践へつなげるため、ほけんだよりを通じて知らせ学級活動・学級保健委員会・家庭保健委員会で深めている。



給食後の歯みがき

(3) 生活化と体力の向上を目指す体育

健康な身体づくりは、運動の継続的な実践も欠かせない。運動に親しみ続ける子供を育てるには、運動の楽しさや喜びを知り、興味・関心・意欲を養うことが大切である。例えば、自由遊びを取り入れた朝の運動を行ったり、イベントを行ったりしている。

イベントタイムでは、相撲大会、ミニバスケット教



自由遊びを取り入れた朝の運動

室、50メートル走測定会など様々な体育的活動が行われる。これらは、企画から運営まで子供自身の手によって主体的に行われ、「得意なものをみんなに教えてあげよう、見せてあげよう。」「これを企画すればみんな楽しいだろうな。」という意識で取り組んでいる。



イベント：相撲大会



希望者によるフッ素洗口

(4) 心のふれあう給食の工夫



パラソルの下で青空給食

正しい食事のあり方や望ましい食習慣を身に付け、好ましい人間関係を育てることを目指して、毎日の栄養指導や青空給食などを実施している。

7. おわりに

健康教育は、今求められている学校教育そのものであると考え、周りの社会に対し、自分を生かす積極的な働きかけをし、自らの価値と存在を実感できる子供を育成する「社会的健康づくり」、豊かな心や柔軟な心を持った子供を育成する「精神的健康づくり」、主体的に、健全な身体作りの行動を起こす子供を育成する「身体的健康づくり」を柱とし、全教育活動をあげて推進してきた。特に、臨時教育審議会の答申が、“物質的豊かさと便利さが、人間の持つ様々な資質の退行や人間相互のふれあい、思いやりの心の希薄さなどの現象を生み出した”と指摘している社会性の育成を重要課題の1つと考えて取り組んできた。

この研究はまだ一步を踏み出したところである。健康推進学校のスタートが全国優秀校「すこやか大賞」という形で認められたということは、方向性は良かったのだと意を強くした。この受賞を励みに、子供と共に職員・父母・地域が一丸となって、明日の健康教育をもとめて、文字通り“推進”していく覚悟である。



健康推進学校表彰式（朝日新聞社提供）

地域と一体の健康教育



栃木県塩谷郡喜連川町立河戸小学校

校長 鈴木 章 三

1. 学校と地域の環境

本校は栃木県の北東部に位置し、交通の便が悪く、平成2年にはへき地の指定を受けている。周囲は小高い山や田んぼに囲まれ、自然には大変恵まれている。明治8年の創立で昭和30年代には児童数400名を超えていたが、年ごとに減少している。昭和50年には100周年の記念式典が盛大に開催され、間もなく120年を迎えよ



親子で田植えをする5年生



親子で稲刈りをする風景

うとしている。校庭の南西方には約20aの学校田があり、今年も親と子で田植えと稲刈りを行なった。

本校は児童数126名の小規模校ではあるが、児童一人一人が自分の立場、持ち場を確かめあい、活気に満ちた生活を送っている。「おはようは朝一番のあいことば」これは児童の作った標語で校門に掲げられている。あいさつは校内から家庭、地域へと輪の広がりを見せている。

学区の戸数は393戸でPTA会員（保護者）は93所帯である。ほとんどが祖父母のいる3世代家族構成でいわゆる「かぎっ子」はいない。219戸は賛助会員で側面から協力を得ている。保護者や祖父母の学校に対する関心は非常に強く、授業参観や諸行事にはほとんどの人達が出席している。

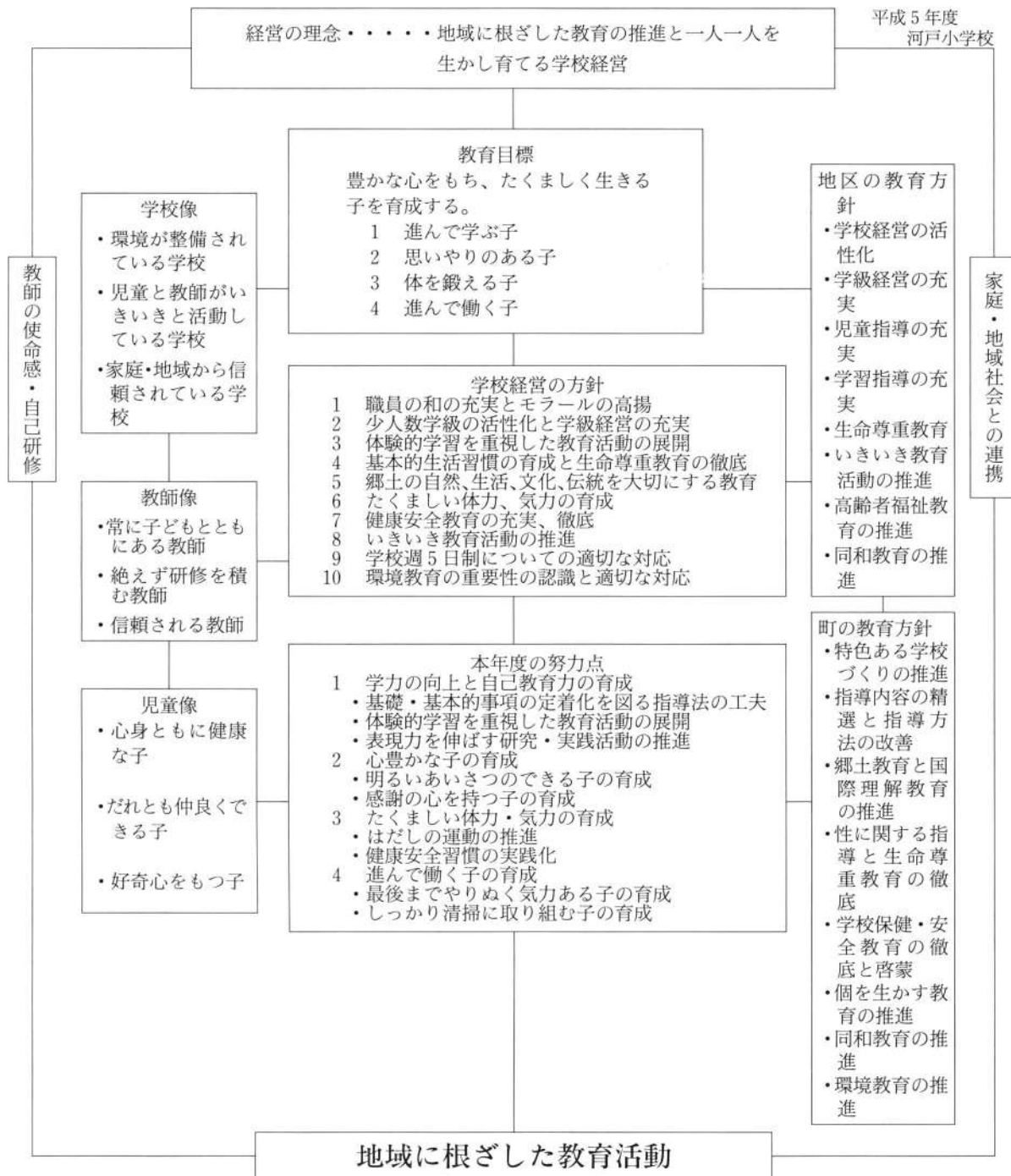
本校の学校像の一つに「環境の整備された学校」とあるが、保護者にもこの内容が十分理解され、年数回行われる奉仕作業には大勢の会員が参加し、緑化活動、運動用具（特に竹ふみ）作り、室内外の整美活動等に汗を流している。



高齢者の授業参観

「地域に根ざした教育の推進と一人一人を生かし育てる学校経営」これが本校の経営の理念で、地域の人達との固い結びつき、深い絆がおおきな特色となっている。

学校経営基本構想





高齢者との交流
ゲートボールに興じる二年生
高齡者からゲートボールを
教わっている一年生



親子レクリエーション
(ボール送りリレー)



親子レクリエーション
(円形ドッジボール)

2. 本校の健康教育の実際

本校の教育目標は「豊かな心を持ち、たくましく生きる子を育成する。」で具体目標は、

1. 進んで学ぶ子
2. 思いやりのある子
3. 体を鍛える子
4. 進んで働く子

である。物は豊かになり、欲しいものはなんでも手に入る世の中に生きる子は不自由のない生活を送っているが、一方思いやりや感謝の心の欠如等、心の貧しさが強く叫ばれている。また耐性が乏しく、積極性に欠けていて受身になりがちである。21世紀に生きる子は主体的にしかもたくましく生活することが強く望まれている。そのためには心身ともに健全な子の育成が急務となっている。

(1) 健康教育推進の考え方

本校では健康教育を進めるにあたって、次のような考え方に立ち、実行に移している。「児童の生涯にわたる健康の保持、増進を考え、心身ともに健康で明るく楽しい生活が送れるように一人一人の成長を期待しながら健康教育を推し進める。」



児童レクリエーション (ジャンカを踊る)



那須甲子におけるスキーの練習 (3. 4年生)

健康推進活動の重点目標と全体計画

体と心を鍛える子	目 標	重点とする取り組み	校内活動と 家庭・地域への働きかけ
	保 健	基本的な生活習慣を身につけ、健康な生活を送ることができる子を育てる	- 基本的な生活習慣の確立 - 朝の会の健康観察による児童の実態の把握 - 視力についての対策と指導 - 肥満傾向児への指導 ・ コレステロール、中性脂肪 血圧値の高い子への指導 - 親子健康教室 - 遠望訓練の実施 - 疾病等の早期治療の連絡 - 保健だより - 学年だより - 学校だより（こぶし）
	安 全	安全で楽しい家庭生活や学校生活を送れる子を育てる	- 安全な登下校の習慣化 - 安全な遊び方の習慣化 - 正しい自転車の乗り方の指導 - 運動用具・実験用具・遊び用具等の正しい使い方の体得 - P T A 新聞 - 児童保健委員会 - 学校保健委員会 - 関係機関への連絡 - 視力板の設置 - 交通安全教室の開催
	給 食	正しい食事のあり方を実践をと おして理解させ、進んで健康な生活を送れる子を育てる。	- 正しい食事の仕方と望ましい食習慣の育成 - 食事の大切さを理解させ、進んで食べようとする意欲の喚起 - 食事をとおし、協力と友情の大切さの認識 - 給食センターの人たちへの感謝 - 親子健康教室 - 献立表の配布 - 親子給食 - 給食標語の募集 - 給食センターの人たちへの手紙
	体 育	力いっぱい運動し体を鍛える子を育てる。	- 体育の授業における運動量の確保 - チャレンジ精神の喚起 - 生涯体育の基礎体力の育成 - 冬季における薄着の奨励 - なわとび、持久走への積極的参加 - スポーツテストの実施 - 地区陸上競技大会への参加 - スキー スケート教室 - 校内水泳大会 - 地区水泳大会への参加 - チャレンジタイムの実施
	心 の 健 康	明るく元気なあいさつをし、思いやりと感謝の心を大切にする子を育てる。	- いつでもどこでも明るく元気なあいさつ - 学習や遊びをと おしてのふれあい運動の展開 - 他校生や高齢者との交流 親、祖父母、関係者、教師等に対する感謝の気持ち - 動植物に対する愛情 ・ 個別指導の重視 - ヘルスカウンセリングの重視 - 親子健康教室 - 盆踊り大会・思春期セミナー - 親子奉仕作業 - 祖父母授業参観 - ゲートボール - 昔の遊び大会
	道 徳	思いやりの心を持ち、相手の立場にたって親切にする子を育てる。	- 授業をと おしての道徳的心情、判断力、実践力の育成 - 日常生活における相手への思いやりの気持ちや感謝の気持ち、態度の育成 - 参観授業による保護者の理解、協力 - 遠足、旅行等における協力依頼
	特 別 活 動	集団の一員としての自覚を深め、協力してよりよい生活を築こうとする自主的、実践的態度を育てる。	- 学級における役割分担による責任の自覚 - 学級における諸活動の活性化 - 学校行事における縦割り班の協力と活動 - 委員会活動、クラブ活動における異学年間の活動をと おしてのふれあいと協力 - 学年だより - 学校だより - 保健だより - P T A 新聞 - 七夕集会
	そ の 他 の 活 動	清掃をと おして、異学年間のふれあいと働く意欲を持つ子の育成。環境問題に関心をもち、環境保全及び環境問題解決の態度、能力の育成。	- 異学年の縦割り班による協力 - 清掃をと おし、人や物への感謝の心の高揚 - 生活科に向けての環境づくり - 自然環境を守るための意識の高揚 - 身近な環境に対する関心の喚起 - 学年だより - 学校だより - 保健だより - 関係機関への連絡 - 委員会活動

* 基本的な生活習慣を身につけ健康で安全な生活

(2) 健康教育推進のきっかけ

数年前を振り返ってみると、本校の児童は大変消極的で引っ込み思案であり、運動嫌いの子もいたりして、子供らしさに欠ける面も見られた。特に運動面では走力や跳躍力が劣るという傾向にあった。また肥満傾向児がすくぶる多く、全国平均を大幅に上回っていることに何らかの打開策を講ずる必要があった。そこで、積極的に主体性があり自己主張のできる子の育成にはまず大きな声であいさつのできる子を育てることの必要性を痛感し、全校あいさつ運動を展開することにした。一方では肥満児対策と指導を考え、実行に移すことになった。

(3) 健康教育推進の現状

①「全校あいさつ運動」

明るく心からのあいさつは好ましい人間関係を築くためにも、よい社会を実現するためにも不可欠ものである。あいさつ運動の実践をとおして、積極性や正しい礼儀作法、円滑な対人関係等、大変好ましい傾向になっている。児童同士の「おはよう」「さようなら」また来客に対して「こんにちは」のあいさつが大きな



校舎全景：ベランダに
「あいさつ」の標示

声で言えるようになってきた。

本校では「明るいあいさつ元気な子」のスローガンを校舎2階のベランダに掲示したり、児童から募集したあいさつ運動の標語を校舎内に掲示したりしてあいさつに対する児童の意識の高揚を図っている。この「あいさつ運動」は「地域ぐるみでたくましい子供を育てる活動」を契機として、学校から家庭、地域へと広がりを見せている。

②「はだしの運動」

本校は5年前から「土ふまずの形成」「大地との触れあい」「体全体の血行の促進」をねらいとして「はだしの運動」を行なっている。4月から10月まで教科体育はもちろん、校庭で運動するときはすべて「はだ

し」である。全校生による「はだしの運動」チャレンジタイムは本校の特色の一つである。チャレンジタイムの名称は児童が名づけ、大変親しまれている。月曜



サーキットトレーニング
(鉄棒運動)

日、水曜日、金曜日はサーキットトレーニング、火曜日、木曜日は全校縦割りリレー、持久走、なわとびを実施している。サーキットトレーニングは本校児童が劣っている基礎体力向上のために工夫されたもので、登り棒、垂直ジャンプ、50m走、竹ふみ、鉄棒、ジグザグドリブルの6種目を学年ごとに各2分間ずつ行っ



サーキットトレーニング用竹踏みの
用具をつくるPTA

ている。この運動はかなりハードなものではあるが、内容がバラエティーに富んでいるため、大変人気がある。特に登り棒、垂直ジャンプ、竹ふみの各用具、施設は自作のもので、竹ふみ施設はPTAの奉仕作業の一環として工夫され、およそ500本の竹を使用している。火曜日、木曜日に行っている全校リレーは1年生から6年生までの子がいっしょになった縦割りグループで実施し、学年を超えた活動として、ふれあいを深め、人間性を培う上からも大変好評である。

③親子健康教室

本校児童は消極的で運動能力が劣り、食べ物に好き嫌いがあり、肥満傾向児がかなり多いと言う現実から

保護者へのアンケートを依頼し、分析すると、食生活のこと肥満傾向児に対する接し方等、悩みに思っていることがたくさん寄せられたのを機会に親子健康教室を開催することになった。開催にあたっては保護者の職業も考慮し、月1回、土曜日の午後約2時間行うこととした。学習については保護者の希望も入れ、食生活をはじめとして、血圧のこと、コレステロールのこと等幅広く行うこととした。講師には学校医をはじめ、保健所の栄養士、町の保健婦など専門家にも依頼し、内容のある身近かなものを取りあげた。特定の保護者を対象とせず、全保護者を学習者と考え、毎回20組か



学校医による児童の
血圧測定の様子



親子健康教室
糖度測定をする場面

ら30組の親子の参加を見た。

④思春期セミナー

本校の健康教育が心身ともに健全な子の育成を強調していることは言うまでもないが、特に心の教育を充実させたいと考えていた矢先、保健所から思春期セミナーの話があり、本校の推進教育に合致するもので大変有益との考えから年4回と回数は少ないが開催することにした。講師として大学の先生や県の教育相談の先生が来校され、保護者を対象として子供の心理や子育ての親の心構え等、スライドや図表を使用しながら

わかりやすく、ていねいにお話をいただいた。

3. おわりに

本校の健康教育が地道ではあるが、保護者、地域並びに関係機関の協力、援助を得ながら前進していることは大変喜ばしいことである。特に推進にあたっては学校保健委員会を中核として職員保健委員会、児童保健委員会の活躍を見逃すことはできない。また教職員一人一人が共通理解の上に立って健康教育を進めるこ



学校保健委員会
学校医を交えての熱心な討議

との大切さ、PTA厚生部を中心とした奉仕作業や環境整備、交通指導をはじめとした安全教育等PTAの保健活動も大きな力、大きな支えとなっている。また学年、学級だより、学校だより（こぶし）PTA広報紙（こうと）町広報紙（きつれ川）等の広報活動も大きな力となっていることに触れないわけはいかない。

本校が健康教育を推進している中で特に変容が著し



学校保健委員会の一コマ
学校長の挨拶

いと思われるものを2・3あげてみたい。

- (1) 「あいさつ運動」の輪が日増しに大きくなり、校内から家庭、地域に広がっている。
- (2) サーキットトレーニングや全校リレーに積極的に取り組んでいるため、体力（走力や跳躍力）が向上

している。

- (3) 学習カードや教授用パネルの活用により、体育に対する関心、意欲が高まり、児童は運動後の充実感を味わうようになっている。
- (4) 親子作業や祖父母との交流をとおり、思いやりの心や感謝の心が育っている。
- (5) 食生活についての関心が高まり、好ましい食事ができるようになっている。



学校保健委員会の一コマ

保護者を中心とした熱心な討議が続く

健康 Q & A

Q＝ガラス越しの日光浴では、意味がありませんか

A＝この日光浴の問題は、例えば真夏、紫外線の強いところで、我々が直接裸で日光浴をしますと、いわゆる第一次のやけどが起ります。即ち、皮膚は真っ赤になってヒリヒリします。

これは赤ちゃんも当然でありますし、直接の強い紫外線というものは、夏とか紫外線の強い時期には、やはりさけた方が良いでしょう。ガラス越しのやわらかい日ざし、これは大いに結構であります。しかし、直接の日光にあたる事も非常に大切であります。北ヨーロッパの方に行きますと、水着姿でむさぼるように日光浴をやっている人を公園で沢山見かけますが、これは自然のうちに、どうしてもくる病をさけようとして、皆さんが日光をむさぼっている姿であります。そういう意味で日光浴は、子供にとって重要であります、真夏の暑い時は加減して下さい。

Q＝扁平足を直す体操はありますか

A＝扁平足を直す体操はありません。何故ならば扁平足と言うのは、読んで字の如く、足の裏が平らであるというので、これを扁平足と名付けております。

足の裏はゆるやかなアーチを描いております。そのアーチが下におちてきて、そのために足の裏が一見まっ平らになってしまう、即ち扁平足になるのです。そこでこの扁平足を直すには、アーチをいつも保つ様にしてはなりません。靴の底に扁平足を矯正するもの

を作ってもらい、それを敷皮のかわりに敷いて歩かせる。その様な方法が現在とられております。

Q＝肥満ぎみをなおすにはどうしたらいいでしょう

これには色々な方法があります。甘い間食を絶えず時間を決めないでだらだら与えないことです。どうも間食を簡単にさせていることが肥満児に多いようです。肥満傾向にあると気がついたら、甘い物を与えない様気をつけてください。

腹筋、背筋の運動や、戸外などでスポーツを大いにやらせてください。

肥満には多少体質もあるでしょうから、そのへんも頭においてみなければならないでしょう。両親が肥満の場合子供は70%位肥満児になる確率があります。肥満には食事管理と運動の二つが不可欠です。

アカデミー出版サービス発行
ドクター吉松の

赤ちゃんの体によいこと
より

1993年度健康推進学校表彰式と記念パーティ



(朝日新聞社提供)

1993年度健康推進学校 すこやか大賞 1校・すこやか賞11校

◇大規模校（18学級以上）

全国優秀校すこやか大賞	静岡県浜松市立有玉小学校
全国優秀校すこやか賞	香川県高松市立香西小学校
全国優秀校すこやか賞	神奈川県大磯町立大磯小学校
全国優秀校すこやか賞	山形県天童市立天童中部小学校

◇中規模校（7～17学級）

全国優秀校すこやか賞	岡山県里庄町立里庄西小学校
全国優秀校すこやか賞	東京都江東区立第二亀戸小学校
全国優秀校すこやか賞	山口県長門市立仙崎小学校
全国優秀校すこやか賞	長野県長野市立鍋屋田小学校

◇小規模校（6学級以下）

全国優秀校すこやか賞	静岡県細江町立西気賀小学校
全国優秀校すこやか賞	愛媛県松野町立松野南小学校
全国優秀校すこやか賞	栃木県喜連川町立河戸小学校
全国優秀校すこやか賞	青森県深浦町立大戸瀬小学校

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
東京都中野区新井2-51-8