

# 健康教育

- ☆ 国民の栄養摂取状況に思う…………… 2
- ☆ 自ら育てる 健康生活の習慣化…………… 4  
—学校・家庭・地域ぐるみで—
- ☆ 「体温をさぐる」増える冷たい子…………… 9
- ☆ 創造性豊かな健康生活をめざして……………12

福井県吉田郡永平寺町立志比小学校



NO.82

# 国民の栄養摂取状況に思う

東京都学校給食研究会会長 喜島健夫

昨年の暮に厚生省では、昭和54年の国民栄養調査の結果を発表いたしました。

栄養素の摂取状況では、いままで、どちらかといえば過剰ぎみであったエネルギーが、改められて所要量に近づき、全体的にみて、理想に近くなったと、評価のようです。

しかし、相も変わらず、カルシウムとビタミンAは栄養所要量を満たしておりません。

カルシウムやビタミンAは重要な栄養素で、特に発育期である児童・生徒にとっては、いうまでもなく最も大切です。

学校給食では、各栄養素について、配慮されておりますが、しかし、学校給食は毎日実施しているようでも、食事全体に占める割合は思ったより少ないのです。

人間は1日3食ですから、1年間で1100食ほど食事をとっている計算になります。

その中で、学校給食は180食から190食程度しかありませんので、食事全体の中で6分の1位にしかならないのです。

ですから、いくら学校給食でとっているからといっても、食事全体の中では、児童・生徒についても、カルシウムや、ビタミンAが不足している。つまり、所要量を満たしていないということが十分考えられます。

実際に、児童・生徒の家庭における食事を調査した結果では、個人差はありますが、かなり少ないというのが実態です。

そのように、いつも所要量に達していないということは、我が国のビタミンAやカルシウムの所要量が、ほかの国に比べて多いのでしょうか。

我が国における栄養所要量は、おおむね5年毎に改定されており、現在使用されているものは、昭和54年に改定され、昭和60年まで使われるものです。

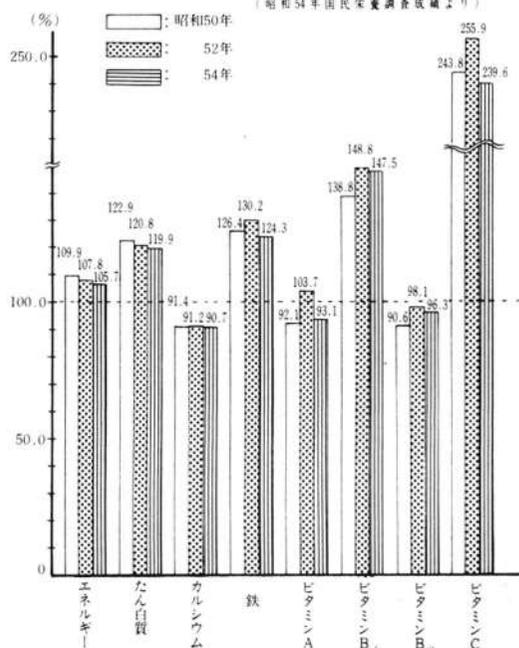
その現行の我が国の所要量と、諸外国の所要量を比べると、エネルギーはやや少ない方ですが、「たん

白質」については質の問題はありますが、我が国の所要量は、他の国と比べて数値的には多い方です。

ところが、肝心のカルシウムとビタミンAの所要量については、かなり少ない数値です。

ここに一例として、10歳についての所要量の比較図（厚生省公衆衛生局栄養課編 日本人の栄養所要量より作成）をのせましたが、このように、我が国は、ほかの国より少ない所要量でありながら、それさえも満足に満たしていないということが大きな問題なのです。

図-1 栄養素摂取量と調査対象の平均栄養所要量の比較  
(調査対象の平均栄養所要量 = 100)  
(昭和54年国民栄養調査成績より)

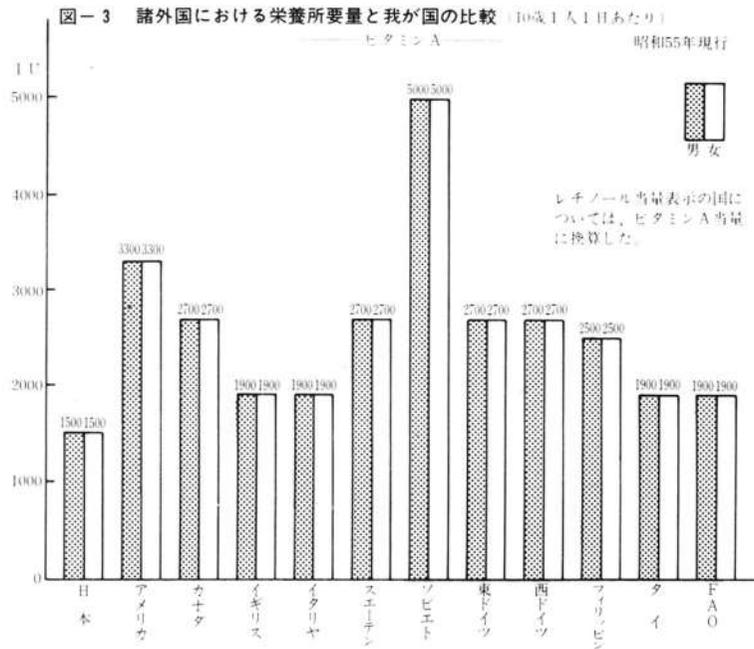
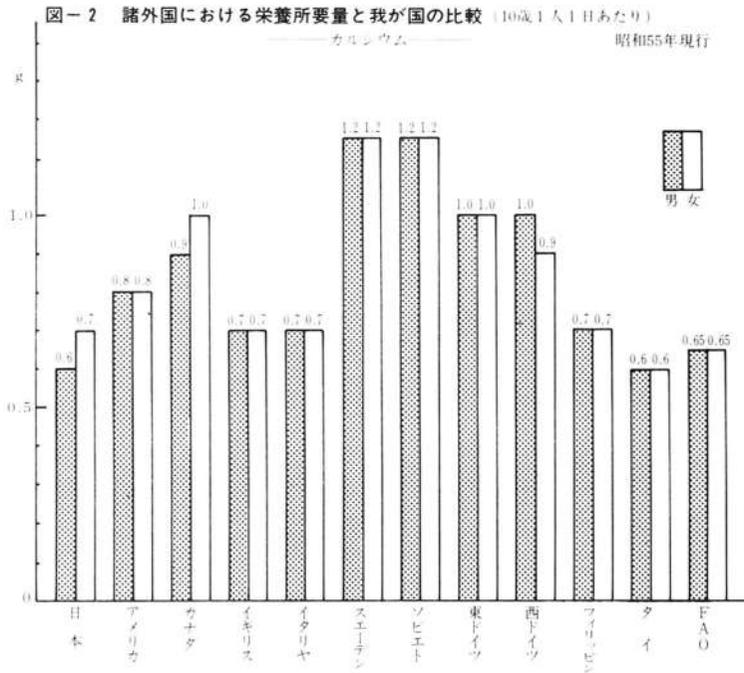


もし、我が国の所要量が、ほかの国より多い数値なら、所要量が多いのだからということも言えますが、これでは、我が国の摂取はととても少ないと言わざるを得ません。

いまの子供は、骨折しやすいとか、また、体力が弱い、活力にとぼしいなどと、よく言われております。

「子供は風の子、太陽の子」と文部省では唱えておりますが、まさにその通りで、子供は元気で、たくましく、活力に満ちていなければなりません。また、そのように育てることが大切です。

そのためにも、重要な働きをもつビタミンAやカルシウムを、十分にとらせるよう、学校でも、家庭でも、いっそう努力しなければならないと思うものです。





香川県三豊郡豊中町立桑山小学校

校長 川 人 久 章



# 自ら育てる 健康生活の習慣化

— 学校・家庭・地域ぐるみで —

## 1. はじめに

「健康は人生の至宝」

心・身ともに健康であることが、人生の最高・最大の幸福であり、また、願いであると信じている。

健康を保持し、充実させ、更に増進させるためには、「自ら育てる健康生活の習慣化」が、絶対に必要であることを痛感した。

この指導を徹底させることにより、本校の教育目標を達成することができると考えている。

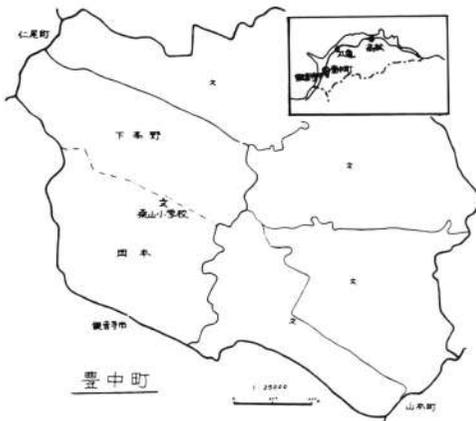
本校は、高松市より予讃線で西へ約50km、愛媛県と徳島県に隣接する香川県の西端、三豊平野のほぼ中央に位置している。

終戦までは、一面の桑畑で養蚕業が盛んであったが、戦後は、みかん・ももの栽培に移行し、現在は、ぶどう及び玉葱のたねの栽培と米作を主とした、戸数750、人口約3000人の農村である。

社会教育は充実しており、特に体育（バレーボール）活動は優秀である。

住民は、温和で愛郷心が強く、学校教育には極めて熱心であり、協力的である。

## 2. 地域の概要



## 3. 沿革

- 明治25.10.15 桑山尋常小学校誕生
- 昭和 4.12.26 校舎完成（木造平屋建 5 棟）
  - 11. 7.15 講堂竣工
  - 33.12.26 25m プール竣工
  - 36.10. 6 郵政省よりラジオ体操優良団体として表彰を受ける
  - 51.10.25 新校舎竣工  
（鉄筋コンクリート三階建 延1864㎡）
  - 54. 3.15 増築校舎竣工  
（鉄筋コンクリート三階建 延 245.7㎡）
  - 55. 6.30 運動場造成工事完成

55.11.3 朝日新聞社より健康優良学校として  
表彰を受ける

現在は、児童数 256 名、9 学級、教職員数14名の中規模校である。

#### 4. 教育目標

明治25年10月15日に、勤成・華山の二小学校が合併し、桑山尋常小学校が誕生した。

その当時は、教育目標に

- 道徳教育の充実 (徳)
- 身体鍛錬 (体)
- 学力の増進 (知)

を掲げ、師弟同行で実践に没頭したようすが、学校沿革史に明記されている。

知・徳・体の総合的な教育が、創立88周年を経た現在の本校において、不変のものとして継承され、

調和(知・徳・体)がとれ、

より豊かで実践力のある子どもの育成

と表現した教育目標の達成に邁進している。

##### ①指導の重点

- 知(学力)主体的に学習にとり組み、生きて働く学力の定着
- 徳(生活力)学校生活をより楽しくするための自主活動の推進
- 体(体力)更新をめざす体力づくりと、健康生活の習慣化

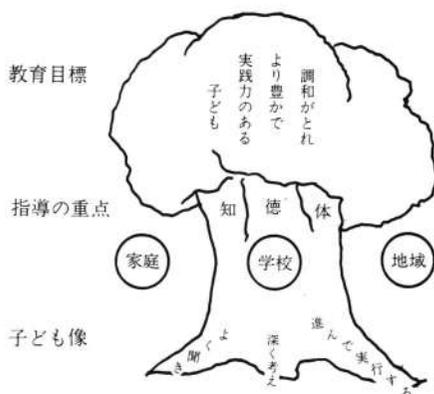
##### ②子ども像

よく聞き、深く考え、  
進んで実行する子ども

##### ③経営方針

相互に理解・扶助し合い  
歴史と伝統に輝く  
桑山地区の期待に応えるため  
全教職員が  
真摯な研鑽に努め  
全力・精魂を傾けて  
教育目標達成に向けて  
進んで実践する。

#### 5. 本校教育の姿



#### 6. 健康教育の構想

人生にとって最大・最高の幸福であり、また、願ってもある健康を、保持・充実し、更に増進させるためには、幼少期から、健康生活を習慣化させなければならない。

健康生活を習慣化させるためには、

- 保健的感覚の育成(異常・処理・快感の自覚)
- 健康生活の自覚化(必要感・切実感の自覚)

即ち、心・身を健康の軌道に乗せ、健康の保持・増進に対する理解と習慣を体得させることである。

この指導を徹底すれば、子ども自らが、健康の異常に気づき、自分でどう処理したらよいかを考えるようになる。

なお、日常不断の実践と訓練によって、健康の自主管理ができるようになり、自分の健康について鋭く反応し、逞しく吸収し、しなやかに対応する生きかたを体得することになる。

現実的には、

- 身体的な面
- 体力増進的な面
- 精神的・情操的な面
- 環境的な面

での指導を徹底することにより、「自ら育てる健康生活の習慣化」を実現・達成したい。

週行事表

曜	朝の活動 10分	昼の活動15分
月	朝礼訓話	業間体育
火	清潔検査	めばえ
水	クロッキー	業間体育
木	運動場朝礼	めばえ
金	放送朝礼	業間体育
土	音楽朝礼	

(その2)

## 7. 特色ある活動

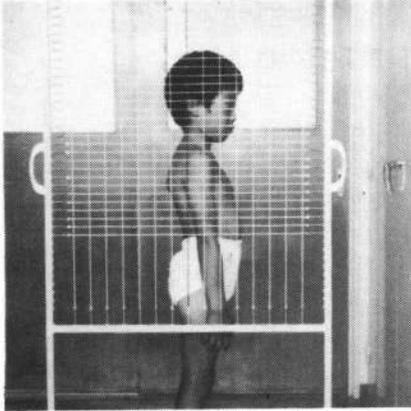
### (1) からだづくり

ねらい 健康生活の習慣化

#### ①健康観察

正常な学校生活は、適正な健康観察より始まる。児童からの申し出、訴え、顔色や動作などによる異常発見で、適切な処置・指導の徹底をはかる。

#### ②姿勢指導



常時、机とイスを調整し、正しい姿勢の指導。また、姿勢測定器の設置や、鏡に線を入れて、正しい姿勢の日常化に努める。

#### ③凝視訓練（みるみる体操）

(その1)

第2校時終了でベランダに出る。遠くの木を25秒間、続いて手の指先を5秒間、レコードにより凝視を交互に3回実施する。



#### ④歯みがき



給食後、歯みがき体操の曲で、全校一斉に歯みがきを実施。特に夕食後、家族ぐるみで実施する。

#### ⑤保健コーナー



歯みがき用具戸棚（殺菌灯つき）を中心に、歯みがきを呼びかけるポスター、お知らせなどを掲示し、興味を喚起し、意欲的な実践化を図る。

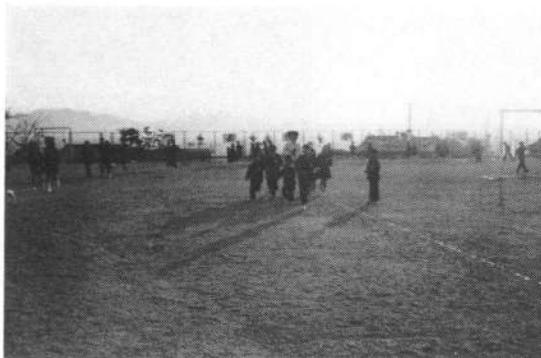
⑥保健指導

年間にロングを6回、ショートを5回、及び朝・帰りの会などで、実践化・生活化を図る。

(2) 体力づくり

ねらい 更新をめざす体力づくり

①毎日マラソン



主として始業前に行い、筋力・持久力・精神力の育成をねらう。

各学年の目標

学年	年間 km	1 日(1周200m)
1	3 0 0 0	2.0
2	4 0 0 0	2.5
3	5 0 0 0	3.0
4	6 0 0 0	4.0
5・6	7 0 0 0	5.0

②業間体育



気分転換と体力の増強をねらい、昼の清掃後に行う。

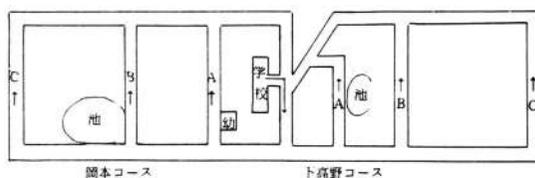
月	内 容	月	内 容
4.5.6	リレー	10.11	リレー
7	徒手体操	12.1	持久走
9	リズム運動	2.3	なわとび

③マラソン大会



持久力・精神力の高揚をねらい、2月上旬に実施する。

マラソンコース図



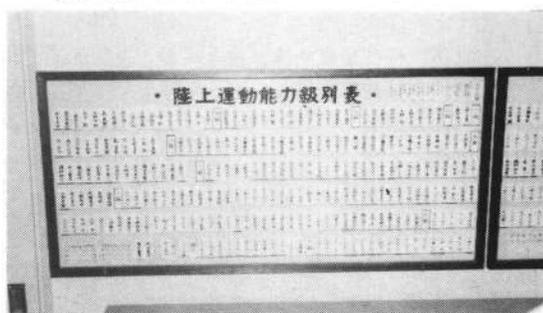
A コース (低学年) —— (1000m)

B コース (中学年) —— (1700m)

C コース (高学年) —— (2500m)

実施コースは、隔年で交換している。

④記録会 (水泳・陸上・なわとび)



関心を深め、運動能力を高めるために、自主的に練習させ、記録の更新をねらう。

(3) 心づくり

ねらい 豊かな心づくり

①朝礼訓話

故事・格言・諺・金言などを引用し、道徳心・道徳行為を啓培し、子ども像の実現をめざす。

②音楽朝礼

和気あいあいの楽しい雰囲気から、美しいメロ

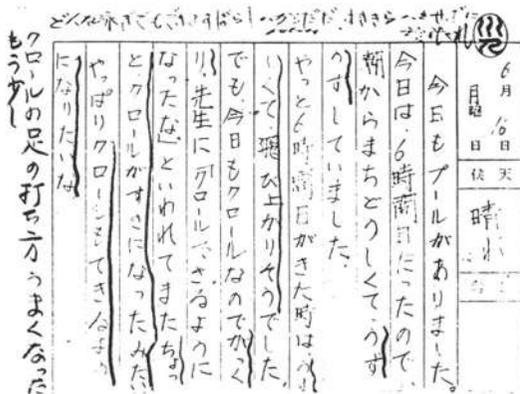
デーが流れ、豊かな心が培われていく。

③めばえ



学級園で、また、真心こめての一鉢の菊づくり、  
祖父母を招いての、感謝の菊まつり。

④生活ノート



反省、喜びやなやみを書き綴る。教師は子どもの  
の実態を把握し、導き、またはげます。校長も随  
時に評を記す。

(4) 環境づくり

ねらい 明るく、美しく、落ちついた環境づくり

①「はげみ」の像



数年前の卒業生が作成したもので、「平和・勉  
学・健康・勤労」を表現し、後輩への温かい心が  
充滿している。

②「報徳」の像  
「勉学と勤労」  
を尊ぶ地区民  
の心が、よく  
象徴されてい  
る。



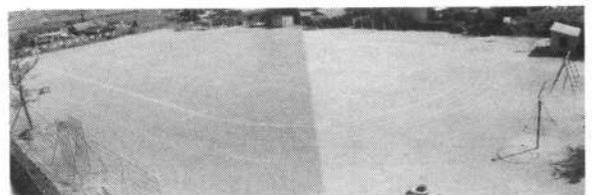
③記念の庭



P T Aが寄贈したもので、石碑には次のように  
刻まれている。

桑山小学校新築記念  
タイムカプセル埋設地  
公開展示 2000年3月吉日  
埋設日 1977年3月12日

④運動場



一周 200 mで6コース、中に 120 mのトラック、  
また、50mの直線コースをラインテープで常置。

周囲の遊具充実に努めている。

## 8. おわりに

### (1) 健康教育を、更に充実させたい

- 系統的な指導  
(場所や機会を適切に、そして学年に応じた)
- 自覚的な実践  
(知的理解を根底においた)

毎日の実践を充実させるとともに、更に、施設・設備の整備及び充実を図りたい。

### (2) 地域ぐるみでの健康教育を進めたい

- 教師の真摯な指導
- P T A ・地域の積極的な協力により、健康の重要さを、地域のすみずみにまで浸透させたい。  
学校・家庭・地域が一体となり、心・身ともに健やかな子どもの育成に邁進したい。

## 「体温をさぐる」



## 増える 冷たい子

—— こんなみだしの発表ごぞんじですか ——

秋田県仙北郡角館町立角館西小学校

養護教諭 藤村モヨ

### ◎はじめに

最近体温が平均以下の子どもが増えてきたと、厚生省の研究班や、日体大の研究から発表され、そのデータによりますと、35度台のこどもが4人に1人と報告されています。

「子どもの体温は、大人より高い」というのは、これまでの常識。小児科の専門医でもこの「低温児」の出現に予防接種をする場合、「発熱の基準としていた、37度があてにならない」といっている。そこで角館町の小・中学校の児童・生徒の健康な時の体温をしらべ「一つの目安」にしたいと考えました。

### ◎内容

測定した日・及び回数

- ※ 7月27日～7月31日までの5日間
- ※ 起床時 昼食前 就寝時の3回
- ※ 測定時間はいずれも3分間

### ◎考察

はじめてのこころみで実施した結果、まず提出数が80%以下だったこと。やはり新聞で報道されているよ

うに低温児の多いこと。低温は低学年ほど多いようであり、また、小学校・中学校共に、男子より女子の低温がめだつようである。調査校の中で、高学年の女子に、36.5度以上が1人もいない学校もある。

### ◎問題点

今後調査研究してみたい点。

- 体温調査の時期。
- 対象を全校か抽出か。
- 低温児とローレル指数、貧血検査との関係。
- 低温児とかぜのり患。
- 低温児と食事の調査。
- 低温児と運動や遊びの調査。
- 低温児で保健室の来室回数の多い子と睡眠の調査。

### ◎まとめ

いくつかの問題点をみつけ今後の研究の目安の出来た事、調査を通じてお互に心のつながりが出来た事は、大きな成果だったと思う。

次のページの調査表をごらんの上、お気づきの点、また、改良すべき点等について、御指導御助言をよろしくお願いします。

角館町小・中学校児童・生徒の体温調査表

校別	学年%	在籍数		提出数		朝							
		性				男				女			
		男	女	男	女	35.4 35.9	36.0 36.4	36.5 36.9	37.0 ~	35.4 35.9	36.0 36.4	36.5 36.9	37.0 ~
小学校	1年%	138	131	109	104	29	65	14	1	41	51	11	1
				79.0	79.4	26.6	59.6	12.8		39.4	49.0	10.6	
	2年%	144	143	107	116	24	73	10		37	65	14	
				74.3	81.1	22.4	68.2	9.3		31.9	56.0	12.1	
	3年%	140	122	109	89	33	59	17		35	42	12	
				77.9	73.0	30.3	54.1	15.6		39.3	47.2	13.5	
	4年%	140	120	107	98	29	64	14		33	57	7	1
				76.4	81.7	27.1	59.8	13.1		33.7	58.2	7.1	
	5年%	115	112	78	85	22	45	11		34	44	7	
				67.8	75.9	28.2	57.7	14.1		40.0	51.8	8.2	
	6年%	123	114	70	92	21	45	4		34	52	6	
				56.9	80.7	30.0	62.3	6.7		37.0	56.5	6.5	
中学校	1年%	121	121	47	65	6	33	8		21	33	11	
				38.8	53.7	12.8	70.2	17.0		32.3	50.8	16.9	
	2年%	92	100	29	46	2	16	11		16	24	6	
				31.5	46.0	6.8	55.2	37.9		34.8	52.2	13.0	
	3年%	106	103	31	53	9	17	5		13	34	6	
				29.2	51.5	29.0	54.8	16.1		24.5	65.4	11.3	
合計	小%	800	744	580	584	158	351	70	1	241	311	57	2
				72.5	78.5	27.2	60.5	12.1		36.6	53.3	9.8	0.3
	中%	319	324	107	164	17	66	24		50	91	23	
				33.5	50.6	15.9	61.7	22.4		30.5	55.5	14.0	

昼								夜							
男				女				男				女			
35.4	36.0	36.5	37.0	35.4	36.0	36.5	37.0	35.4	36.0	36.5	37.0	35.4	36.0	36.5	37.0
35.9	36.4	36.9	~	35.9	36.4	36.9	~	35.9	36.4	36.9	~	35.9	36.4	36.9	~
18	62	27	2	11	68	22	3	7	71	30	1	14	65	23	2
16.5	56.9	24.8	1.8	10.6	65.4	21.2	2.9	6.4	65.1	27.5		13.5	62.5	22.1	1.9
16	67	23	1	15	73	26	2	5	70	32		18	70	26	2
15.0	62.6	21.5		12.9	62.9	22.4	1.7	4.7	65.4	29.9		15.5	60.3	22.4	1.7
12	56	39	2	7	59	23		13	63	33		13	56	20	
11.0	51.4	35.8	1.8	7.9	62.9	25.8		11.9	57.8	30.3		14.6	62.9	22.5	
13	63	30	1	10	59	29		13	63	31		17	63	18	
12.1	58.9	28.0		10.2	60.2	29.6		12.1	58.9	29.0		17.3	64.3	18.4	
9	45	23	1	11	51	22	1	10	46	22		20	49	16	
11.5	57.7	29.5		12.9	60.0	25.9		12.8	59.0	28.2		23.5	57.6	18.8	
6	46	18		12	54	26		7	44	19		12	62	18	
8.6	65.7	25.7		14.1	63.5	30.6		10.0	62.9	27.1		13.0	67.4	19.6	
3	29	15		10	33	20	2	5	27	15		7	33	24	1
6.3	61.7	31.9		15.4	50.8	30.8	3.1	10.6	57.4	31.9		10.8	50.8	36.9	
3	13	13		8	24	14		1	12	16		9	26	10	1
10.3	44.8	44.8		17.4	52.2	30.4		3.4	41.4	55.2		19.6	56.5	21.7	
7	17	7		5	33	15		6	18	7		5	37	11	
22.6	54.8	22.6		9.4	62.3	28.3		19.4	58.1	22.6		9.4	69.8	20.8	
74	339	160	7	66	364	148	6	55	357	167	1	94	365	121	4
12.8	58.4	27.6	1.2	11.3	62.3	25.3	1.0	9.5	61.6	28.8		16.1	62.5	20.7	0.7
13	59	35		23	90	49	2	12	57	38		21	96	45	2
12.1	55.1	32.7		14.0	54.9	29.9	1.2	11.2	53.3	35.5		12.8	58.5	27.4	1.2



# 創造性豊かな健康生活をめざして

岩手県西磐井郡平泉町立平泉小学校

養護教諭 畠山リツ

## 1. はじめに

「保健活動を軸として、健全なる身体と精神を育成していくこと」これが本校の保健活動のねらいである。

子どもたちをとりまく社会の変ぼう、家庭生活の変化は、体位体力の不均衡ばかりでなく、心の面にまで影響を及ぼし、各種の症状を訴えるこどもが増加している今日、学校教育においては、体力づくりと合わせて、心の健康をより重視されなければならないと考える。

そこで本校では、保健活動においても、健康生活の基本である保健衛生習慣を身につけさせながら、心身共にたくましく、そして豊かな心を育てることを大切に活動した活動が心がけ実践している。

## 2. 学区及び学校の概況

本校は、岩手県の県南、みちのくの古都平泉の中心地にあり、すぐ近くには浄土庭園で名高い毛越寺や、金色堂のある中尊寺があり、又、その昔藤原秀衡の長子・国衡の館であったその跡に本校が建てられた。

又、本校では、過去において、学校給食、第三体育、造形教育、学校保健研究協力校の指定を受け、特に県からは健康優良校として、今年度で5回表彰を受け、視察に来校する客も年間かなりの数に及ぶ。

児童数 510名、学級数16、教職員数28の中規模校である。

## 3. 教育目標

みちのくの古都平泉の児童の実態と社会の要請にたって、心身ともに健全で豊かな徳性と広い知性をもつ調和のとれた人間を育成するため、基本的な生活習慣

の形成と基礎的学力の充実を期す。

子ども像として

1. 健康な体—丈夫でたくましい子ども
2. 豊かな心—明るくすなおな子ども
3. 広い知性—進んで勉強する子ども

## 4. 学校保健重点目標

1. むしばの子防
2. 体の鍛練
3. 身のまわりの清潔

## 5. 体の健康について

### (1) 体力づくり

- ①全校持久走
  - 火～金毎朝10分間（校庭で）  
（走の時間は3分間）
- ②自由運動
  - 業間休憩時間に固定施設利用
- ③スポーツテスト
- ④スポーツ集会
  - マラソン大会
  - クラスマッチ（球技）
  - 町内学級対抗競技大会（陸上競技・水泳）



（教師も一しょに朝の全校持久走）

## (2) 学校給食（自校給食・米飯2回）

### ① ランチルーム会食（学級別親子会食）

### ② 野外給食（全校）

- さくら給食（校庭）
- あやめ給食（毛越寺庭園）
- もみじ給食（毛越寺庭園）

### ③ 郷土食献立

- ハツ花うどん
- べんけい汁
- 泉にしめ

### ④ 自由献立

- 毎月1回、児童の希望を取り入れた献立



〈校庭でおいしくいただく  
さくら給食〉

〈ランチルーム会食の感想〉

ランチルーム会食に参加して

4 A 千葉弘美の祖母

孫に「お母さんが行かれないから、ばあちゃん来てね」と言われ、孫達と食べる給食を楽しみに行きました。

子供たちと一緒に食べる麦ご飯のおいしいこと、おかずの味も適当で、年寄りの私には「少し多いかな?」と思いましたが、孫のうれしそうな姿に食がすすみ、きれいに食べさせてもらいました。

食後のレクリエーションは、孫たちの笛やピアノの合奏や、歌も聞かせてもらい、楽しいお昼のひとときを過ごさせてもらい、若がえったようでした。ありがとうございました。

## (3) 安全指導

### ① 安全点検の日（毎月1回）

全職員による点検と整備

### ② 交通安全教室（春秋2回）

### ③ 街頭指導（学期1回）

### ④ 自転車乗車教室（春秋2回）

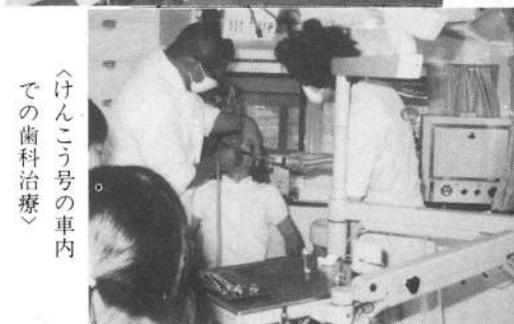
## (4) 保健活動

### ① むし歯予防

- カラーテスターの実施（3回）  
学校で1回・家庭で2回
- 親子歯みがき指導（低学年）
- 歯みがきカレンダー
- 講演会（親対象）
- 早期治療
  - 巡回診療車「けんこう号」による治療（年1回 100名）
  - 学校歯科医による治療（年間通して毎週火曜日10名）
  - 東京医科歯科大学歯科医による治療（夏季1ヵ月間）



〈カラーテスター使用し  
ての歯みがき指導〉



〈けんこう号の車内  
での歯科治療〉

### ② 体の鍛錬

- うす着・カラガラうがい・戸外運動・水泳等のしょうれい
- 長期休業中の体力づくり



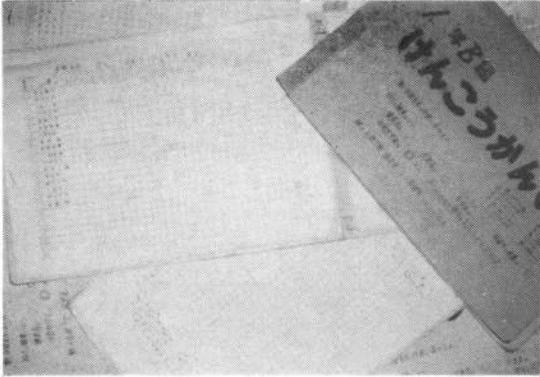
〈習慣となっているガラガラうがい〉

③身のまわりの清潔（ぎょう虫予防）

- 清潔検査、手洗い、入浴
- 虫卵検査と駆虫剤服用  
検査2回、該当児駆虫薬服用

④健康観察

- 朝の持久走前に担任による観察
- 学級毎の記録簿から日計簿へ転記し、学校全体の児童の健康状態を把握する。（始業前）



〈保健室と連絡をとり合う健康観察簿〉

⑤視力保護

- 全児童の視力検査（年2回）
- 1.0未満児の視力検査（隔月）  
視力管理カードの活用
- 校内に簡易視力表を設置し、自己管理を促す。

⑥健康相談

- 授業参観日（年3回）の利用
- 学年PTA、諸会合の利用
- 3者（親、子、養教）又は2者（親、養教）

⑦保健だより

- 月2回発行
- 親の声・医師の声も反映  
〈日頃の学校保健についての親の感想〉

子供は小さい頃から小児ぜん息でいつも病院と縁が切れず、2年生になった今も、かぜをひきやすく度々先生にもご迷惑をおかけしています。そんな子供を持つ親として子どもたちの様子や季節に応じてアドバイスをしてくれる「保健だより」がとても貴重なお便りに思えます。

今の学校は、勉強だけでなく広い範囲で子供たちを見てくれるのでそれに甘えて学校任せになってしまう事が度々です。

ぎょう虫のこわさ、虫歯のこわさをはじめ実生活に応じたいろいろな知識を親子共に与えられ、

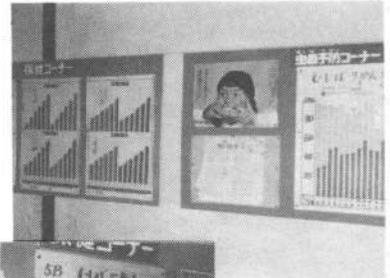
指導を受けたり、また去年の虫歯治療、今回のフッ素塗布も親としてやってやらねばと思いつつのはしのばしにしている二度共に学校のお世話になってしまいました。

日頃思うように子供の面倒を見てやれない親として学校の保健活動に対し、深く感謝したい気持ちでいっぱいです。これからも及ばずながら、先生のご指導のもとに子どもと共に知識を一つでも多く得るように努力したいと思っています。

2B 千葉庄寿の母

⑧保健コーナー（保健掲示板）

- 学級前ろうかに設置
- 自己管理を促す
  - 体重増減シール
  - むし歯治療済シール
  - 保健だより



保健コーナーの掲示

⑨環境衛生

- 机・いすの適合（5月・10月）
- 照度、CO<sub>2</sub>等の測定
- 清掃（毎月清掃強化週間の設置、黙動、着帽）

⑩職員健康管理

- 全職員月1回（血圧、尿、体重）
- 管理カードの利用

## 6. 心の健康

### (1) 読書運動

- ①親子読書（対話も含めて）
- ②金曜読書

③図書館まつり

(2) 親子漢字ノート（対話も含めて）

①毎日親子で練習

②校長・教頭・教務・担任の輪番点検

(3) 環境づくり

①一人一鉢花づくり

②PTA奉仕作業

③庭園をいこいの場として利用

(4) 郷土学習

①郷土学習会

歴史学習 史跡めぐり

祭りや伝説調べ 民芸品の学習



〈老人から民芸品作りを学ぶ〉

②造形教育

郷土を素材とした作品

藤原祭り 弁けいの力餅大会

延年の舞 中尊寺 毛越寺庭園

(5) 勤労体験学習

①毎週金曜日「泉の時間」として設定

②農園で作物づくり

③収穫祭

④民芸品作り



〈学校農園で、  
こんなに大きな  
とうもろこしが〉

(6) トランペット鼓隊

①4年以上の希望者で編成

②校内行事に参加

③町の行事に参加（藤原祭、敬老会等）



〈藤原祭「東下り」の先導をつとめる鼓笛隊〉

(7) 文化財愛護少年団

①4年以上の希望者で編成

②観光客や、老人ホーム等でのサービス活動

③郷土学習会、座禅会、キャンプ等。

## 7. おわりに

豊かな健康生活をめざして、全職員が、夫々の立場でとりくんでいることを、断片的に紹介いたしました。

今年度まで県の優良校として表彰されること5回。ごく当たり前の活動をしているにもかかわらず表彰され、責任を感じる次第です。

折があつて、岩手、平泉においでの際は学校にも立寄っていただき、みなさま方のご指導を仰ぎたいものと存じます。

## 年齢別 身長・体重・胸囲・座高の平均値及び標準偏差

区 分	身長 (cm)		体重 (kg)		胸 囲 (cm)		座 高 (cm)				
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差			
男	幼稚園	5歳	110.2	4.69	18.9	3.05	56.1	2.92	62.3	2.67	
		6歳	115.7	4.68	20.8	3.15	57.5	3.28	64.8	2.79	
	小学 校	7	121.3	4.93	23.1	3.59	59.6	3.65	67.4	2.84	
		8	126.7	5.36	25.9	4.38	61.8	4.23	69.8	2.86	
		9	131.9	5.47	28.9	5.13	64.2	4.73	72.0	2.93	
		10	137.1	6.01	32.3	6.41	66.7	5.48	74.2	3.21	
		11	142.7	6.74	36.0	7.25	69.3	6.01	76.5	3.56	
	中学 校	12歳	149.7	7.82	41.2	8.25	72.4	6.23	79.8	4.35	
		13	156.7	8.04	46.4	8.82	75.7	6.35	83.2	4.53	
		14	163.4	6.99	52.3	8.72	79.7	6.03	86.8	4.03	
	高校	15歳	166.9	5.90	56.8	8.97	82.5	5.96	89.1	3.62	
		16	168.8	5.62	59.1	8.32	84.4	5.68	90.2	3.19	
		17	169.6	5.53	60.5	8.33	85.8	5.59	90.6	3.15	
	女	幼稚園	5歳	109.4	4.73	18.5	2.69	54.8	2.91	61.8	2.83
			6歳	114.8	4.91	20.3	3.06	56.1	3.24	64.3	2.82
		小学 校	7	120.5	5.14	22.6	3.48	58.0	3.65	66.9	2.79
			8	126.1	5.46	25.4	4.45	60.3	4.16	69.4	3.02
9			131.8	5.82	28.5	5.10	62.8	4.92	71.9	3.14	
10			138.2	6.61	32.5	6.41	66.1	5.72	74.9	3.63	
11			144.9	6.87	37.4	7.23	70.1	6.22	78.2	3.90	
中学 校		12歳	150.6	6.10	42.6	7.47	74.5	5.98	81.5	3.75	
		13	153.9	5.30	46.5	7.21	77.3	5.50	83.3	3.32	
		14	155.9	5.15	49.6	6.94	79.5	5.21	84.4	2.94	
高校		15歳	156.4	5.15	51.5	7.14	80.9	5.33	85.0	2.90	
		16	156.7	5.19	52.2	6.76	81.5	4.97	85.1	2.70	
		17	156.9	5.14	52.3	6.69	81.8	4.87	85.0	2.72	

文部省大臣官房調査統計課 昭和55年度学校保健統計調査速報 年齢は、昭和55年4月1日現在の満年齢である。

# 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