

健康教育

- ☆ 学童保健とビタミンA…………… 2
- ☆ 目の健康…………… 4
- ☆ 親と教師がつくった廃品利用の遊具場
—遊びと開発と体力づくり……………6
- ☆ 東五条の健康教育
—太陽をとらえて恵みを満喫…………… 9
- ☆ 〈随筆〉 私たちの身の回わり……………12
- ☆ 私の保健室づくり…………… 13

廃品利用の遊具場で

天童市立第七小学校



学童保健とビタミンA

北海道栄養短期大学教授（育児学担当）

医学博士 田坂重元

本論文の概要は第8回・北海道学校保健学会総会
＝昭和48年10月20日＝にて口演したものである。

緒言

寒冷地帯の成長発育期の学童は寒さに対して強い抵抗力を養っておくことは勿論、脳の発達、学習の能力を延ばす原動力の一つとしてビタミンAが重要な因子といわれつつあり、我々は学童保健の立場からこの点についての認識をもって当らなければならない。

すでにご承知のように、ビタミンAには身体特に皮膚・粘膜・軟骨等の結合組織の発育に重要な役割があり、また、骨の発育、骨折の予防、歯牙の発育、その他、空気汚染よりくる肺の障害予防、皮膚の角化予防、呼吸器粘膜（かぜ引き易い）予防、麻疹回復期の角膜の予防など、多くの効果の報告がなされている。

私も、かつて札幌市内小学校低学年学童中肝油を服用していない一部について情緒不安定の調査をしたところ、その一日の栄養摂取量のなかで、V.Aとして955～1060 I.U程度しか摂取していなかった結果を得た。

今回、札幌市内A及びK小学校の学童の家庭に別紙の如きアンケートを渡し、学校での肝油服用の有無が健康状態にどのように影響しているかについて調査依頼をしたところ、下記の如き結果を得たので報告をする。

調査資料・調査条件

昭和48年度において札幌市内の西部地区にあるK小学校、児童数782名の在籍数に別記のアンケートを配布し、回収したのが507名（回収率64.7%）、これに対して、市内中央地区にあるA小学校の児童数561

名に対して回収数は441名（回収率78.5%）で、いずれも1年生は調査時が入校以来4カ月しか経っていないので除外した。

〔アンケート用紙〕

アンケート御願ひ

父母各位 校長
校医

下記の点は学童保健の今後の参考にしたいので御回答下さい。

（学校で服用しているビタミンA剤について）

下記のa, b, c …… いずれか該当のものを○で囲んで下さい。

1. 服用有無 a. している b. 時々 c. していない
2. 服用期間 a. 1年生から b. 2年生から c. 3年生から
d. 4年生から e. 5年生から
3. 服用の持続 a. ずっと続けている b. 時々しか続けない
4. 体重 a. 順調のようだ b. よく判らない
5. 血色 a. 普通 b. 余り変わったことに気付かない
6. 活動力 a. よくなったようだ b. 特に気付かない
7. 呼吸器系疾患 a. 罹らなくなった b. 影響はなかった
8. 皮膚疾患 a. 湿疹、汗も少なくなった b. 変らない
9. 神経性疾患 a. 余り起らない b. よく判らない
10. アレルギー性疾患 a. 起らなくなった b. 判らない

両校は、筆者がいずれも校医をしているので、学校としてビタミンA剤をまとめ購入し、昼食時に服用せしめている。服用せしめているビタミンA剤中の内容として、ビタミンAは1粒中3000I.U（国際単位）の外にビタミンD₂は300I.U含有している。学童には1日

1粒を日曜日を除く日は毎日服用せしめた。

調査成績

1. 服用状況

調査したAとK両小学校を合計した結果についてのべると、2年生から6年生までの在籍総数は1343名で、そのアンケート回収数は948名故回収率は70.5%であり、各学年別にみると第1表の如く、2年生の回収率は70.6%、3年生は71.2%、4年生は75.2%、5年生は70.7%、6年生は65.5%で各学年別に大差はなかった。

次に、1年生から持続して服用していたものについてみると2年生は87.0%、3年生では83.7%、4年生では77.5%、5年生では73.0%、6年生では77.6%と、2年生のころから次第に高学年になるにつれてやや服用児の減少は見られているが途中から服用も再開したものもあって、全体からみると、まず7割平均は服用していることも判った。次に、各学年で全然服用していなかった者の率をみると、2学年は7.3%、3学年は6.1%、4学年は7.2%、5学年は9.5%、6学年で6.8%、結局全学年の平均で8.2%は全然服用していなかったことになる。

2. 罹病傾向

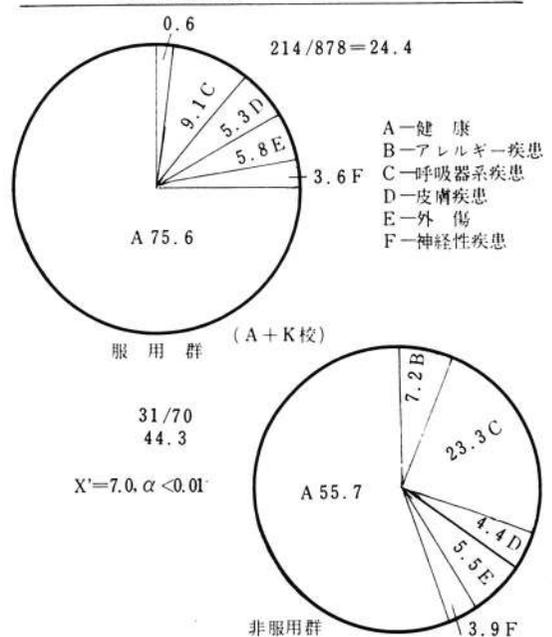
これを第1表で説明すると、2学年では1年生のときから持続服用している167名中何等かの疾病に罹患したものは55名で、その罹患率をみると32.9%となっている。ところが服用していないもの14名中疾病に罹患したものは7名で罹患率50.0%となっていて、服用群の方が非服用群より罹病傾向は低かった。

同様の如く各学年を比較してみると、いずれも服用群の方が非服用群の約 $\frac{1}{2}$ かそれ以下の罹病状況で、全学年をまとめてみると服用していたもの757名に対して罹病児は169名でその罹病率は22.3%、ところが非

服用児70名中疾病罹病児は31名でその罹病率は44.2%と約倍になっており、学年の途中から服用したもののも持続服用群に比し高い値を示していた。以上からいえることは、ビタミンA服用群は学年の進むほど罹病率からみると低減していることが判る。しかし、この低減が必ずしもビタミンA剤の服用に全面的に価値づけるわけにはいかない。思春期に近づくにつれて、体力の増強と免疫力の充実があるが、全く否定もできないところである。つまり非常用群でも学年の進むにつれて次第に罹病率は低下してはいても、なお、服用群からして約倍近い罹病率がある点がうらづけとなっている。

3. 罹病内容別

第2表 ビタミンAの服用群と非服用群別にみた疾病罹患頻度



第2表の円図解を上下比較していただければ一見してお判りの如く、服用群には1年より持続しているものと途中から服用したものを含めてみると878名となり、その内の罹病児は214名の24.4%であった。一方非服用群の方は70名中罹病児31名で罹病率は44.3%で、両群に対しカイ自乗検定を

第1表 ビタミンAの服用状況とそれによる罹病数並に罹病率との関係

服用状況 並に罹病状況	学年別						計	%
	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生			
人数と率	192/272	197/277	209/278	189/267	161/249	948/1343		70.5
回収/在籍 ()回収率	(70.6)	(71.2)	(75.2)	(70.7)	(65.5)			
服用状況	服用 1年生から継続	167	165	162	138	125	757	79.6
	服用 途中から時々、継続	11	20	32	33	25	121	22.2
	非服用	14	12	15	18	11	70	8.2
罹病数 及率	服用 1年生から継続	55(32.9)	40(24.3)	29(17.9)	26(18.8)	19(15.2)	169(22.3)	214/878
	服用 途中から時々、継続	5(45.5)	11(55.0)	8(25.0)	13(39.4)	8(32.0)	45(37.2)	24.4
	非服用	7(50.0)	7(58.3)	7(46.7)	7(38.9)	3(27.3)	31(44.3)	$\frac{31}{70}$ 44.3

札幌市立AとK小学校の合計統計

してみると、明かに1%の危険率で非服用群に罹病児の多いことが明瞭になっていた。

次に罹病の内容についてであるが、最も顕著な差異の現われていたのが呼吸器系疾患で、服用群の9.1%に対して非服用群の23.3%で、ついでアレルギー現象の出現頻度で、服用群の0.6%に対して非服用群の7.2%が目立っていた。他の皮膚、外傷及び神経系疾患の頻度は両者間にほとんど差異は認められなかった。

結 辞



目の健康

千葉市校医

飯 島 久 吉

人生を幸福に生きるために、目がよく見えて、格別の苦痛もないという事は確かに一つの有力な条件である。

そのためにも、児童、生徒の目がそこなわれやすい外傷の予防と初療に眼科校医は、最も関心を持っている。

野球でボールが目当たる、友人の投げた石が目当たる、誤って投げられた紙の端が目当たってけがをする、目の高さに張ってあった綱が目に触れてけがをする等、子供にはたくさんの思いがけない外傷が見られる。

このような外傷のとき、学校の保健室がどんなに設備が良くとも、そこでの初療に安心してはいけない。むしろ、処置せず、そのまま直ちに、眼科医の診療を受けさせるのが最善の対策である。

砂が入ったというふうな目の異物は、保健室で2%の硼酸水が1%の食塩水で洗眼することができるなら、それで十分間に合うこともある。

また、上記のような洗眼水の準備がなければ単に水道の水で洗っても、少しはよけいに泌みる感じがするが間に合う。

この場合、保健室では確実に、結膜面を見て異物の取れた事をたしかめる程度の技術が必要であり、養護の先生にその技術の習練が望まれる。

学童期の保健上において第2表に示したとおり、ビタミンAを日常持続して服用させておくことは健康を維持しているものが75.6%にあって、罹病傾向からみて特に呼吸器系疾患をくり返すものにとって少くとも体力保持上好ましいものと考えられる。換言すれば、粘膜系統の抵抗力増強に役立つものと期待されるものと信ずる次第で、ビタミンA剤の補給もさることながら、日常の食生活のなかでビタミンAの含まれた食品を心掛けて摂取することも必要ではないかと思われされる次第である。

異物でも砂と違って、虫が入ったとか、化学の実験で酸やアルカリ、また、刺激性のガスが入ったというときには対策が別である。

このときは、もちろん眼科医の診療が必要であるがそこへゆくまでの第一応急処置として、真ちに水道の水で目を洗う必要がある。

虫の体から出た毒液や酸やアルカリを、直ちにうすめる目的で洗うわけである。酸が入ったから薄いアルカリ液で、アルカリが入ったから何かの薬品で洗うという暇はない。その間にもただの水で洗い薄める方がよい。それから抗生剤が手許にあれば、それを点眼し眼帯などをして眼科受診がよいであろう。

このごろ、生徒が化学実験中液体が目に入って、受診する人を見ると、第一処置でちゃんと水で洗眼後受診して来るのを知って、実に嬉しく感じた。

目の打撲に類した外傷（ボールが当たった時その他）では、負傷した人の苦痛の表現がたとえ少なくとも、また、見かけが大した変化がなくとも、初めに記したように即時に眼科受診が絶対に必要である。

学校安全会の給付を大いに利用し、治療費の心配なく通院、入院が可能であることを教え、十分な治療を受けるように助言すべきであろう。

子供の親達は治療に通院するために、子供の学力が

低下するおそれのある事をよく訴えるが、全く、医師から見ると歯がゆい事である。

学校の健康診断でよく見られるのは、慢性結膜炎や眼瞼炎である。トラコーマは近ごろ、本当に少なくなっている。

結膜炎や眼瞼炎は、平常は余り自覚症、苦痛がないけれども、夜ふかしや寝不足のとき、悪くなって、分泌物の増加を来し、近視や視力障害を起こしやすい。

眼科に受診すれば、適当な軟膏剤を投薬され、自宅で加療できるように現今の薬は進歩したものがある。

医師の指示に従って抗生剤を点眼し(結膜炎)また軟膏剤を眼瞼に塗布すれば(眼瞼炎)必ず効果がある。通院の暇が無ければ、これこそ自宅で十分の成果を挙げることが可能なのである。

児童、生徒の親たちが一生懸命に働いて得た報酬は、その子供達の治療に使うためなのである。お金を貯めて、よい結婚準備をしてやろう等と考えるのは、校医の我田引水ではなくとも、やはり何か誤りであるとの感じがしてならないのである。

また、眼疾などは病気の内ではない。結膜炎や偽近視の治療に医者通いするのは、せいたくをしているようで隣近所の人に恥かしいなどと考える人があれば、それは本当に困った事である。学校保健を通じて、地域の保健衛生思想の向上をぜひとも図りたいものである。

最後に、学校検診でよく見られる近視の問題がある。

近視は成長に伴って起こる現象だから、児童生徒の成長が目立つとき、女兒では小学校5年前後、男子では中学1-2年ごろ、急にクラスの中に多発する。

戦前は児童、生徒、学生にたいへん多かったのに、終戦後は文部省統計で昭和24年ごろ、小学校5%、中学校10%、高校15%というふうに激減している。

ところが、その後は増加するばかりで、最近の統計では小学校でも10%以上、中学校でも20%近くの近視数を示してきた。

あまり視力が低下してしまった人や、本来、遺伝素質を持った人たちは、この近視状態を改善しようとしても効果が少ないかも知れない。

しかし、これらの視力低下児童、生徒の内には確かに、ただの目の疲労で視力低下を起こしている場合も見受けられる。

学校で養護の先生が計画を立てて、医師の指導の下に、遠方に置いた視標を眺めさせるとか、簡単な体操をさせるとか、さまざまの偽近視対策をよく発表しておられる。

このような対策を実行しておられる養護の先生方に、私は心から敬意と感謝の意を表したい。

このような対策が、子供たちに近視予防の衛生思想を植えつけた、高めるのであろう。

また、近視化する子供に、何か近視を誘発しやすい生活環境があるのではないかととして、その方向の調査を行ない、得た結果をその学校の中の生きた教材として活用する。このような調査も感謝すべきありがたい努力がある。

最近、私の担当の千葉市末広中の養護の小林先生が同校の視力低下者181名にアンケートを行ない、その結果を発表された。

実に立派な調査であったが、その中で、子供たちは、勉強するときはきちんと座っており、寝そべて勉強する人は少なかった。然るに、勉強のとき以外に本を読むときは、寝そべて読む人が25%から30%位いるとの答えがあり驚いた。

これなどは、子供たちと担任の先生との話し合いでぜひ矯正したいし、また、近視予防の話しをきっかけとして好い話題になると思われる。

また、同じ調査の中で、子供たちの嫌いな食べ物にはにんじんが31%挙げられていた。

私たち眼科校医の立場からは、にんじんやピーマン等黄緑野菜の天ぷらを健康に良いものとしていつも推奨しているのに意外な事であった。

視力の低下した子供たちに対する指導としては、近視の進行防止に関心を持つように教えると共に、教育効果を上げるために、可能な限り教室内で黒板の字が見易い席を与えるべきだ。

視力が0.3に満たない子供たちは、最前列の席を与えても無駄であり、必ず授業中、眼鏡をかけさせなければならない。

そのようにしなければ、黒板に先生の書いた字が全部判るとは限らず、従って教育効果があがらないという事になる。

健康診断では、視力1.0以下の子供たちは皆、精密検査の必要があると思うが、特に視力0.3未満の子供の発見に努めるべきであらう。



親と教師がつくった廃品利用の遊具場

—遊びの開発と体力づくり—

山形県天童市立第七小学校長

佐々木 六郎

1. 子どもは遊びの中で変容する

子どもは、遊びの中で社会性や人間関係を豊かにし、危険から自分を守る知恵と創造性を身につける。子どもから遊びをうばってはならない。子どもが自由に遊びを開発できるような場を与えてやりたい。

総合遊具には、跳ぶ・回る・登る・くぐる等の多様な動きを通して子どもの運動様式を変え、運動の技能を高め、体力づくりをすすめるかぎが秘められている。

健康で安全な生活を営む上に必要な体力を、遊びの中で楽しく自然に練ってほしいとしたのが、七小の総合遊具である。

昭和44年度、元天童七中校舍解体後の基礎コンクリートや残土を整理して、運動場の西北隅に築山をつかった。平面だけの運動場は単調で、必ずしも子どもの心理に適合するものではないと、かねがね考えていた私は、立体的な構成を持った運動場を夢みていたのである。そして、ここを中心にして遊具場を建設したいという抱負が、私の胸をふくらませていたのである。

2. 廃品利用の総合遊具は徳育の実物教材でもある

昭和45年度、遊具場建設の計画は、築山造成と並行して綿密に作られていた。原案作製は校内の施設用具部とPTA文化部。設計は文化部長。文化部長は設計関係の専門家ではないし、昭和45年度限りのPTA会員であったが、昭和46年度（第2期工事）・昭和47年度（第3期工事）と引き続いて設計を担当した。この設計図は驚くほど精密正確で、県内外からの視察者はひとしく舌を巻いている。

資材は計画に基づいて、継続的に収集し蓄積した。作業の段取りはPTA保体部長と整美部長。作業実施は9月中旬。学区内6部落の部落委員長が先頭に立っ

て、各部落いくつかの遊具作製を受け持ち、200余名の全会員が一日作業で完成した。（総合遊具配置図①～⑭、⑲～⑳）

経費は約22万円。出所はPTA経常予算、年2回の廃品回収の収益・その他。資材はほとんどが廃品。万事使い捨ての風潮が一般的であったそのころから、このことは物資愛護・創意くふうの教育の実物教材として、大きな役割を果たしてきた。運搬はすべてPTA役員。費用は砂・砂利・セメント・塗装・作業時の茶菓その他に要したものである。

3. 公開研究会が終わっても遊具づくりは続いた

昭和46年度第2期工事は、動く遊具を中心にしてすすめられた。作業の態勢やしごとのすすめ方は前年度とまったく同じ。経費は約8万円。（総合遊具配置図⑳、㉑～㉓）

子どもとPTA会員から名称を募集し、応募300余点の中から「七小ランド」「わんぱく山」を選んで命名した。本校創立記念日11月2日のことである。

昭和47年度もこれまでと同じ歩調で展開。前年度10



月1日に公開研究会を終えたのであるが、これで終わりということではなく、わんぱく山の西斜面の死んでいる部分を生かすことを主にして、第3期工事をすすめ

た。

経費約20万円。総合計約50万円になる。(総合遊具配置図⑳～㉓)

○作製の観点

- ア 児童の心身の発達に即応し、生活に密着したものの。
- イ 既製品でなく、機能をフルに生かせる構造のもの。
- ウ 野性味があり、遊びを生み出せるように創意くふうしたもの。
- エ 経費が安いもの。(廃品利用)
- オ 上品で豊かな色彩のもの。
- カ 平面的でなく、変化に富んだ立体的構成のもの。
- キ 安全で耐久性の強いもの。

○配置上の留意点

- ア 教室にやかましい音がとどかない所。
- イ 見通しがきき、管理に便な所。
- ウ 排水のよい所。
- エ 組み合わせに変化を持たせる。

4. PとTが知恵を出し合い汗を流し合って遊具場をつくった。

前後4年にわたった遊具場づくり。この間私たち職員はいつも親たちと共に、知恵を出し合い、汗を流し会ってきた。校長がどんなに力んでも、意図するところの何分の一もできるものではない。また、義務教育はすべて公費でまかなわれなければならないという、たてまえ論でかたがつくものでもない。

そういう意味で私は、——遊具場づくりは私たちの研修である。からだを通じて学校教育を具体的に知る。それがPTAの本質である。——と言い、労力奉仕・奉仕作業ということばを使わなかった(奉仕と言わない)七小PTAといっしょであったことに、大きな喜びと感謝の念を持っている。

このことは、よく指摘される近ごろの子どものしごと嫌いを矯正して、勤労愛好の精神を養い、しごとの教育をすすめる上での決定的な実物教材として生きている。

5. 動きづくりの場と機会を与えて危険を防止する

遊具の中には、一見して危険と思われるようなものが幾つかある。視察に来られた方は一様にこのことを

質問する。私は、過保護は子どもを危険に導く一ぱんの要因だし、動きづくりの場と機会を与えれば与えるほど危険は遠ざかるものです。——と答えている。事実心配するほどのけがは一件も出ていない。

だが、安全面の配慮を怠っているわけではない。

- 毎月1日を「安全の日」と定め、全児童・全職員で遊歩時10分間安全点検を実施している。(石ころ・危険物拾い、危険個所の早期発見ならびに処置)
- 週番及び関係職員が随時見まわる。
- 真剣に遊ぶ態度を指導する。
- 雨にぬれて危険な遊具は使わない。
- 遊んでいる人にいたずらしない。

6. つくった遊具場をどう生かすかが大事なしごとである

これで一応つくる過程を終えて、つくった遊具場を生かす過程に重点がうつされた。体育の授業と総合遊具をどう結びつけるか。教科以外の体育活動(遊びの発表会・業間運動・課外運動等)で総合遊具をどう生かすか。

私たちのしごとは、いうならば「仏作って魂入れる」段階にはいったのである。

○遊具活用セットの作成 <昭和47年度>

鉄棒向き }
マット向き } 低・中・高各3セットずつ
とび箱向き } (全校27セット)

○作成のねらい

1. 年間を通して遊具を計画的に使用する。
2. 指導する体力要素にかたよりをなくす。
3. 体育の授業に遊具を取り入れて関心を高め、自由時間にも積極的に使用し、体力づくりに役立てる。
4. 学年に応じた遊具の使い方ができ、さらに新しい遊び方を考え出す。
5. 効果的に手軽に指導できるようにする。

○遊具活用セットの検証と展開

<昭和48年度>

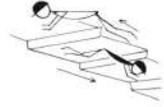
1. 昨年度作成した遊具活用セットを綿密に検証し体育指導の効率的展開に資する。
2. 遊具施設を積極的計画的に活用し、多彩な動きづくりをすすめる。
3. 体育学習の生活化に努め、心身活動豊かな子どもづくりをめざす。

※遊具活用セット (例)

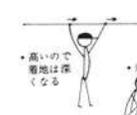
低学年 とび箱 Cセット

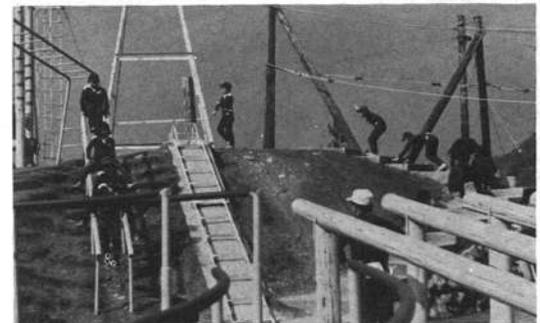
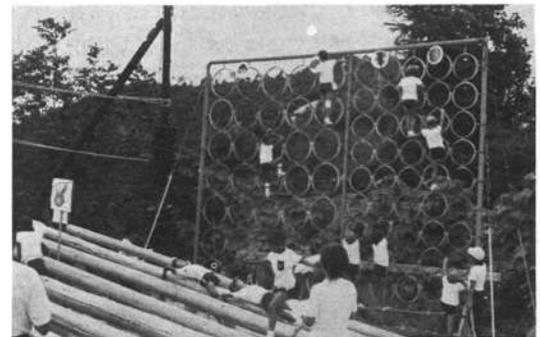
運動名	運動の方法	使用遊具	体力要素
カンガルーとび	 •足のばね 上に、下に	石ころ斜面	瞬発力
うさぎさんのぼり	 •おしりをかかとに ぴんとつける	はしご	瞬発力 筋力
びよん びよんおり	 •深くひざを まげる	ジャンプ 段階	瞬発力
さるさん とび	 •肩とびのように	段階ポール	平衡性
鳥わたり	 •おちないように	連続タイヤ	平衡性 巧み性
うまさん とび	 •両手に体重を かける	連続タイヤ	瞬発力

中学年 マット Aセット

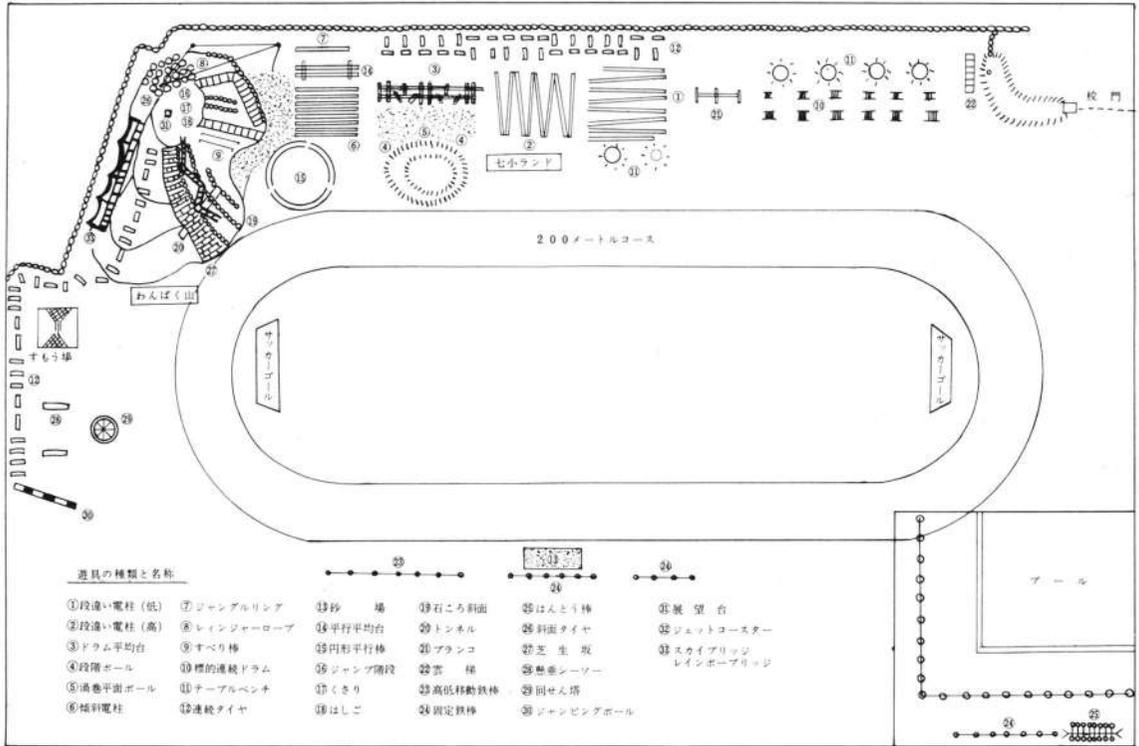
運動名	運動の方法	使用遊具	体力要素
きりもみ	 •足で 踏ります •足かえ1回	回転タイヤ	平衡性
うさぎとび		ジャンプ 段階	瞬発力 平衡性
片足とび	 •片足で 踏ります •足かえ1回	石ころ斜面	持久力
足かけ 後そり	 •手ばね起こしたり、 後そりをくりかえす	円形平行 鉄棒	平衡性 柔軟性

高学年 鉄棒 Aセット

運動名	運動の方法	使用遊具	体力要素
さかあがり 前回り	 •さかあがり でのぼる •前回りであり	ジャングル リング	筋力 巧み性 柔軟性
レンジャー わたり	 •高いので 着地は深 くなる •着地	レンジャー ロープ	持久力 筋力
けんすい ふり	 •おき にとびおり	円形平行 鉄棒	巧み性 筋力
うんてい 渡り		ジェット コースター	平衡性 巧み性
なわとび	 •わたる	段違い電柱	平衡性 巧み性



※総合遊具配置図



東五条の健康教育

—太陽をとらえて恵みを満喫—

旭川市立東五条小学校長

高田重光



1 はじめに

本校は、札幌から車で約2時間ほど北上したナナカマド(秋に赤い実のなる木)の街、旭川市の東北部に位置し、石狩川と牛朱別川とに囲まれた三角地帯の新興住宅地域にある。この学校は、敗戦後の社会的な要請に基づいて、昭和27年に創立されたもので、当時としては、画期的な鉄筋レンガ造りの二階建て大判ガラスの二重窓が2段に並び壁面の65%が窓という採光のよい校舎、ペチカによる暖房、水洗便所、各教室の手洗い装置、校内放送施設、雪国では稀な屋上遊園を

もつモデル建築である。校舎の前には広く横に長い緑地帯があり、屋上からは、市内や広々とした上川盆地、そして北海道の屋根とよばれる大雪山連峰がはるかかなたに望みされ、市の中心部に比較的近い学校としては、またとない環境に恵まれている。しかし、近年になって学校の近くにある大きな工場から排出される煤煙と廃液などによる被害が憂慮されるようになってきている。

学級数25、特殊学級数2、児童数1010名
 昭和42年以降、北海道一健康優良学校受彰6度
 昭和48年度 全国特選健康優良学校受彰

2 わたしたちのねがい

学校教育目標は創立以来一貫して『日本の力となる人間の育成』であり具体目標に「健康で生命を尊重する子どもに育てる」の項が設定されているが、社会や日本に貢献する人間は、まず健康でなければならないことを物語っている。

創立20年の歴史は、5,000人を越える卒業生を送り出し日本の力となっている。年々新しい学童を迎えいれてはいるが、この願いは脈々と流れ絶えることなく受け継がれ、今日の学校の姿を形成している。

わたしたちは、「健康であることが教育の基盤」と考え精進を続けている。

3 寒冷と日照不足克服の教育

～太陽に親しむ運動～

旭川は、寒冷と日照時間が最も短い地域という気象条件のハンディキャップを背負っている。

(1) 気温

- ア、年平均気温…6°C（東京14.7°C）
- イ、寒い日…（真冬日+冬日）が249日と年間の70%に達する。
- ウ、年間3～5回は零下20°C以下の最低気温を示す。

(2) 積雪

- ア、期間…11月～4月の6カ月
- イ、最深…約1m

(3) 日照

年間総日照時間数

型	地名	総日照時間	対比率			摘要
日本海型	旭川	1,715時間	0.92	0.85	0.70	春夏集中型
	新潟	1,859 "	1.00			
太平洋型	東京	2,019 "		1.00		四季平均型
	潮岬	2,439 "		1.00		

この地域の健康生活で最も注意を要するのは、日照時間の極度に少い点である。また、短い夏に何として陽にあたるか、それが雪の北国の人間の希求する本能の問題であろう。

(4) 対策

このように劣悪な自然条件の中で、児童の健康を確

保増進して、学校教育の成果をあげるために

『太陽に親しむこと』

を中心に考えないわけにはいかない。特に春夏季に集中する日照を満度に活用することが基本となる。

ア、『ひざ出し、ひじ出し』運動

5月 10月の薄着

イ、みんなで水泳…努力、進歩、記録、クロンボの4賞設定

ウ、日課表のくふう…ブレイクタイム（45分）

上学年下学年に2分して十分遊ぶ

エ、各種競技会…学級対抗ボール運動大会、すもう大会、サッカー（雪中）大会

オ、遠足…春、秋と冬のスキー遠足（2回）

等、太陽をとらえ、太陽の恵みを満喫することを中心に健康の計画が樹立されている。短い夏の間に皮膚をやき、強いからだを作ろうというのである。おかげで例年冬期の集団感冒罹患も少く、学級閉鎖や臨時休業等もない。

自然に挑戦する意気と、自然に親しむ心を育てるには自然の悪条件はむしろ幸いしているのかもしれない。

4 取りくみの実際（特徴的な）

(1) ブレイクタイムを取り入れた日課表

本年度の子どもたちの目当ては、どんな小さなことでも「それはわたしの仕事です」と受けとめて、最後までやりとげることである。この目当てにそのような日課表をとということと、子どもたちを太陽の光りにあて、遊具施設を十分に使用して遊ばせたいということから本年度、日課表を作りかえた。それは、2時限と3時限の間に45分の「ブレイクタイム」を入れたことである。遊びの裏の特別活動時間は学級指導（保健指導や安全指導など）や児童が自主的に活動（自学自習、委員会活動、奉仕活動など）ができる学級活動である。

8:30	朝会・集会	
8:40	学級朝の会	
8:50	1校時	
9:30	休み	
9:35	2校時	
10:15	ブレイクタイム・特活帯	移動
10:35		移動
10:40	A	下学年遊び
		上学年特別活動
10:55	B	上学年遊び
		下学年特別活動
11:00		移動

月火金曜日 学級活動
水、木曜日 学級指導

この時間帯を選んだのは、子ども達の気分転換に必要な時であるとともに、一日で一番充実する時だからである。それに、狭い校庭を低学年と高学年に分けて遊ばせ、心とからだの健康の時間を多くとりたいということと自学自習の時間を生み出し、みずから学ぶ雰囲気を作りたいという願いからである。

(2) ひざ出し、ひじ出し運動

できるだけ肌を出し、短い夏の紫外線をたっぷり吸収して、からだに抵抗力をつけるのがねらい。運動期間は5月1日から体育の日の10月10日までで、半ズボン、半そでシャツ、白帽子、ズックの運動靴が正式スタイルである。気温が下がった日には、上衣やハイソックスを認め気温が上がれば直ちに肌を出す。暑さ寒さを自分で判断して衣服をぬいだり着たりする自主性をも育てている。この結果、カセによる学級閉鎖や臨時休業等がない。

(3) 混成グループによる清掃活動

従来の学級単位の清掃をやめ、1年生から6年生までの混成グループによる清掃である。給食後の20分間、BGMの流れの中で、児童個々の能力に応じ、6年生をリーダーとしてゴミの追い出しを行なっている。また、「ひとり一枚ぞうきん」による床みがき等も実施している。

(4) みんなで水泳

海のない子どもたちに、なんとか水と太陽を与えたいことと、「自分がめあてをもち、実行し、反省して鍛える学習」であってほしいとの願い。

面つけからクロールまで20段階にした励み表(目あて表)をひとりひとりが持ち、自分で決めた目あてに向かってがんばっている。

プール開場直後に個人の水泳能力を調査し目あて表に記入する。プール閉場直前にもう一度調査して、その進歩度を個別にとらえ、認めるのである。進歩度が大きい(低能力者が有利)と進歩賞受賞である。

記録会で速さと遊泳距離を競う(高能力者が有利)ことにして記録賞が授与される。

能力はともかく、プールで泳いだ回数が多い者には努力賞が当たる。それに、クロンボコンテストを行い、身体を真黒に焼いた者にはクロンボ賞が当たるのである。個人の生きがい育てる水泳学習にしたいのである。そうして、短い夏に太陽の恵みを十分に吸収したいのである。

(5) 体力づくりのための築山(五条新山)

子どもたちに、遊びながら総合的な体力づくりをさせたいとの願いからできたもので、奥行き25m、幅20m、高さ4.5mのコンクリート製の築山である。築山には、子どもたちの運動神経(調整力)の伸びを満足させながら、足腰(筋力)をきたえ、心肺の機能(持久力)を強化するような施設を工夫して付設し、多目的に利用できるようにしてある。かけあがり斜面、レンジャー鎖り、飛び降り階段、急斜面のロッククライミング、トンネルなど、20数種の訓練要素をセットしてある。冬はスキー指導に使っている。



(6) 雪上サッカー大会(学級対抗)

2月上旬。3年生以上が全員参加。

積雪が多く日照も少ない地域で、厳寒をふっとばすエネルギー発散と、伸び伸びと動きのある子に育てることをねらって、楽しく実施。学級対抗なので学級の仲間づくりが一方で望まれる。試合日までに各学級ごと練習のため戸外に出ることが多くなるので、ねらいの大部分は達せられる。



(7) 個人の健康度の把握と指導

学級設置の健康観察板、学級別一覧表による「健康観察」。この春、猛威をふるった集団かぜも、本校児童には無関係。一度の学級閉鎖、臨時休業もなく乗り切れた。毎日の健康観察で指導に当たった成果だった。

6年間継続使用できる健康手帳「すこやか」。健康診断後や病欠後の児童には、回復まで家庭と連絡を取り合う「見届方式」の実施。尿検査などを行なっている。



〈随筆〉

私たちの身の回わり

千葉市立稲毛小学校長

永田 善次郎

毎号楽しませていただいている、健康教育に、ひよんなことから自分から筆をとる破目になってしまった。多くの方々のような、築きあげられた定説も立派な意見も持ちあわせてないので、たいへん困ったが、ふだん考えていることの二つを申しあげて責をふさぎたい。

過密という社会現象、高度化された文化生活は、時により人が人でなくなることが多い。

毎朝、通勤するバスにしても文字通りの超満員、乗車できるのはまだよい方で、取り残される場合もあるから通勤も生命がけである。その満員バスの中は、年齢、性別、身体、精神ぜんぶがばらばらである。総べてに違う人々が、ひとつの室の中に、ある時間とどめられることになる。これはたいへんに恐いことではないだろうか。乗車することの時点においてはだれしも健康であると思えるが、風邪ということだけ考えても、風邪をひきそうな人、少しかかっている人、なおりかけた人等々、容易ではない状態がかくされているのではないだろうか。風邪ばかりではない。そのほかどんな状態があるか目には見えないし、耳にもきこえない。その乗りあわされたいろいろな人々が、定員をはるかに越した、すし詰め同様の密室状態の中で、ある時間を過ごさなければならぬということは、時により相当な危険も予想されるのではないだろうか。人いきれ、におい、押しあう苦痛……こんなことが毎日くり返されている。

そして、坐っている人はともかく、立っているものはどこかにつかまらなさと身の安定が保てない。まっ直な支柱、つりわ、天井にはった横支柱、つかまれるところはどこでもつかみ、なでられ、うつっていく。こんな場所にさわれる多くの人々の手をみたらどう

であろう。きれいな手、油じみた手、よごれた手、洗われてない手、そして、のびた爪の黒さが目にうつるとき、のぞかれたワイシャツや下着の白さが輝かないとき、なんともいえない悪感が、しらすしらすに湧いてくることのあるのは私ばかりではないであろう。

最近の各家庭はほとんどが昔と違って都合よくできてきている。戸締り、窓のたてつけ、室のまどり——そして、暖冷房に関する器具の備付け等実に住みよくなってきている。しかし、この住み心地よさが、健康と関係はないだろうか。

寒ければ暖房、暑ければ冷房と人間はぜいたくな機械をつくり出してきたが、これが果して人間の体にあわされたものであるかということである。寒い外から室に入ったとき、暖かい室から外へ出たとき、その温度差に対する調節はだれがするのだろうか。もちろん、自分自身であるが、それに気付かなかったりうまく調節ができなかつたりしたときはどうなるだろうか。自分自身が自然の気象現象に対して調節をはかることがたいせつか、機械に頼って自然を調節することがたいせつか、私たちの住む世界には、時として、人間を忘れた生活のしかたが行われていることはないだろうか。

光についても同じことがいえる。私たちの住む世界から光を取り除くことはできない。自然の光である太陽の光以外実にいろいろな光がある。そして、建物の外装が変わり、道路が整備されて、昼夜を問わず光とその反射の世界を形成している。止まった光もあれば動く光もある。子どもたちにとって一番身近なテレビも光である。貧しい孤灯から豪華になった光源、集められた光、当てられた光、かわっていく光、動く光と私たちの身の回りには限りない光の洪水におそわれている。これで、人の目になんの変化もおこらない方が不思議ではないだろうか。

こんなことを次から次へと考えていくと、新聞紙上でさわがれている公害以上に問題が大きくなっていくような気がする。人それぞれ生きるためには、いろいろな対策や習慣を通しては違いないが「健康」は

ど大切なことはないと思う。そして、毎日、毎時間を無事に切り抜けて、生き抜いている自分自身の力を今更ながら強く、ありがたいなあーとかみしめるものである。



私の保健室づくり

香川県大川郡長尾小学校

野崎 年子

「せーんせい」という声にふり返ると保健室の入口に女の子の明かるい笑顔がのぞいている。運動会を間近かにひかえたこととて赤い鉢巻きに白い体操服姿の元気そうな顔がとてもかわいい。

「はいつていらっしやい」の声とともに4、5人の連中が私のまわりをとりかこむ。

「先生、おじゃみ しょう」「おじゃみ」というのはこのあたりの方言でお手玉のことです。近ごろのこどもはほとんどお手玉遊びの経験がないとみえて、不器用な手つきでキャツ、キャツとはしゃぎながらそれでも結構楽しんでいる。私もときにはその仲間入りをして得意のお手玉さばきを見せてやる。私の手先から空中へくると生き物のように躍るお手玉をびっくりしたような表情で見つめる目に親しみがあふれている。そして和やかな対話が交わされる。こんな情景が静養者がひとりもないときの私の保健室なのです。

私がこの学校に転動してきてからまだ1年余り、10

年間勤務した前任校は自分の住んでいる地区なので、在籍数 250名ほどの児童の顔を見れば、親、兄弟、家庭の事情までが一目でわかるほどだったために、児童のひとりひとりに対する保健指導もケースバイケースの個別指導が比較的容易にやれ、10年間にわたる河合肝油ドロップ3号の服用とあいまって、昨年に続き健康優良学校入選の榮譽に輝き、よい菌の児童、よい菌の学校と次々と成果があがりつつあります。

特に、児童一人一人が、真冬でも長ズボンを着用せず、素足にソックス、半ズボンの姿で登校してきた。体育面でも良い記録を出す児童が多く出ている。

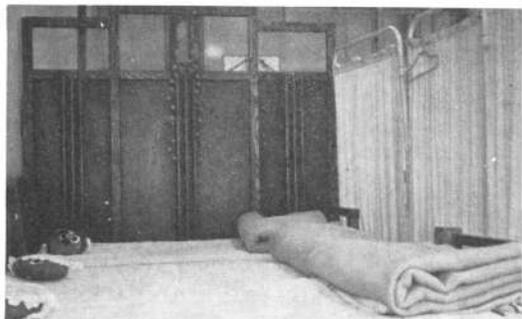
ところが現任校は人員も多く、校内の事情も分らず、児童の顔を覚えるだけでも容易なことではありません。まして性格から疾病異常、家庭環境などを知る手だてのむずかしさをつくづくと感じました。

そこでこれを解決することが私の最初の課題であると考え、親しみのある保健室づくり、児童と心のパイプでつながる保健室づくりを第一の目標にしてあれこれくふうしてきました。私は保健室とは体のやすらぎの部屋、心のやすらぎの部屋、そして積極的な意味では保健指導をめざす部屋だと考えています。

本校の保健室は一教室分にも満たないような狭い部屋ですが、静養ベット（3台）を中心として計測コーナー、話しあいコーナー、治療コーナーを作りました。



◆静養ベッド



3台のベッドはうすいブルーのついたたてで仕切り、窓際に花びんを飾り、枕は児童の心が和むよう児童に親しみ深い魚、犬、鳥をかたどった手製のぬいぐるみ枕を作り、掲示物などは取り除き、静かに寝られるようにした。

◆話しあいコーナー

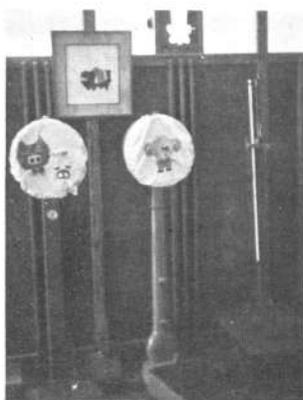


楽しい話しあいをとおして何でも相談できるふんいきを作りたい。その間に名前を覚え、性格もおぼろげにでもつかみたい。傷の手当や病気で保健室へくる児童には「○○さんどうしたの」と必ず名前を呼んで心うちとけるよう質問する。冗談

も交えながら治療する間に泣きべそ顔が少しずつ晴れてくるのもうれしい。話しあいの長椅子も兎、猿、ねずみ、オバQ、かたつむりなどの縫いぐるみ人形が児童たちに親しみを覚えさせるように並んでいる。六年生の女子の性教育相談もスムーズにできるようになってきた。壁にはる資料も常に新鮮な、動的な変化をもたせるよう努めている。

◆計測コーナー

「わたしが高いよ」
「はくが重いよ」
すくすく伸びろよ
たくましく、と念
じながら楽しく計



測ができるよう、視力計は猫の目のようによく見える目でありたいとの願いをこめて猫さんのアップリケを体重計には象さんのように、豚さんのように大きく重くなれとなぞらえたアップリケのカバーで飾った。

保健カルテ入れもカラフルに児童の喜びそうなデザインにした。壁にはパンダがあいきょうたっぷりに呼びかけている。



行事予定板も親しみ深い年中行事の画のきりぬきが子どもの心を誘う。そしてこの片隅の箱の中には、はじめに述べたおじゃみ（お手玉）が子どもたちの遊んでくれるのを待っている。ちかごろはお手玉も上手になって先生もかなわないくらいだ。

毎月1回の検眼、体重測定が待たれる楽しさである。

◆治療コーナー

薬の匂い、ピンセットの冷たい光沢、何だかこわいような気持でのぞき見る薬品戸棚、すべてが寒々とし



た重い威圧感とか恐怖感とかをもたせる保健室のイメージから脱皮できるようかわいいお人形を並べてみた。テーブルカバーや私の白衣も白一色ではなくバラエティーをもたせるよう工夫している。

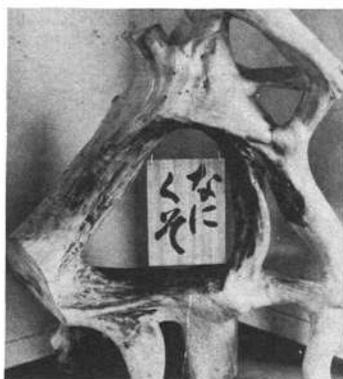
こうした単純な、そしてささやかな試みであっても児童は保健室に親しんでくれるようになりました。最初は、はいりにくそうであったこの部屋であるがいつの間にか放課後とか、休憩時間中に訪れるものが増して男の子も女の子も、保健室だけでなくどこでも親しく話しかけてくれるようになったことはうれしいことです。毎月一回発行の保健だよりの記事やカットも喜んで手伝ってくれます。かぜの予防、寄生虫の予防等の掲示物にマンガをかき入れてくれるのも児童たちの協力の成果です。

本校では内臓疾患、虚弱体質、呼吸器疾患者などのものは先生や友だちにもよくわかるようき章をつけて左肩につけるようにしていますが、この子たちは特に保健室に親しんでくれるし、赤十字のマークをつけた保健委員も一そう保健活動が活発になり、保健室経営に積極的に参加して統計図表の作成、保健カードの点検整理など自主的にお手伝いしてくれることは、保健教育上見のがせない点だと思えます。

私は、健康教育とは良習慣の形成であり、児童の自主的な保健活動によらなければその成果は期待できないものと考えていますが、少しずつでも向上のあとが見られるのも、保健教育にたずさわる私としてほんとうにうれしいことだと保健室経営にはげみを感じています。

なお、最後に一般的実習的な保健教育について、本校の実状を述べてみたいと思います。

香川県は、幾多の健康優良学校を出した全国的にみてもトップレベルにある県といわれていますが、本校には残念ながら誇り得る何物もありません。香川県の東部にある半農半商の静かな町にあり、児童数約600名、18学級の学校ですが、体位はほとんど全国平均を下まわり、特にカラーテレビの影響からか、近視者31パーセントの数字が示すように、その他のあらゆる面においても保健教育の徹底の必要を痛感しています。毎月1回の視力検査、遠方凝視、テレビの見方、姿勢、給食指導、カワイカンユドロップM服用によるビタミンA・D、カルシウム補給、保護者への啓蒙、保健施設の充実など、あらゆる面で努力を続けてはいますが顕著な成果を見ることはできません。



また、体力の向上には「なにくそ」を合ことばとして、がんばりの精神と体力作りにとり組んでいます。3年前から四国一周競争、全国一周競争をめ

ざして毎日の授業、業間体育などで走った距離を地図にかき入れています。もう大半の児童は四国一周を終え全国一周へと足を伸ばしています。その成果のあらわれとして、昨年30名もいた肥満児が現在は18名に減少したのも喜ばしいことです。



私のささやかな営みを拙い文では意をつくせない憾みがありますが、私の保健室経営の遅々とした歩みが、児童の健康なしあわせのために少しでも役立つならばの願いをこめ、ひとりひとりを見つめながら進んでいきたいと願っています。

保健室の窓から、澄み切った青空にくっきりと見わたす讃岐山脈を背にし、まぶしく光る秋の日ざしを一ぱいに浴びた広い運動場をかけまわる元気な姿に、思わずほほ笑みながら静かなしあわせをかみしめています。

「せーんせい」

「おじゃみしょう」今日もまた無邪気な笑顔が私をさそいに来るでしょう。

年齢別 疾病異常被患率

単位 %

区分		栄養 要注 意	胸 せき 柱郭 異常	近 視	聴 覚 (両耳)	蓄 の う 症	精 神 薄 弱	運 動 機 能 障 害	伝 染 性 疾 病 の 患	未 処 置 むし 菌	蛭 虫 卵 寄 生		
男	幼稚園	5才	0.33	1.17	4.79	0.59	0.35	0.05	0.07	0.56	94.36	8.27	
	小学校	6	0.37	1.30	9.17	0.59	1.60	0.27	0.11	0.64	82.29	11.17	
		7	0.37	1.18	10.26	0.57	1.57	0.38	0.14	0.75	84.44	11.58	
		8	0.31	1.00	9.56	0.54	1.42	0.45	0.12	0.80	84.20	11.36	
		9	0.31	0.93	9.33	0.48	1.46	0.48	0.11	0.81	81.25	9.82	
		10	0.28	0.86	10.03	0.47	1.09	0.50	0.12	0.82	74.47	8.06	
		11	0.23	0.82	11.02	0.48	1.08	0.53	0.12	0.72	68.28	6.55	
	中学校	12	0.20	0.66	14.95	0.55	1.70	0.74	0.14	0.78	63.45	3.92	
		13	0.16	0.64	19.44	0.56	1.52	0.71	0.16	0.74	65.93	2.71	
		14	0.13	0.67	24.27	0.63	1.49	0.63	0.17	0.56	68.46	1.96	
			0.13	0.67	24.27	0.63	1.49	0.63	0.17	0.56	68.46	1.96	
	女	幼稚園	5	0.27	0.53	5.32	0.41	0.25	0.04	0.05	0.38	84.32	7.28
		小学校	6	0.27	0.65	11.16	0.47	1.16	0.19	0.10	0.41	83.07	10.14
			7	0.28	0.63	13.27	0.43	1.04	0.34	0.10	0.43	84.60	10.67
8			0.21	0.66	12.44	0.35	1.00	0.43	0.10	0.43	83.56	9.76	
9			0.26	0.61	12.26	0.40	0.90	0.47	0.10	0.40	79.01	8.13	
10			0.31	0.64	13.17	0.42	0.85	0.42	0.09	0.40	71.18	6.60	
11			0.18	0.57	14.43	0.34	0.91	0.39	0.11	0.40	65.69	5.00	
中学校		12	0.12	0.40	19.19	0.45	1.37	0.63	0.15	0.32	64.04	2.81	
		13	0.10	0.34	24.74	0.47	1.28	0.64	0.17	0.28	66.73	2.02	
		14	0.08	0.29	30.09	0.44	1.12	0.56	0.16	0.18	67.71	1.34	
			0.08	0.29	30.09	0.44	1.12	0.56	0.16	0.18	67.71	1.34	

昭和47年度 学校保健統計調査速報(文部省)37項目中から抜すい

健康づくりに! カワイのビタミンAD剤

カルシウムを含んだビタミンADゼリー剤

アドロップM

1粒中 { ビタミンA 2,000国際単位 リン酸水素カルシウム
 { ビタミンD₂ 200国際単位 30ミリグラム

カワイ肝油ドロップ3号

1粒中 { ビタミンA 3,000国際単位
 { ビタミンD₂ 300国際単位

カワイ肝油ドロップC

1粒中 { ビタミンA 3,000国際単位
 { ビタミンD₂ 300国際単位
 { ビタミンC 20mg



河合製薬株式会社
東京都中野区新井2-51-8

河合研究所
東京都中野区中野6-3-5