

健康教育

- ☆ オスロの朝食…………… 2
- ☆ あすをひらく健康教育…………… 5
- ☆ 生徒の人間性をより豊かにするための
性教育をめざして…………… 8
- ☆ 〈随想〉 健康教育誌によせて…………… 12
- ☆ 本校におけるむし歯対策…………… 13

寒さなんか何のその一年生の乾布まさつ

福井県敦賀市立敦賀北小学校



NO 76



愛知県豊川市立天王小学校

教頭 平松 信雄

たくましさを育てる天王教育

—自分の生活は自分の手で—

1.はじめに

体力がない、すぐ骨折する、ねばり強さがいい……など、子どものひ弱さを指摘する声は強い。原因はいろいろあるだろうが、最も見逃してはならないことは、子どもたちを受け身の生活に追いやってしまっていることではないだろうか。

私たちは、こうした反省と本校児童の実態から、心と体の健康こそ求めるべき教育の方向であるという考えのもとに研究を進めてきた。私たちの考える「たくましさ」とは、子どもたちが直面する多くの問題に、自分から積極的に立ち向かう姿勢であり、それを育てる方法として多くの活動を試みてきた。

2.学校の概要

本校は、昭和49年4月、人口増に伴う過大解消のために新設された学校で、学級数16、児童数495名の適正規模校である。

豊川市の南端にあり、豊川右岸の河岸段丘と豊橋平野の境に位置している。南部は水田地帯であり、北部は豊川市街に続いた商店街である。学校は、東名インターチェンジに通じる国道近くにあり、交通の便がよい。公害もほとんど無く、環境には恵まれている。

3.地域社会の協力

新設校には伝統がない。しかし、それをみんなで作っていかうという熱意が地域全体にみなぎっている。「親子体力づくり」「ふれあいの日」「環境づくり」など、学校の教育方針には全面的な協力が得られる。本年度の健康優良学校日本一の栄誉は、こうした地域の協力で支えられて得たものである。

4.教育目標

自主的で創造力豊かな、心身ともに明るい健康な子どもを育成する。

具体目標 { ・たくましい子
・助け合う子
・よく学ぶ子

5.本年度の重点努力目標

- (1) 生命の尊重を基盤とし、心身ともに健康でたくましく意欲的に行動のできる態度を育てる。(体育時・体育行事の充実、保健意識のこう揚、太陽の時間の充実)
- (2) 連帯意識を高め、責任感と思いやりの心を育てる。(血の通う学級経営、児童会活動、勤労作業の重視)
- (3) 自ら考え、正しく判断できる力を育てる。(朝の自習時間の運用、自分で学ぶ習慣、話し合い活動の重視)

いたオスロ朝食は1926年に、首都の全ての学校と同じく、他の幾つかの市町村の学校に導入された。このことは学校給食の性格にも又影響を与えたのである。それは、もはや慈善的な形のものとしてではなく、全社会的なレベルで子供達の健康を増進する国家計画の一部分となったのである。

オスロ朝食は今もなお必要であるか

国家的な食事の標準が1926年にオスロ朝食が導入された当時にくらべれば、格段に高度のものになっているということは、容易に言えることである。例えば、多くのミルク、野菜が消費され、食物は等分により多く与えられている。しかし、なおまだ多くの要望があり、あらゆる適切な手段が、この標準を改善するために用いられねばならない。

これ等の手段の一つがオスロ朝食そのものなのである。国民栄養委員会（ノールウェーFAO国内委員会）は、地方自治体、教育委員会、保健所、その他の公衆衛生に関する諸団体と医師、先生、父兄がこの標準学校給食の計画を採用するケースが増加するよう関心を示し、大いに協力するよう懇請している。

オスロ朝食とは何か

オスロ朝食は今日でもなお、シエッツ教授によって導入された原理の上に基礎をおいているが、その構成は栄養学的研究が継続されてきた結果、修正されている。これらのヴァリエーションの多くは1938年にシエッツ教授自身の手で与えられたが、1949年には、国民栄養委員会が、食事の構成に関する検査を綿密に行った結果、食事を構成する食物群の幾つかに広い範囲のヴァリエーションが与えられる新しい可能性が明らかにされたのである。この進歩によってオスロ朝食は地方的条件により容易に適合し得るようになったのであるが、同時にこのような適合は、食事の構成成分の選択にあずかる要因に健全な判断を要求する。実証された割当量から気ままに逸脱することはオスロ朝食の栄養価を減ずることになる。

オスロ朝食の基本的構成要素

1. $\frac{4}{5}$ ～1パイント（pint=0.57ℓ）の純粋牛乳
2. 100～150gの生のルタバガ（かぶの一種）或いはオレンジ半こ
3. 茶匙一杯の肝油
4. マーガリンとジャム類をつけたソフト・ブレッドとハード・ブレッドのサンドウィッチ

5. 生のニンジン一本或はリング半こ

このオスロ朝食は何を用意するか

次表に例を示してあるように、種々の形態のオスロ朝食の栄養価は当然さまざまである。しかし、主要構成成分が次に示されているように、オスロ朝食は、特に子供の成長に重要な次の如き物質を多量に含んでいる。即ちプロテイン、ミネラル、ビタミンである。従って時々何等かのヴァリエーションを与えることは利益のあることだ。

オスロ朝食がもっている栄養分

実例 1

牛乳	$\frac{1}{3}$ ℓ
ルタバガ	100g
リング	半こ
サンドウィッチ	3こ（1こは固パン、2こは抽出率の高い粉のパンで、それぞれマーガリン、2種類のチーズ、たらのレバー・ペーストがぬってある）
肝油	茶さじ1杯

実例 2

牛乳	$\frac{1}{3}$ ℓ
トマト	1こ
ニンジン	1こ
サンドウィッチ	3こ（1こは固パン、2こは抽出率の高い粉のパンで、それぞれたらの子のキャヴィア、イチゴジャム、燻製にしんがつけてある）
肝油	茶さじ1杯

		1日必要量にたいしてオスロ朝食がもっている栄養分の割合			
		実例 1		実例 2	
		算定栄養価	1日必要量にたいする%	算定栄養価	1日必要量にたいする%
10～12才の子供の1日必要量					
カロリー	2500	640	25	589	25
蛋白質	70 g	23 g	35	21 g	30
カルシウム	1200 mg	611 mg	50	479 mg	45
鉄	12 mg	4.2 mg	35	4.5 mg	35
ビタミンB ₁	1.2 mg	0.32 mg	25	0.37 mg	30
ビタミンC	30 mg	38 mg	125	28 mg	90
ビタミンA	2500 I.U.	3490 I.U.	140	5325 I.U.	200
ビタミンD	400 I.U.	281 I.U.	70	434 I.U.	110

ミルク

これは、ノールウェーの一般的な食物であるので、オスロ朝食の重要な一部である。動物性蛋白、脂肪、ビタミン、ミネラル等を含み、有効な栄養分の大部分をもっている。歯と骨の成長に不可欠であるカルシウムを十分に確保することが容易でない場合には、そのカルシウムとミネラルの源泉としては、特に重要である。しかしオスロ朝食にも、一般の食事にもミルクだけは大量につかわれており、身体のすべての必要物が間に合うことを保証している。良い食事をなすものは種々の食物の組合わせなのである。

ルタバガとオレンジ

これはビタミンCを含んでいる。ヴァリエーションのため、同じビタミンを提供する他の構成物が代用され得る。例えば、黒乾ブドウ、野生の黄イチゴ（ノールウェーの荒野には普通にみかける）、またはローズ・ヒップ（野いちばらの果実）などで出来ているジャム類がある。

ビタミンCを含むこの学校給食がもつ重要性は一年の時季により変化する。秋にはノールウェーの大部分の地域の子供達は新ジャガイモ、野菜類、果実、イチゴなどを好んで食べるが、これには多量のビタミンCが含まれている。しかし、からだの中にはどんな量でもビタミンCを蓄積することは出来ない。冬の終り頃と早春の時季には、普通の食物の中にはビタミンCが少なくなりがちである時に、オスロ朝食によって価値のある寄与がなされていることは重要なことである。

肝油

これはビタミンA、Dの源泉である。茶匙一杯分の量は子供が一日に必要な量の半分である。この二つのビタミンは子供が大人になるためには不可欠のものである。ビタミンAは身体の発達に重要であり、ビタミンDはカルシウムが消化管より吸収されるのに影響を与え、カルシウムの全代謝に重要な役割をする。

パン

これはでんぷんの形での安価なカロリーの源泉である。事実、スメルブレッドと呼ばれている、大きな昔のままの格好をしたサンドウィッチは伝統的にノールウェーの食物に重要な役割を演じている。最も栄養価の高い種類のパンと添加ジャム類を選ぶことが不可欠である。子供達はこのことを、小さい年令のうちに学ば

ねばならない。

でんぷんに加えて、高単位のビタミンBと同時に身体組織の中の食物の酸化に特に重要な蛋白質と鉄をもっている。白パン、クッキー、ケーキは小麦とライ麦の全粒パンに、通常基本的にあるこのビタミンを極く少量しか含んでいない。ノールウェーの多くの子供達が家庭において白パンのみを食べていることを考えると、オスロ朝食の黒パンが彼等の食事を如何に完全なものにするということが何よりも大きな意味をもってくるのである。黒パンは又歯とあごのはたらきを刺激する。オスロの朝食の使用に推されている種々のパンのタイプはライ麦のビスケット、小麦とライ麦の固パンと同様に約80%抽出のからす麦の黒パン、ライ麦と小麦のパンである。（これはノールウェーでは最も普通のパンである）。ノールウェーの家庭で焼かれる“フラットブレッド”も又よいパンである。

バターと添加物

これは変化のある味のよいサンドウィッチをつくるために必要である。バターの代りに、マーガリンが、オスロ朝食に普段に使われていて、ビタミンA、Dがノールウェーのマーガリン産業の製品には、今や強制的に加えられている。チーズは栄養価の高いサンドウィッチをつくる。脂肪分の多いチーズは若しサンドウィッチが食べる前の日につくらなければならぬときには特にすすめられる。

にんじんとりんご

これは食事のまとめである。これで歯はきれいにされ、あごの運動がおこなわれる。にんじんに含まれている色素であるβカロチンは、身体組織の中でビタミンAになる。

セルローズを含む食物

果実、野菜類、穀類のパンは腸の機能を刺激する。学童の間では便秘はしばしばみられるが、種々の例を考えると、学童達の食物がセルローズのような不消化の成分を非常に少ない分量しか含んでいないということが、その原因に掃せられる。野菜類、根菜類、果実、穀類のようにセルローズに富んでいる食物は腸内の内容物の量を増加させる。その上、セルローズ物質は腸の内壁を刺激して、その結果、より活動的な作用で食物を消化管の中を急速に通過させる。同じような刺激は、イチゴ類と果実の中にある果実酸によっても増進される。

オスロ朝食はいかにして普及したか

ヴァリエーションへの可能性は、ノールウェーのあらゆる地域の地方的な条件にオスロ朝食を適合し易くしている。地方的な習慣と食物の特殊性は十分考慮され、そのうち最良のものが、オスロ朝食の計画に組み込まれている。オスロ朝食は一日のスタートから、子供達に健全な食事を用意しようという意図である。しかし又同時にそれは同じこの子供達に正しい食物を選択する重要性を教えることも狙いとしている。この事を遂行するために、この朝食に関心を持つすべての人々は、その原理を理解する必要があるし、その原理を超えてその正しい道を把握しなければならない。国民栄養委員会は、子供達が、教師や両親と同じく、オスロ朝食の構成成分は如何にして選ばれ、変化を与えられているかに、十分認識を持たねばならぬことを強調し

ている。楽しい食事をつくること、良い食習慣に導かれるよう出来るだけ多くの人に理解されることに関心が持たれるため協力が惜しまれてはならない。

或る地方自治体が、オスロ朝食の導入を決定した場合には、子供達は今貴方が読んでいるものと同じような小冊子を、読み易い形にして与えられる。すべての両親がこの計画を力ずける企てに目覚めることが必要である。国民栄養委員会はこの主旨に関する情報を広めるためと、忠告と指導によって援助するために一貫して仕事を続けて来たのである。その最終的な目標は、**オスロ朝食がすべてのノールウェーの学校に導入されることである。**その良好な効果は学校で過ぎる一日或は特定の時間にさえも限定されるものではない。

オスロ朝食は優れた健康のための永久的な基盤を与えるものである。



あすをひらく健康教育

青森県八戸市立柏崎小学校

校長 久保沢 正 雄

1.はじめに

本校は、人口約23万を有し、新産工業都市として躍進する八戸市のほぼ中央に位置している。校舎の南面をバイパスが縦貫し、近年とみに交通量が多くなり、学区の様相も、ビル建設等により年々変貌を遂げ、発展してやまない八戸市の未来を象徴している地域である。

創立43年を迎えるが、PTA活動には特に意欲的で、昭和24年に県教委から「実験PTA」の指定を受けて以来、地域をあげての協力体制が整えられ、地域ぐるみで学校づくりへの努力が続けられてきている。

さらに、健康教育を重視し、健康優良学校県一を5回受賞という他に例のない実績を築き上げてきている。

昭和26年 県教委より保健体育スクールセンターの指定を受け公開発表。

昭和31年～33年、35年～36年
連続県一健康優良学校となる。

昭和36年 第11回全国学校保健大会視察校として公開発表。

昭和41年 県道徳教育研究大会々場校として公開発表。

昭和50年 「よい歯のコンクール」10ヵ年連続表彰、健歯賞受賞。

昭和50年 主体的学習全国大会の会場校として公開発表。

昭和52年 青森県一健康優良学校となる。

など数々の表彰や研究公開の示す通り、学校保健や体力づくりの面だけでなく、心身ともに健康な児童の

育成を旨としての実践活動が累積されてきている。先輩諸氏の築き上げた伝統をふまえ、更に発展させようと全職員一丸となって全力投球をしている。

現在は、児童数 1,100名、29学級の学校規模であるが、児童ひとりひとりが心身共に健康な人間として成長することを願い、全職員が、平凡なことを非凡に、不断の教育実践に努めている。

2.生涯学習を志向する人づくりを旨として

去る6月28日に、第17回青森県健康教育発表大会が本校で開催されたが、私は、閉会式の挨拶の中で次の二点を強調した。

- ① 健康教育は偏向教育であってはならない。
- ② 健康教育を生涯教育（学習）の一環として受け止め、各分野における問題発見とその解決能力を育て情報社会にひとり立ちのできる活力のある人づくりを進める。

これが、本校の経営方針の骨子をなしていることは言うまでもない。

児童が、現在及び将来にわたって、しあわせに生きていくために必要な問題解決能力（実践力）を、より確かに、しかも、生活の各領域にわたって育て上げていこうとするところに、本校における健康教育のねらいがある。

3.教育課程の概要

本校では、アタマ、クラシ、カラダの健康を旨とし、学習、生活、体育の面からそれぞれの学校課題を設定し、学校教育目標の具現化を図るために、重点施策をたて指導の充実に努めている。もちろん、三つの学習課題にかかわってくる「ココロの健康」を重視していることは言うまでもない。

- 学習課題、主体的学習態度の育成と基礎学力の定着化。
- 生活課題、生活意識の高揚と組織活動の充実。
- 体育課題、正課体育の充実と運動の生活化。

上記の学校課題の解決に迫るために、次の学校教育目標を設定した。

- すすんで学習する子
- みんなのために働く子
- からだをきたえぬく子

更に53年度は、児童の実態をふまえた年度の努力目標を下記のとおり設定した。

意欲的に取り組み、根気強くなしとげる態度を育てる。

根気強さに欠けるという面については、本校の児童だけではなく、今日の青少年に広くみられる現象であり、この欠陥を是正していくことは、国民的資質を高めていく上で極めて重要であると考えている。新指導要領の強調点の一つである「強靱な意志力を養い自律的精神を育てる」という点を重視し、「根気強さ」を中核とした上記の学校努力目標を設定したことを付記しておきたい。

4.特徴的な教育実践事例

(1) 主体的学習態度の育成

本校では、児童の実態をふまえ、真の学力伸長の基本課題として「探究的能力」を育てなければならないという考察のもとに、学習指導法の改善を図るため、昭和45年から主体的学習指導法を導入し、実践的研究を続けてきた。8年間にわたるこの実践研究が、本校における健康教育の中心となってきたことは言うまでもない。

実践研究の成果として、児童の学習に対する主体性と発表力が、かなり向上してきているが、反面、いろいろな指導上の問題点が生じてきていることも事実である。本年度は、主体的学習指導法のよさを生かしながらも、その形式にこだわらず、学習のねらいに応じた学習形態や学習方法をくふうし、問題把握に焦点をおいて研究をすすめている。

(2) 強調運動の実践について

本校では、自主的实践力を育てる生活指導の充実を図るために、昨年度から強調運動を実施している。強調運動をはじめた理由は、下記の三点からである。

- 各指導担当から出される生活目標があまりにも多く、「多目的多方法型」では徹底しないきらいがある。
- 目標達成の過程において、児童の自主的活動がよわい。
- 家庭との連携が不十分である。

以上の問題点を解決するために、生活指導上の問題点を整理し、指導内容の調整をはかりながら、ある一定期間の目あてを一つだけとし、その目あての達成のためにP、T、Cが一体となって取り組むこ

とにした。これが強調運動である。

- 学校をきれいにしよう。
- じょうぶなからだにしよう。
- 親切な行いをしよう。
- 親子読書をすすめよう。
- あいさつの輪を広げよう。

この運動は、児童活動の一環として代表委員会が中心となつてすすめているが、校内にとどまることなく、家庭でも実践されるように配慮している。また強調運動の目あてを学校保健委員会の議題として取り上げ、年に2～3回、児童、教師、保護者が一体となつて取り組んできている。

◎「親子読書運動」の実践例

- 目標 なかよく親子で読書しよう
- 期間、10月1日～10月31日
- 目的 読書の習慣を身につけさせる。
親子の対話を深める。
心情を豊かにする。
- 日程と内容
 - 1 週目 オリエンテーション、学級文庫づくり、感想画を描く。
 - 2 週目 感想文の発表、読書星取表の結果発表、おかあさん司書の活動。
 - 3 週目 名作朗読会、先生方の思い出の本の話、読書クイズ、星取表中間発表、読書新聞づくり、親子読書会
 - 4 週目 読書郵便(良書紹介など)読書祭

読書運動の終わったあと

- 読書するくせがついた。
- 読書が好きになった。
- おかあさんも本を読むのでうれしい。

などの児童の声が多く聞かれた。強調月間での「仲よし親子読書」は、着々とその成果をあげ、家庭にも次第に根をおろしてきている。

(3) 児童の自主性を重視した集会活動

◎学級対抗合唱コンクール

“ひとつの心で美しく歌いあげよう”を合言葉に、一学期の音楽学習、特別活動のまとめとして終業式の日に実施している(上学年)

7月になると、朝の会、終りの会、放課後など、校内のあちらこちらから歌声がひびきわたる。教師はそばで聞いているだけで、合唱部員が先生になってリードしている。学級がひとつになってのハーモニーはすばらしい。

子どもの可能性を無限に感じる大会である。

◎学級対抗駅伝大会

“自分の力をためし、力いっぱいやってみよう”を合言葉に、毎日実施している校庭マラソンの成果を出し、学級の和をつくることを目あてとして行なっている。

この大会も7年間続き、今では児童の間にしっかりと定着し、待たれる集会の一つである。

大会の2～3週間前から、校庭は練習に励む各チームでいっぱいになる。近年、学校のまわりが道路にかこまれてしまったが、安全面には十分配慮し、歩道の利用、途中審判の配置などによって続行している。

(4) 保健体育指導の充実と生活化

本校では、たくましい意志と体力を伸ばすため、体育指導の充実を重点施策の一つとし、全校一丸となつて日々の授業の充実、業間体育、校内研究に取り組んでいる。

○正課体育の充実

- ・かたよりのない領域、内容の実施
新指導要領にそつた年間指導計画の作成と活用。
- ・基礎体力の強化
本校独自の棒体操、体操領域のセット運動の要領を図入りで体育館に掲示し、正課体育時に活用している。
- ・学習の効率化
校内研修を年間2～3回実施している。

○業間体育

児童の運動能力の実態から、体力の補強を図るため、校庭マラソン、なわとび運動、更には、棒体操、行進練習等を実施しているが、冬期間における校内での行進練習について述べてみたい。

正課体育時における指導が前提になるが、正課体育の効率を高めると同時に、集団の一員であるという意識を強化すること等も意図し、年間を通じて業間時に実施してきた。

特に冬期間は、どんなに寒い日でも廊下を利用し、10分間実施しているが、その成果は大きいものがある。継続は力なりである。

5. おわりに

前述したほかにも、合唱部、ブラスバンド部が全校児童をリードし、成果を上げつつある音楽朝会、毎年、県大会、東北大会に出場し活躍している合唱部、バスケット部などの部活動、思いやりと実践力を育てる花

だんづくり（全校皆労の日を設けている）更には、交通少年団の活動、保護者全員が交代であたる年間を通じての立哨指導など、紹介したい活動事例は多い。

本校で行なっている健康教育は、最初にも述べたように、日常の教育活動のほかに特別に実施しているものではない。教育課程の完全実施をみざす毎日の実践

そのものが健康教育であるという考えにたっている。特色のない健康教育と述べたのはそのためである。

教えることによって何が育っているのかを見極めながら、子どもたちひとりひとりの心に残る教育実践をと、全職員一丸となって取り組んでいる。



昭和53年度全国学校保健研究大会で
文部大臣表彰を受けられた（係）

生徒の人間性をより豊かにするための 性教育をめざして

福井県三方郡三方町立三方中学校

校長 青池武夫

1. 学校の所在地と環境

三方町は、国定公園若狭湾の沿岸のほぼ中央にあり、本校は、風光明媚な三方五湖を見おろせる自然環境に恵まれた所に、鉄筋三階建て校舎2棟と、平屋瓦ぶき体育館1棟とでできており、来年度には嶺南地方随一を誇る第二体育館も完成の予定である。

生徒数404名(男子217名,女子187名)職員は教員が校長以下21名,事務職員1名,栄養士1名,用務員1名,調理婦4名の構成である。

保護者の職業は兼業農家が約8割をしめ、商業、漁業がこれに次いでいる。町内には、映画館、パチンコ店等の娯楽施設や、学習塾は1軒もなく、本当に純朴な農村地帯である。

2. とりくみの動機と経過

1でお分りのように、本校は自然環境に恵まれ、町民の人情は厚く、生徒もいたって純朴で外的にも内的にも特別さし迫った性教育の必要感があつたわけではない。しかし、外的な条件がどうであろうと、人間教育の一端としての性教育は是非必要なのではないかということが、自然発生的に炉辺の茶飲み話から始まって、数名の教師によるささやかな実践が始まったのは昭和47年度であった。

遅々とした歩みであったが、それが県教育委員会の目にとまるところとなり、昭和51・52年度福井県教育委員会の学校保健(性教育)研究学校に指定され、それを契機に全校職員あけて、これにとりくみ現在に至っている。

3. 本校における性教育の基本的な考え方

- (1) 学校における教育活動は、すべて、教育基本法第一条に示された「教育は人格の完成をめざし……」という目的の実現をめざして行われるものであって、性教育もまたこの目的実現をめざすための活動にはかならない。
- (2) すべての教育がそうであるように、性教育も人格と人格のふれ合いによって進められる全人教育でなければならない。とりわけ性に関しては男女の性差、個人差、不安や悩みが大きく、人間性の深層にふれる指導であるので、全職員の共通理解と協力体制の強化をはかりながら、指導の中心を、学級担任の担当する学級指導におくのが最も効果的であると考えている。
- (3) 性教育は、生まれた直後からの生涯教育であり、乳幼児の母を中心とする家庭が出发点である。家庭における夫婦の信頼と愛情、慈悲の心、身体や身の清潔を基点とする心身の純潔、ルールを守りがまんするしつけ等、家庭一保育所一小学校一中学校の

密接な連携と協力があってこそ成立するものである。

- (4) 性は個人の問題であると同時に、相手のある問題であり、人生を豊かにし、美しい調和をかもし出すことのできる泉でもある。しかし、一步誤って動物的、衝動的、刹那的、感覚的な性行動に走ってしまえば、暗黒の社会を招来しかねない危険性もっている。抑圧、タブー視された封建時代からの性解放は、古い性道徳に束縛されていた女性の解放であり、個人の性や恋愛の自由を求める風潮であると考えられる。好ましからぬマスコミの影響もあって、性と結婚の不可分の関係をくずし、結婚に関係なく性の享楽と生殖の二元化を認めようとする社会思潮にひろがろうとしている今日、秩序ある人間らしい性、欲望をコントロールして信頼と愛情にささえられ、より高い価値を求めようとする性、相手の幸せを願う人間性豊かな性を創造できる素地を生徒に培いたいと願っている。

4. 本校の性教育の目標

本校における性教育は、人間の性の本質を正しく理解し、豊かな人間性の育成をめざして、社会の形成者として必要な個人的、社会的能力を培うことを願い、つぎの目標をかかげている。

- (1) 中学生期における心身の発達と変化について科学的に理解させ、性の成熟に正しく対応できる能力を養う。
- (2) 異性について理解し、男女の特質と人間としての平等性を認識させ、たがいに敬愛し、協力しあう態度を養う。
- (3) 生命を尊び、望ましい性意識や性行動を培い、幸福な家庭と明るい社会の形成者となるための態度や習慣を身につけさせる。

5. 性教育の内容と指導計画

本校で行っている性教育の内容は、次のとおりである。

(1) 生理的側面

- 男女のからだのしくみ
- 内分泌機能の発達と第二次性徴
- 性差と個人差
- 子どものできるしくみ
- 遺伝のしくみ
- 性病とその予防

- 本能や理性をつかさどる脳の働き

(2) 心理的側面

- 性の尊さ、美しさ、羞恥心
- 男女関係の基礎となる愛と人間尊重
- 心身の発達の個人差による不安や悩み
- 思春期の男女の心の特性（性意識）
- 男女の性的欲求（性衝動）と行動のちがいがい

(3) 社会的側面

- 家庭と親と子を結ぶきずな（愛）
- 男女交際のあり方、友情と恋愛
- 男女の役割分担と協力
- 性についての親子の対話の必要性
- 性について先生などに相談することの必要性
- マスコミと性
- 性非行、犯罪、被害の防止
- 純潔と男女の人間関係
- 結婚の意義やそれに関する知識

以上の三つの側面を、どの程度まで、どのような教科で受け持つかということはむずかしいが、本校では、主に学級指導、保健体育、道徳を三本柱として、学級指導では心理的側面を、保健体育では生理的側面を、道徳では社会的側面を（といっても、この三つは互いに関連があり、はっきり色分けできるものではないが）重点的に学習するようにしている。その題材と指導計画を一覧表に示すと表2（11ページ）のようになる。

6. 学級指導における性教育の指導内容

学校における性教育は、いつ、だれが、どこで行うかについては、いろいろ議論のあるところであるが、本校では、前項で述べたように、主に学級指導、保健体育、道徳を三本柱として実施している。

中でも生徒の実態を一番よく把握し、一番かわりの深い学級担任が、学級指導の時間に行うのが、最も効果的であると考え、学級指導に一番重点をおいている。本校の学級指導における性教育の指導内容を一覧表にまとめると表1のようである。

表 1

学年	題 材	指 導 内 容	指 導 の ね ら い	時期
1 年	性のめばえ	性の発動のしくみ 内分泌、性中枢、脳下垂体、性腺刺激ホルモン、成長ホルモン	○男子のからだ、女子のからだ、受精と出産など性の全体的な流れをつかむと同時に、生命の根源としての性の尊さに気づかせる。 ○健康な成長を互いに認め、直視させる。	6月
	異性の理解	異性への関心、反発、協力とその実践	○異性へのあこがれと反発が葛藤する心理を知り、男女が互いに協力し、思いやりのある人間関係を築く姿勢を養わせる。	10月
	思春期の心の変化	心身のアンバランスの認識 自我の自覚 自己適応	○(1)からだの成熟と心の成長は同一ではない。(2)からだの成熟が先行し、後から心が成長する。(3)成熟はある程度自然的なのに対し、心の成長は学習(訓練)しないと達成されない。 以上を認識させ、思春期特有の心理(孤独感・不安・焦躁・あこがれなど)を客観できるようにさせる。	2月
2 年	男女の交際	男女の敬愛の精神と実践	○中学生の男女交際の意義とあり方を理解させる。 ○たがいに人間として、異性を敬愛する態度を養わせる。	6月
	男女の心身のちがいと理解	男女の心の成長とからだの発達のちがい 男女協力	○男女の心身の発達のちがいを知らせることによって、健全な異性観の育成を図り、好ましい男女の人間関係をきずく姿勢を養わせる。	10月
	性欲と理性	性欲の意味 男女の性欲、性衝動 性のコントロール	○性欲のしくみを正しく理解させ、性の欲望や衝動をコントロールして、正常で健全な生活を送ろうとする態度を養わせる。	2月
3 年	生命の誕生	受精と着床 妊娠と胎児の成長 生命の誕生	○受精により、着床、妊娠にいたる経過と胎児の成長について理解させる。 ○母親の苦勞について知らせ、さらには父母に対する感謝の念を養わせる。 ○自分たちの命の大切さを理解させ、これからの生き方を考えさせる。	6月
	マスコミと性	マスコミの性の実態とその特質 性情報の選択とその理解	○マスコミの扱っている性は単なる興味本位、商業主義的なものが多いことに気づかせる。 ○マスコミの中から性について正確な知識、異性の理解、男女交際のあり方などについて学ぶに足るものを選択する力を養わせる。 ○氾濫する性情報を批判的に受けとめ、性情報におし流されないで、正しい考えで行動できる態度を養わせる。	10月
	結婚と人生	結婚の歴史 結婚と社会的意義 配偶者の選択	○結婚(家族の形成)には結婚するための基本的な条件があることを知らせる。 ○結婚の意味を正しく理解させ、異性に対する正しい知識を身につけさせる。 ○結婚にはいろいろな意義のほかに、社会的な制約や責任があることを知り、より有意義な人生をおくれるようにさせる。 ○幸福な家庭をきずくため、純潔の現代的意義を理解させ、性の乱用や無責任な異性との交渉は有害であることを知らせる。	1月

表 2

	題 材 (主題)	学級指導	実 施 月	時 間 数	保健体育	実 施 月	時 間 数	道 徳	実 施 月	時 間 数
1 年	性のめばえ 異性の理解 思春期の心の変化	○ ○ ○	6月 10月 2月	1 1 1						
	からだの発達 性器の構造と働き				○ ○	5～6月 6月	1(+6は関連題材) 1			
	友 情 男女の理解 心身の健康 父母と私							○ ○ ○ ○	6月 6月 10月 10月	1 1 1 1
2 年	男女の交際 男女の心身のちがいと理解 性欲と理性	○ ○ ○	6月 10月 2月	1 1 1						
	性欲のしくみ 夢精と自慰				○ ○	6～7月 6～7月	1 1			
	よりよい人間関係 男女の協力 いのちの尊さ 家庭の幸福							○ ○ ○ ○	6月 6月 10月 10月	1 1 1 1
3 年	生命の誕生 マスコミと性 結婚と人生	○ ○ ○	6月 10月 1月	1 1 1						
	性病と性非行				○	7月	2			
	真の友情 男女の敬愛 生きるといふこと 家族の愛情							○ ○ ○ ○	6月 6月 10月 10月	1 1 1 1

7. 家庭との連携

すべての教育についていえることであるが特に性教育においてその効果をあげるためには、保(幼)・小・中・高の学校教育の中での連携と、家庭を中心とした地域社会全体の連携が重要であることはいうまでもない。

ことに家庭教育は、学校教育と表裏一体のものでなければ効果が上らないから、性教育に対する父母の理解と積極的な協力がぜひとも必要になってくる。

本校においても、性教育の実施にふみきった当初からその点に着目し、父母を啓蒙し、父母と提携するために、いろいろな手だてを試みてきた。以下それらについて簡単に述べてみたい。

(1) 実態調査の実施

父母の意識をさぐり、実態をつかむためにアンケートを実施して分析し、その結果をいろいろな機会に父母と共に考え検討を加えてきた。

(2) 講演会の実施

その道の権威者や先進校の先生を招きPTAの総会等を利用し、講演会を何度か実施した。

(3) 授業の公開

父母は「学校で性教育の授業とはどんなことをしているのだろう」と関心を持っているので、授業参観日や、PTA主催の研修会に一斉に公開授業をし、その後父母と教師の間で意見交換を行った。

(4) 地区懇談会の実施

主に夏休みを利用し、各小学校下6会場でスライドを上映したり、父母の本音を聞きだす努力と啓蒙をした。

(5) 「三中だより」の発行

学校の広報活動の一環として「三中だより」という新聞を出しているが、毎号必ず性教育に関する内容を取りあげた。

(6) 「性教育だより」の発行

学級指導で性教育を行う場合には、前もってそのねらいや内容を知らせ、家庭で親子が話しあう材料を提供した。

(7) 推薦図書の斡旋

父母にも勉強してもらうために、適当な図書を共同購入し斡旋した。

8. 今後の課題

以上 本校における性教育のささやかな実践を、ごく概括的に紹介したが、性教育は、人間の根源にかかわる深遠な問題であるだけにまだまだの感が深い。

教材の配列や、指導内容についても更に検討を加え、惰性化しないように、また生徒の実態と遊離しないように自戒しつつ、全職員一丸となって更に実践研鑽していきたいと考えている。諸賢の温い御指導を得られれば幸いである。



53年度本校健康優良児とともに

〈随想〉健康教育誌によせて

千葉県千葉市立本町小学校

養護教諭 飯塚 貴美代

マーキロのそめる指先洗いつつ 涙した日は遠くになりぬ

私が養護教諭になって今年で34年になりました。母が急死したので(父はすでに他界)弟妹の面倒をみるため、それまでは東京で働いていたのですが、家に帰り母校の校長先生のお世話で千葉市内のM小学校へ就職しました。その頃はまだ学校保健の内容も貧弱で、戦時下のことなので止むを得なかったとは思いますが、無我無中で過ごした日々、時には悲しく涙をこぼしたことなどもずいぶん遠くになりました。

女児の髪 とかしてやれば毛じらみの 生じたかにかうごめいており

保健室とは名のみ、傷で来室する子どもに消毒も十分してやれないのでした。又、保健指導するのにも資料に必要な材料も乏しく、日課となった女の子のしらみ退治、今のように髪を洗うシャンプー等はありません。不潔と伝染がしらみをふやしていきました。新聞紙をしいてすきぐして髪をとかすと、まるでごまが落ちるようにぼとぼと血を一杯すったしらみが落ちるのです。手でつぶそうとしてもなかなかつぶれず、こんな小さな虫でも生命のあがきをするかと思うと背すじが痛みました。ころもじらみもずいぶん退治しました。あれでよく発疹チフスにかからなかったか不思議なくらいです。

べんとうをぬすまれて泣くK子と 1本のいも 分ちて食べぬ

食糧不足で満身に食べられなかった時代でした。米とは名のみ、さつまいもと大豆と大根とませたご飯、

せっかく持って来たべんとうをぬすまれて(犯人は同じクラスの男の子だった)泣いていたK子、やっとなだめて私のべんとう(さつまいも)を分けて食べました。今は立派に成人されてお子さんも中学生とか。覚えていますかK子さん。食物の大切さ、食物に感謝する気持、経験しなければとても理解してもらえないことです。

ひたすらに 児童の健康祈りつつ 三十有余年 わが道を生く

あれからいろいろなことがありましたが、学校保健の向上はめざましく、学校保健法、安全会の発足、子どもたちの健康に指導・管理もゆき届いてまいりました。しかし、その反面、肥満児は増加し、近視・むし歯が学校病のトップをいっている現状、過保護から来る種々の障害もいうまでもありません。私ども養護教諭は心休まる日もないのです。

一校一名の配置ねがいつづけ来し この一年も終りに近く

法の改正とはこんなに大変なものなのか、何とかして1校1名の養護教諭の配置をお願いしているのですが、今年もそのまま終わろうとしています。来年こそは明るい希望をもちたいものです。

取りとめのないことばかり書きましたが頭を休める記事として軽く読んで下されば幸いです。

昭和53年11月28日記す



本校におけるむし歯対策

栃木県塩谷郡高根沢町立中央小学校

養護教諭 岡田 恵子

1.はじめに

本校は、昨年度4月に3校を統合してできた新設校だが、むし歯のことについては統合当初から問題のひとつだった。

そこで、歯科校医である奈良先生とも連絡を密にし、開校以来2年間いろいろな対策と取り組んできたが、最近では、父母、児童共に関心が高まり効果が上がりつつある。

2.本校の保健活動における特色

- (1) 自分たちの健康は、自分たちで守ろうとする気持ちを育てるため、児童保健委員会を積極的に活動させている。
- (2) 父母の協力がすばらしく、学校で決まったことは、すぐ地域に浸透する。
- (3) 各学級の実態をとらえ、職員がそれぞれの持ち味を生かして、積極的に協力し合っている。

3.昨年度と本年度のむし歯り患状況

表1

年度	在籍人数	むし歯のない子の人数	り患率 %	乳歯むし歯の本数	永久歯むし歯の本数				
					C ₁	C ₂	C ₃	C ₄	計
52	390	36	90.8	910	273	290	32	2	597
53	393	83	78.9	819	171	175	27	3	376

昨年度は、むし歯のない子(治療済も含めて)が36名だけだったが、ほとんどの児童が、乳歯または軽度のむし歯(C₁、C₂)であることがわかり、歯科校医と相談のうえ、治療を中心とした対策をとってみた。

また、本年度はむし歯のない子(治療済も含めて)が83名と増えてはきたが、まだ乳歯(1・2年生)やC₁ C₂

のむし歯が多くなった。これは、昨年治療してから本年度の検査までにう蝕した歯が増えたためである。

4.昨年度の対策と反省

<対策>

- ① 歯科校医
夏休みに児童の治療日をつくる。(週1回)
- ② 父母
夏休みの治療日を地区ごとに割り振り、交替で歯科医へ引率する。
- ③ 校内保健委員会
校長・教頭・教務主任・保健主事・養護教諭・低・中・高学年各ブロック主任の8名で構成し、ここで決議されたことは、職員会議にかけて全校で実施する。
ア、むし歯治療済カードの作成及び回収
イ、C₁・C₂のむし歯は痛まないためか、治療が進まないで軽度のむし歯を持つ児童に目を向けて指導する。
ウ、給食後 1～5年……ブクブクうがい
6年………歯みがき
- ④ 児童保健委員会
広報班・統計班・管理班の3班にわけ活動させる。
ア、歯についてのポスター作り
イ、校内放送(むし歯の治療状況、歯の役目など)
ウ、保健室に歯についてのコーナーを設ける。
エ、保健委員会だより発行(毎月)
オ、クラスの友だちへ治療のよびかけ。
- ◎ 保健委員会を積極的に活動させることにより、歯についての関心が学級・学年・学校へと広がっていき、治療率も85%ととてもよい結果になった。
- ⑤ 反省
ア、校内には関心の輪が広がったが、地域にまではおよばなかった。

イ、治療をさせることにばかり気を配り、予防がおろそかになっていた。

5.本年度定期健康診断を実施して

昨年度、治療率が85%と高率だったのに、本年度はまた310名の児童がむし歯をもっていた。

つまり対策が治療にばかりかたよって、予防に対する配慮が足りなかったためと思われる。やはりむし歯に対しては予防、治療対策の二つを両立してやっていってこそ、効果が上がるものだとつくづく感じさせられた。

6.本年度のむし歯対策

(1) 歯科校医

ア、夏休みの治療日を週2回にふやす。

イ、治療にきた児童と父母へ歯のみがき指導。

(2) 学校保健委員会

父母の代表・校医・歯科校医・職員代表で構成している。

ア、親子そろって夜の歯みがき運動

(ア)歯科校医から「児童に夜の歯みがきを習慣づけよう。」との提案が出され、それに対し父母から「子どもたちだけではなかなか習慣化できないので家族みんなでやってみたらどうか」との意見が出て、さっそく実施してみることにした。

(イ)実施にあたって

- 校内保健委員会で夜の歯みがきカードを月毎に作成

- 学校保健委員会のメンバーが近所の家庭にも呼びかけ地域ぐるみで実施する。

(ウ)実施してみても

- はじめの頃は歯をみがかない児童も多かったが、父母は毎晩みがいてくれる家庭が多く、最近では児童の方も72%の子が毎晩みがくようになってきた。

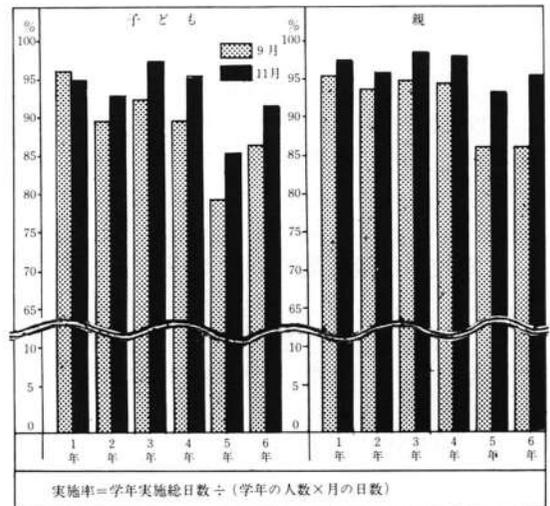
- 父母や児童の間から「毎月の歯みがきカードを楽しみにしている。」とか「毎晩みがかないと気持ち悪い。」などの声も聞かれるようになった。

表2 毎晩かかさず歯をみがいた人

学年	子ども			親		
	9	10	11	9	10	11
1	57.5%	59.6%	63.8%	74.1%	77.0%	82.1%
2	53.5	60.9	70.5	61.9	76.1	84.5
3	62.2	75.2	83.0	72.3	81.8	85.0
4	61.7	61.4	73.7	73.2	86.4	80.2
5	55.7	47.3	63.6	82.6	64.5	84.4
6	52.3	62.9	74.3	58.8	80.7	83.6
平均	57.2	61.2	71.5	70.5	77.8	83.3

全体的には実施率が向上してよこばしいが、まだ一部に問題もあるようだ。

表3 実施率



(3) 校内保健委員会

ア、軽度のむし歯(C₁, C₂)をもっている児童へ目を向けて治療指導

イ、治療済カードの作成配布及び回収

ウ、給食後 1～5年…ブクブクうがい
6年………歯みがき

エ、毎月発行の保健だより「すこやか」に歯についてのコーナーを入れる。

オ、夜の歯みがきカード作成配布及び集計

カ、歯みがきをしていない児童への指導

(4) 児童保健委員会

広報班

- むし歯についてのポスター作り

- 歯のコーナーへの掲示資料作り

- 校内放送

統計班

- むし歯の治療比べ(ワニさんのむし歯)
- 夜の歯みがき状況のグラフ作成

管理班

- 歯みがきカードの掲示
保健室内によくできた児童のカードをはっておく。
- 低学年のブクブクうがいの指導
- 水道の管理

6年生保健委員

- 保健委員会だより「いなほ」を、低、高学年向けにわけ毎月発行

う歯の予防と治療についての活動は以上のようなが、広報・統計・管理の3班ともに、それぞれアイデアを生かしくふうしながらやっている。

7.おわりに

昨年に引き続き、本年度も以上のような対策をとって見たが、治療をすすめることひとつにしても、給食後の歯みがきにしてみただ問題が残っている。

しかし、本校の活動の特色でもあげたように、父母がとても協力的で心強いし、また児童保健委員会が積極的に活動しているので、全児童の関心が高められたなど、よい面が多くでてきた。今後は、さらに地域との連携を密にし、児童保健委員会の充実を図り強力に推進していきたいと考えている。

※校内保健委員会では下に掲載の「いなほ」(高学年向低学年向)のほか「すこやか」を発行、歯みがきカードなど参考となるものがありました、紙面の都合で止むなく割愛させていただきました。(係)

いなほ

7月号 4.5.6年生用
中央小保健委員会

いよいよ二学期もスタートです。夏休みのつかれを早くとり元気よく二学期をおくりましょう!

つかれについて

食がかり

あきほい

体重がへる

朝 ぼろぼろ

くばあ、けいれんする
まばたきが少なくなる
みぶたや目が乾く
たあいさがでる
歯みがきにはなる
とにむたれがかる

その他

歯のむし歯がはやくはかる
歯のむし歯がはやくはかる
歯のむし歯がはやくはかる

つかれをとるには

ゆとり

お風呂に入る

歯みがき

★つかれの回小く
(入浴) 血液のじゅんかんをよくして体の井にたまふつかれをとる
(食べ物) お腹を回すにはどかどかB.C.消化はよくした食べ物がある
(体ゆめ) わたしたちが、とてもよい体質になることです

はのお話

1.2.3年生用

みなさん毎日「は」をみがいていますか?

うちのどいしよにみがくことになっているよのはみがきは、きちんとしていますか、カードはきちんといろいろぞわていますか?

※10月1日には、かわいさスノービーにして、学校へもってきてください。

さかなにはむしはかかないのをしていますか、はまのまのものをたべている、野生カとうびつにもむしはや歯のぶようさははいそうです。

とくにさかなは、いつも水のはかでブクブクうがいしていますからね、だからむしははいません。

さあ! みなさんも、おやつをたべたあと、ややくじのあとには、

どんなことでも、9月15日は、ひいさうの日、おやつみです、みなさん、おはあさん、健康でいいますか?

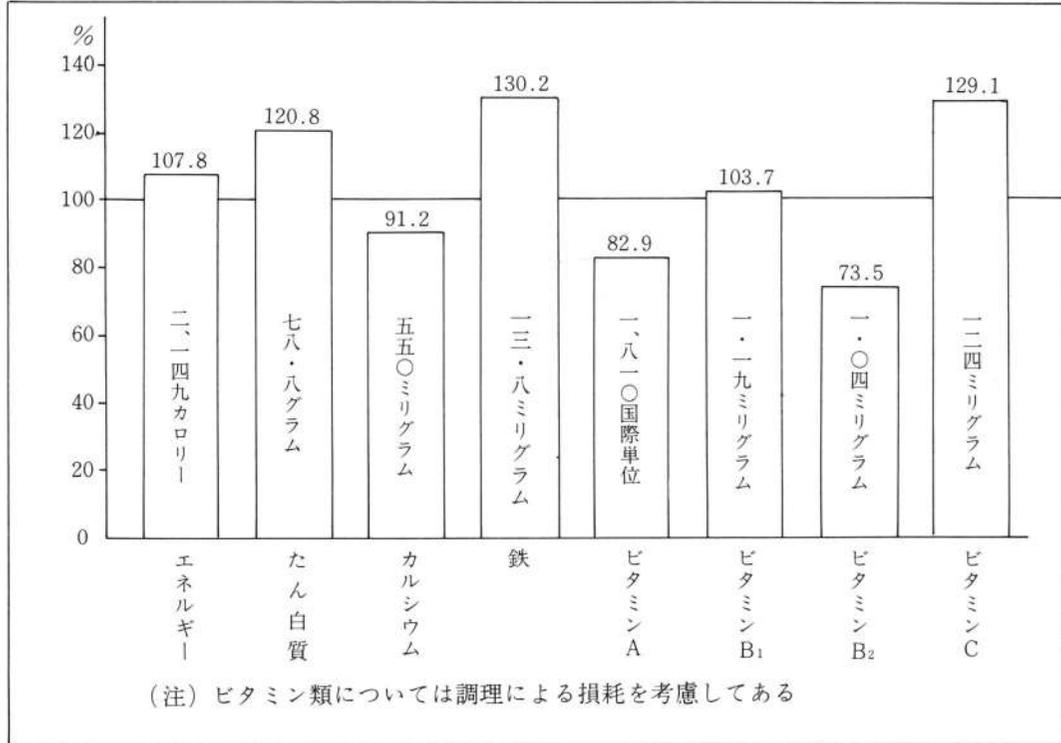
そうブクブクうがいで、

たべたらすぐブクブクうがいして、さかなのように、むしははいません、はやくはかるようにがんばりましょう!

健康第一

昭和52年度栄養素等摂取量と 調査対象の平均栄養所要量の比較

(昭和52年度厚生省発表から作成)



健康づくりに! カワイのビタミン剤

カワイ肝油ドロップ

1粒中 { ビタミンA 2,000国際単位
 { ビタミンD₂ 200国際単位

カワイ肝油ドロップC22

1粒中 { ビタミンA 2,000国際単位
 { ビタミンD₂ 200国際単位
 { ビタミンC 20mg

カワイキャンドロップM

1粒中 { ビタミンA 2,000国際単位
 { ビタミンD₂ 200国際単位
 { リン酸水素カルシウム 65mg

アドロップC

1粒中 { ビタミンA 2,000国際単位
 { ビタミンD₂ 200国際単位
 { ビタミンC 30mg

給食
強化剤

アドリッチ

1g中 { ビタミンA 50,000国際単位
 { ビタミンD₂ 5,000国際単位

カワイ肝油ドロップC20

1粒中 { ビタミンA 1,000国際単位
 { ビタミンD₂ 100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丁目51-8