

# 健康教育

☆現代食への動向と人間の栄養生態	泉谷希光……………	2
☆本校における健康教育の推進	小山内道親……………	4
☆健康優良学校「全国優秀校」後日談	村上家次……………	8
☆食生活と心身の健康について	岩崎和子……………	12
☆参考資料……………		15

強い精神を身につけよう

秋田県大曲市立角間川小学校



NO 96

# 現代食への動向と人間の栄養生態



共立女子大学教授

泉谷 希光

## 〈はじめに〉

日本の家庭の食文化は戦前から今日に到るまでの、驚くべき経済と流通機構の発展によってここ数十年の間に崩壊しつつある。

栄養学は地域社会の食物文化と労働によって起こる生理現象を基盤として発展する応用科学である。2000 kcalで生活している人と3000kcalで生活している人の生理現象には大きな違いがある。

また、成長期の栄養と老人・病弱者の栄養とは全く異なる視点がある筈である。にも拘らず一般には予防という考え方が強く、老人型栄養に傾いている。

近代の人間の行動の特徴は労働構造にあるとってよいだろう。農業労働社会として発展しつつきた日本では、栄養もその労働に対応してきたのであるが、急速な社会変革により、新しい産業が続出し、その労働が人間の栄養にとってどんな意味をもつかが理解できぬままに対処療法的に考えられているのである。

栄養学の基礎となる細胞レベルでの生化学は科学として発展しているが、細胞の多様な集合体として機能している人間の生理には対応出来ない部分が多く、そのことが一般に栄養学に対する不信につながっている。

私は昭和30年代より農山村、都市、40年代からは開発途上国（メキシコ、ガテマラ）、先進国（アメリカ西部）を対象として経年的に長期にわたって食と労働、社会環境と生理生態について地域住民を対象に調査を行ってきた。

調査の中で得られた知見と現代栄養学の進行の状況から、母体と子供達の成長にスポットをあて、栄養についてどう考え、どう対処すべきかについて述べ、諸

賢の参考に供したい。

## 〈国土を無視した食の現状〉

周知のように日本人の食糧は食生活が良くなると云われるのに逆比例して自給率を低くしている。昨年著者が計算した結果によれば、今日日本人の摂取している食糧は1600万haの農地から生産されたものである。

日本の耕地はおよそ560万haであるから、外国の耕地を約1000万ha強借用していることになる。

私は学校給食のセンター化に反対したことがあるがその最大の理由はセンター化によって加工調理される食品は輸入食糧型になるからである。現在給食を受けている世代は、あと半世紀以上を生きぬかねばならないのである。彼等が現在のような、あるいは、これ以上輸入に頼るような食生活を続けようとするならば、常に輸出産業が発展していかなければならないことになる。三段論法的ではあるが、輸出産業をこの資源のない国で成長させるためには有能な人々が育たねばならないのである。

ひらたく云うならばドル稼ぎのできる日本人を作るためには、もっと偏差値をきつくして、能力を差別し1万分の1のドルの稼ぎ手を作るために他を犠牲にしなければならなくなるのである。1000万haの農地を借用するために、これから日本人はどれ程犠牲を払わなければならないのだろうか！

こうした観点から食糧自給率を考えるべきではないだろうか！

自国で生産される食物で100%とは云わなくとも、将来を見込んで70~80%は自給できる方法としての食物を考えていくべきであろう。さもないと、日本は経

済大国といいながら食糧植民地化の道を歩むこととなるだろう。

私は1982年メキシコにおいて経済封鎖、食糧の完全輸入禁止という状況に出会った。1ドル22ペソが1夜にして90ペソになった。その後毎年メキシコを訪れているが、混乱を起しているのは大都市の欧米化人種のみで大多数のメキシコ人は平然としているのをみて、90%食糧が自給できる国家の底力の強さをみせつけられたものである。

### 〈自給できなくなった母乳〉

10年程前日本の母親の新生児期の母乳分泌率が40%を割った。重大なことと考え都市部、近郊農村地域、農山村地域にわたって2300例の調査を行った。

その結果70%の母親が母乳で哺育しようと湿布、マッサージ、食療法などを行っていることが分った。にも拘らず新生児に3週間以上授乳できる母親は36%、3ヶ月以上授乳できたものは20%を少し上廻る程度であった。

私は哺乳動物である人間が何故このように一世代の年月で母乳が出なくなってしまうのだろうかという疑問を強く持ち、多面的に調査を行い次のような結論を得た。

- i) すべての哺乳動物は産前に食物摂取量が減少し、産後数日から1週間は水分以外のものは摂取しない。人間はこの時期を高栄養にしている。
- ii) 産婦の摂取する動物性食品の種類と量が非常に多い。ちなみに3日間の献立で用いられた食品(蛋白質を0.5%以上含むもの)の数は日本で71品、アメリカ西部都市で19品、メキシコインディオで9品であった。  
これに対して母乳分泌率は日本34%、アメリカ70%、メキシコインディオ99.9%であった。
- iii) 健康な母体、健康な乳児であれば母乳で14~18ヶ月は充分成長する(人類生態系)。日本の母親で明治から大正初期に生まれた人々の91%は10ヶ月以上子供を母乳で育てていた。
- iv) O市のように母親になる以前の食事内容と出産前後の食事内容が著しく異なる場合には母乳分泌率が悪く、分泌停止時期が異常に早い(2ヶ月以内)。
- v) 植物は与えられる窒素量(人では蛋白質)が増加していくに従って、成長不良<成長開花・結実<開花・葉成長<葉成長<枯死という生態系を持っている。

人間の場合、蛋白質の摂取量に対して同様の現象は起こり得ないか。

以上の事柄から多品目献立による蛋白質の過剰摂取が、母乳の自給率を低下させている大きな要因であるとの結論を得た。

戦前の社会において、日本はよく魚食民族であるといわれるが、農村では塩鮭とタラくらい、魚村でも10種以下の魚種に限られていたことを思い出してみてもいい。地域性が高かったのである。

このことは全生物が有する適応の生理学からも重要な課題となる。

### 〈自給と栄養の不足〉

日本において食糧の自給率を上げようとしたとき当然、現在のような食生活は出来ないと思うが、米とも類、野菜類を主体とした食生活は可能である。動物性蛋白質の摂取量を20g以下におさえるならば、自給率を80%近くまで上昇させることができる。

このような中で栄養構成を考えたとき、日本人の栄養は次のような過不足による欠陥を生ずるのであろう。

- i) エネルギー摂取量の過剰
- ii) ビタミンB<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>の不足
- iii) ビタミンA、Dの不足
- iv) カルシウム、鉄の不足

である。これ以外に不足は考えられないので、これを国内的に解決しようとするれば、運動量(肉労働量)を増加させるような生活をし、ビタミン、ミネラルの主要食品への安全強化を行うことである。

この場合食品添加物も自国を守るための近代社会文化として受けとめなければならないだろう。

### 〈空腹が獲得する生体の恒常性〉

生体が必要な成分を外部より獲得して、生体成分の恒常性(ホメオスタシス)を保とうとしていること(自律神経系とホルモンの働き)は周知のことであるが、なかでもエネルギー源と塩類、そして水分は不足すると強く欠乏をうったえる栄養成分である。

運動不足、過剰摂取があれば生体は当然のように過剰物質を排泄するように働くのである。エネルギー源は脂肪にして蓄積できるので、エネルギーは脂肪という形で脂肪組織に排泄される。運動をせず、体表と呼

気からの水分排泄が少ないから塩類も過剰となり、腎臓に負担をかける。飲水欲求が少なくなり、水を飲まない子供や大人が増えてくる。その結果、生体成分の恒常性が失われ、異常な代謝が生ずる。内部環境の異常によるストレスである。このストレスが精神状態を不安定にさせ、個体によっては種々多様な成人病要因となるのである。

今日では成人病およびその危険因子をもつものが低年齢層にまで及び、問題になってきているのである。

### 〈食文化は生命に対応〉

有史以来その地域の環境のもとに作りあげられてきた食文化は、単純に食物の美味と美を追求した味覚、芸術的文化のみではない。乳幼児の成長に対応し、労

働に対応し、病いに対応し、老令に対応してきたものである。そして何よりも世代から世代へ伝え続けてきた地域社会文化なのである。

広義のLifeに対応した食文化を、蛋白質が不足というような単なる栄養素だけの問題でLife Patternとしての食文化の根源を崩壊させてしまったのが日本の社会である。

### 〈おわりに〉

食と栄養に関して成長期の子供達を対象に研究してきた結果から、整理のつかないままランダムに問題点の一部を述べてみた。

21世紀を荷負う子供達がしっかり日本の大地に根差して生きることを願い、本稿を終りたい。

## 本校における健康教育の推進



青森県西津軽郡木造町立向陽小学校

校長 小山内 道 親

本校では「自分の力をせいっぱい出せる子」を教育目標に、次の四つの柱から調和のとれた人間教育をめざしている。

- (1) 体力づくり (進んで健康増進)
- (2) 学習づくり (学習に喜びを求める)
- (3) 生活づくり (正しい事に勇気を出す)
- (4) 心情づくり (美しいものに感動する)

最近、急激な生活環境の変化にともなって、児童の健康問題にも大きな変化が生じてきている。特に、医学・薬学では解決できない心の健康上の問題が多くなっている。

たとえば、心身症・ノイローゼ・暴力・登校拒否症・

非行・自殺等が新しい課題となってきている。本校でも身体的にあらわれた症状の背後に、心の悩み・人間関係・家庭の事情・教師の対応など、さまざまな要因が原因となっていることが多い。したがって、児童の心の健康について計画的・意図的に取り組まなければならないと思った。

### 心の健康に必要なもの

- あたたかい人間関係の確立
- 情緒安定の自己変容
- 現実との効果的接触
- 集団生活に対応しての自己表現

「いじめっ子」「いじめられっ子」の問題は現代世相

の中で大きな課題となり、取り組まなければならないし、解決しなければならない。

この事は、一方が良く一方が悪いという事ではありえない。どちらにも問題がある。特に小学校における教師の観察力があるかないかによって、大きくわけることができる。

校内暴力にしても、その原因を追求せずして、起きた事実のみを追求し、暴力をふるった者のみを悪者に行っている場合が多い。もちろん暴力者が良いという事ではない。被害者にも原因がある場合が多々ある。故に、子どもの心の深層までをつきつめるという教師の観察力が不足しているのである。

教育は教師の生きてきた生きざまが大きく影響してくる。故に、教師自身の人間関係・情緒安定・集団の結束・自己表現が大切である。それと同時に、校内外の研修も必要であるのである。

現代は、兄弟姉妹の人数も少なく、遊び方さえ知らない者が多い。ひとりっ子で、いつも父親と相撲をとっていた子が、そのままの力で女の子にぶつかって、大けがをさせた例さえ聞く。そこで全校みな兄弟姉妹という考えから、全校をたてわり班にして行動するように、700名を24班に構成し、全校児童と、全教師がひとつになって学び、遊ぶ生活をする楽しい学校生活を考えた。

## 児童会活動

- みんなで走ろう会
- みんなで描こう会
- みんなで読もう会
- みんなでおどろう会

## 学校活動

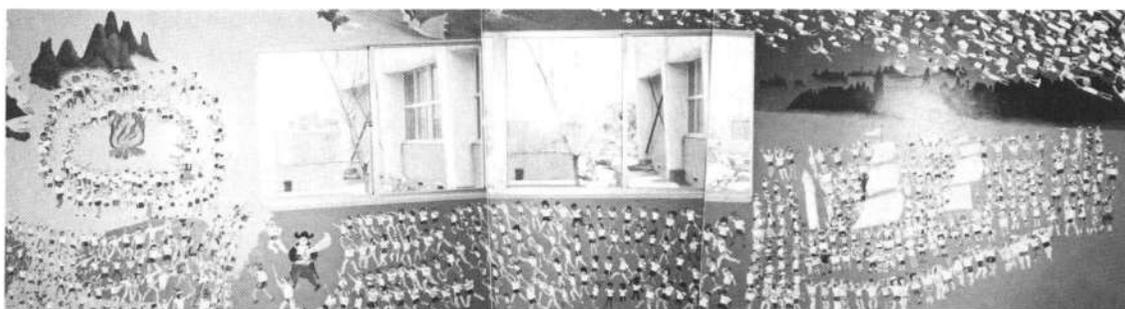
- 全校表現（全校集団演技）木曜日 5校時
- 音楽集会 土曜日の集会
- 部活動 毎日放課後
- なかよしタイム 2校時後の20分
- 給食後の歯みがき

心の不健康をひきおこす原因をとりのぞくためには第一の手だてとして、教師の行動観察に重点がおかれている。

しかし、子どもの心の奥深くまでわかり合えるという事は、なかなか無理難題である。なぜなら、自分に不利である時は、うそをつく子が多い。「お母さんが……」、「先生が……」、「○○さんが……」というように、他に責任をおしつける子が多い。そこで手だてとして、心理検査・知能検査・人格検査・家庭調査情報など観察によって、人格・心理状態・問題点などの理解・周囲の人間関係の損なわれた状態を、的確につかむようにする。しかし、検査はあくまでも一つのめやすに過ぎず、子どもを直接自分の目で見、心に触れたものに基づいて理解を深めようとするのが教師



なかよしタイム 早朝マラソンのようすを子供達が紙版面にして制作したものです。児童玄関の正面にあります。



全校表現 ピーターパンを全員で制作したものです。ベニヤにペンキで色をつけたのは教師、それに、ひとりひとりが自分を作ってはったものです。

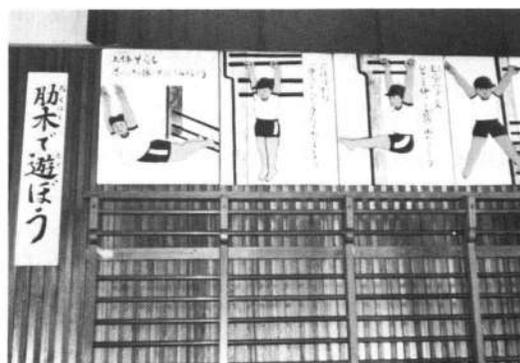
の基本的な構えであると思う。

観察—理解—指導を通して、ひとりひとりの子どもを最大に生かさなければならない。

教師間 } 規律あるあたかて親和的・信頼性の  
教師と児童 } ある対人環境を整える。  
子ども同志 }

学年と学年の協力・学級間の協力という事に重点をおく事によって、学級差・学年差がなくなる。この事により父母からの信頼感も得ることができるし、子ども同志も仲間意識が育ち、学年がみんな友達になることができる。

- 低ブロック集会 (火曜日)
- 中ブロック集会 (水曜日)
- 高ブロック集会 (金曜日)
- 合同体育・合同音楽



職員で作ったものです。

今年度、健康優良学校として県一位になれた事の大きな要因として、学校環境づくりに全職員が取り組んだ事によるものである。

教師ひとりひとりが持つ特性を生かし、教師の手づ



職員で作ったものです。ジャンプした長さを計る



素手でトイレの清掃をしている5年の男子

くりで行なわれた場の設定、ベニヤ板を電気のこぎりで切る教師、それにペンキをぬりつける教師、文字を書き入れる教師、はりつける教師と、全員汗にまみれて奮戦している姿を見て、子ども達も大きく変わった。

元気に挨拶する子、下足箱を水ぶきする子、安全点検する子、トイレを素手で洗い清める子等、子ども達が生き生きと活動する姿こそ教師自からの姿であり、教育の原点である。

## (参考例)

### 本校教師による登校拒否児童の指導例

—— 登校拒否児童T君の指導 ——

欠席日数	1年＝122日
	2年＝94日
	3年＝99日
	4年＝59日
	5年＝30日（1月8日現在）

4年生から担任してみて、まず3年生までの欠席が多いのに驚き、前担任や知り合い、親に3年生までの様子を聞くことからT君の指導が始まった。

それによるとT君は「ろうと胸」であり、本人も親もそれを大変恥ずかしい事ととらえているのがわかった。確かに防衛体力・行動体力とも劣ってはいるが、T君は、あらゆる場面から逃避しがちの学校生活を送ってきたために、ますます心身ともに弱くなってきたようである。また、休めば当然学習も遅れるわけで、4年生になった時点で、かけ算の九九や本読みも満足にできない状態であった。さらに、前担任が特殊学級への入級を勧めたことによって、学校への不信感が親にのったようである。

そこで、家庭訪問を通じて親と、また、休み時間や放課後の時間を利用してT君と、いろんな事についてストレートに話し合ってみた。そこで担任の私が確信していたことは、

- (1) T君は学習が遅れているだけで、知能が遅れているのではない。
  - (2) T君に関する願いは、担任も親も同じである。
- という2点である。

そういう点を信じて、何度も何度も家庭に足を運んだ。時には母親の経営するスナックまで行き、酒を交わしながら何時間も語り合った事もあった。そうして

いるうちに、少しずつではあるが、T君にやる気が芽ばえ、親にも何としても学校にやって、T君の将来の事まで考えて対応しようという気持ちが芽ばえてきた。T君が積極的に取り組んだ事に対してそのつど賞讃し、そのがんばりぶりを親にも連絡するようにした。そうして5年生になると、同学年の女の先生の指導で、それまでは、けっして人前で上着を脱がなかったT君が、親に「水泳パンツを買ってほしい」というまでになった。体はまだまだ丈夫とはいえないが、明るさが目についてきた。

また、学級内でも友達とのつきあいがなく、家でも学校でも多人数で遊ぶことのない子であるという点に注目し、朝、近くの子供に迎えに行ってもらう事にした。そうしているうちに、その迎えに行った子を通じて子供同志の世界が広がり、学級の子供達も今まで遊びに加わらなかった子が仲間に入ってきた事を心から喜んだ。

今ではもう「特別の子」ではなく、グラウンドで探すのに苦勞するぐらい、集団での遊びを好んでいる。

以上の事から、心の健康が損われている子に対する指導で大切なのは、

- 子供を信じる心（教師の側の根気）
- 親との対話（理解しあう）
- 学年内教師の連けい

であると思う。

この教師は教師生活二年目である。よく言われる事で、高齢者教師の取りあつかいで苦勞話がたえない。特に女教師の高齢者によって、学校経営が大きくゆらぐ場合がある。

そういう中で、本校では、「自分がいま何をなすべきか」よくわきまえ、老も若きも、一丸となって、二十一世紀をになう子ども達のために、教育一筋に立ち向っている。

# 健康優良学校「全国優秀校」後日談



島根県飯石郡赤来町立赤名小学校

教頭 村上家次

## 赤名小学校の概要

明治7年	開校
昭和48年	創立100周年記念祝賀行事実施
" 51年度	県健康優良学校 入選
" 52年度	全 上 入選
" 53年度	全 上 特選
" 54年度	全 上 準県一
" 57年度	県保健体育優良学校
" 58年度	全国保健体育優良学校
" 58年度	県健康優良学校 準県一
" 59年度	全 上 県一
" 59年度	全日本健康優良学校全国優秀校 (以上、すべて小規模校の部)
この他	優良子ども組合 優良PTA 優良交通少年団 よい歯の学校賞
等々、大蔵省、県P連、中国管区警察局長等より授賞	
59年度	児童数 162 学級数 6 教職員数 13 学校長 恒松 繁
寒冷3級地	
へき地校(国の特地)	
広島県境の町	
標高 444 m(学校)	

## K校長先生へ

K校長先生、その後益々お元気で悠々自適の健康な毎日をお過ごしのことと存じます。

思えば4年前、J校においてK校長先生のもとで健康教育にとり組み、県一、全国優秀校になったあの時の感激は、今でも胸にジーンとくる程、鮮明に、強烈に思い出されます。

しかしまた、あの感激の裏に「これでは、全国優秀校の名が泣く」と強く反省した面のあったことも事実でした。

あれから4年。現任校にかわりましたが、以前から健康教育に憧憬の深いT校長のもとで、何とかJ校以上の健康教育を推進したいと全職員燃えました。

結果は、58年度準県一、59年度県一位。そして県代表となり、全国優秀校の栄誉に輝きました。町や校下の皆さんにも大変喜んでいただき、記念のパレードも行いました。

しかし、正直いって、またも「これでは、全国優秀校の名が泣く」と反省せざる得ない面があったことを告白致します。残念です。

今、その一端を述べながら「それでも、ここまでほんとうによくやったなあ。」という自負との矛盾の中で、「真の健康教育」の至難さを訴え、御指導を仰ぎたいと思います。

## 1. 体力づくりについて

我が校は、56年より体育の研究に取り組み、体力づくりにも力を入れてきました。特に積雪地帯の地域性を生かして、スキーを体育科に取り入れ、全校生がス

キーに親しんでいます。自主的体力づくりの推進にも力を入れてきました。しかしながら、59年12月時点での調査では、次のような結果でした。

- あなたは、自分の体力づくりの取り組みが以前よりよくなりましたか

	よくなった	かわらない	わるくなった
男	40.7%	51.9	7.4
女	38.3	51.1	10.6
計	39.3	51.8	8.9

以下、調査を寒い12月に実施したのは、実は真の定着度を知りたかったからです。

この体力づくりでも50%以上を期待していたのですから……。

では次に、学校で「ゆとりの時間」に設営しているロードレース（毎月1回）への取り組みは、というと50%をこえます。

- あなたはロードレースに以前より進んでめあてをもってとりくむようになりましたか

	よくなった	わからない	わるくなった
男	51.9%	40.7	7.4
女	55.3	38.3	6.4
計	53.5	39.6	6.9

これは、しかし、意地悪く解釈すると、「毎月あるから」、「表彰があるから」（表彰は自己記録更新者に授与する）とも言える。（ロードレースは、これも地形を生かし低学年600m、中学年800m、高学年1500mの、山坂に富んだロードで行う。）

## 2. はみがきについて

はみがきは、58年～59年は、重点施策として取り組みました。59年の1学期は、実施状況も80%を優にこえました。

この度の調査では、次の通りです。

- あなたは以前より歯みがきのとり組みがよくなりましたか

	よくなった	かわらない	わるくなった
男	58.4%	37.0	4.6
女	47.8	52.2	
計	53.5	44.6	1.9

しかし、よくなったとはいっても、実質は、今一つという感じです。

- あなたは一日3回歯みがきしますか

	みがく	時々一日3回みがく	一日3回はむり
59/12	36.5%	61.3	2.2
57/12	22.5	63.8	13.7

たしかに57年よりよくなりましたが、私共としては、やはり不満です。

## 3. 手洗いについて

手洗いやハンカチなどというものは、6～7月には殆んど100%に近い習慣確立であったのに、調査では全くの期待はずれの不確立でした。

- (1)食事の前に手を洗いますか

	必ず洗う	時々洗う	洗わないことが多い
59/12	46.3%	43.3	10.4
57/12	20.0	66.3	13.7

- (2)便所のあと手を洗いますか

	必ず洗う	時々洗う	洗わないことが多い
59/12	71.5%	25.7	2.8
57/12	60.0	35.6	4.4

- (3)そうじのあと手を洗いますか

	洗う	時々洗う	洗わない方が多い
59/12	33.3%	54.2	12.5
57/12	20	63.1	16.9

これを見てどう思われますか。実は私達も57年の調査で、便所後の手洗い60%に啞然としました。そしてこの度の71.5%です。なかなか喜べません。ところが、58年の鳥根養護部会編集の「あゆみ」にある小学校の手洗い調査を見ましたら次のグラフがのっていました。

- 便所後の手洗い

	洗う	時々洗う	洗わない
男	48.1%	38.8	13.1
女	68.9	25.2	5.9

これがこの頃の小学生の実態なのかなあと驚き且つ、心寒い気がしました。

#### 4. うがいについて

うがいはかぜの子防等として学級指導でも重視して実践を促していますが…。

##### (1)給食前とうがいをしますか

	必ずする	時々する	しない方が多い	
59/12	78.4%	15.5		6.1
57/12	31.3	36.9	31.7	

##### (2)学校から帰った時うがいをしますか

	必ずする	時々する	しない方が多い
59/12	28.1%	32.0	39.9
57/12	18.8	35.0	46.2

ここで少し弁解めいた事を述べますと、木造校舎の本校では冬期(12月～3月)は凍結防止のため、カランを8つ使用し、他は元栓をしめてしまいます。だからといって手洗いやうがいをおろそかにしてよいというわけではありません。

また、上記調査でわかることは、給食前、つまり学校でのうがいはよくできるが帰宅時にはできない。ここにも自主的な定着度が低いといえるようです。

もう一つ、この度の調査(59年12月)で明確にわかったことは、全体的に(殆んどどの項目において)低学年時でかなり習慣形成がよく、中学年ではそれが弛緩し、高学年で再びとりもどすという傾向が見られるということです。その一例をあげると。

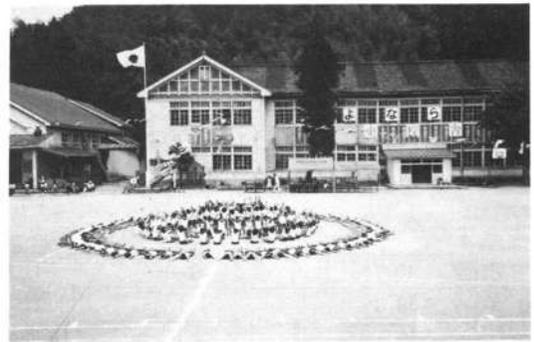
##### ●そうじのあと手を洗いますか

	洗う	時々洗う	洗わない方が多い	
㊤	39.2%	51.0	9.8	
㊦	19.2	57.7	23.1	
㊨	40.0	56.0		4.0

##### ●給食前とうがいをしますか

	必ずする	時々する	しない方が多い	
㊤	78.5%	13.7	7.8	
㊦	61.6	26.9	11.5	
㊨	92.0	6.0		2.0

59年12月の調査という、実は全国表彰が11月3日であり、(健康教育が終わったわけではないのですが)教員も子どももほっとした時期といえるでしょうか。(教育にほっとした息ぬきがあつてはならないとおっし



東校舎さよなら体育会(59年5月21日)。この校舎は6月にこわし、60年2月には鉄筋2階建の新校舎が完成

やるかも知れませんが。)

実はこここのところが肝心ではないか、真実の評価ができるのではないかと、少し意地悪いきびしさで調査してみたわけです。そして、結果は、以上の通り、あまりよくありませんでした。

これらの項目の他、食事の好き嫌い、あいさつ、授業への取り組み方なども調べてみましたが、これらについては、大へんよい変容が見られましたので、それこそ、「ほっ」としたところでした。

#### これからのために

私達は、PTAとの協力を打ち出して健康教育の推進に努力してきました。しかしまだまだ家庭への啓蒙が足りなかったと反省しています。もっともっと細かいデーターを送って、家庭の理解を得、協力を訴えなければなりません。

そのためには「保健だより」のあり方、つまり、如



ロードレースは町道を利用し、毎月1回行っている。自己記録更新者に賞を出し、朝マラソンなども奨励している。

何にして読みやすいものを、頻繁に出すかということを検討しなければならないと思っています。

- あなたは学校から出るいろいろなたよりをよく読みますか（父母の計）

	殆んど読む	ざっと読む	殆んど読まない	
学級だより (月3~4回)	87.9%	11.1	1.0	
学校報 (月1回)	74.5	24.5		1.0
保健だより (月1回)	67.0	29.0		4.0
給食だより (月1回)	38.4	49.5	12.1	

上記は、保護者対象の調査ですが、保健だよりの工夫が今後の課題といえると思います。

データは人を動かす。データほど、人を動かす力となるもの、頼りとなるものはありませんから、この方からの切り込みが大切となると思います。その意味でも、これからは、1人の児童が1年から6年間、どのように努力し、向上したか（あるいは低迷しているか）が一目瞭然の個人カルテへの改良にも手がける必要があると思っています。

言葉は悪いが、子どもという人質を得た学級担任が出す「学級だより」と同じ位かそれ以上に保護者に読ませる「保健だより」を発行するのは、養護教諭の重大な使命の一つと心得て、エネルギーを燃やして欲しいと思います。

それから、健康教育に限らず、少なくとも教育と名がつくからには、やはり学年を重ねる毎に学習内容（知識・理解力）が深まる。と同時に基本的な生活習慣もだんだん多く身についていく。道徳的判断力といったものも堅固に備わっていくものでなければ真の教育といえないのではないかと痛感しているところです。

私は先年、はからずもヨーロッパ三国（イギリス、西ドイツ、フランス）の教育事情視察の機会に恵まれましたが、そこで「ゆとりある教育」に驚きました。時間にも、空間にも、物にも実に大きなゆとりがありました。わけても、教師と児童生徒の人的ゆとり……学級の人数は小、中、高共20人前後……が羨しい限りでした。

臨教審で種々教育問題が審議されていますが、学校が終戦以来、児童を人として尊び、人格の形成を受けもつからには45人学級では到底その目的を達することはできないと思います。ヨーロッパ式にゆとりをもて

ば、校内暴力やいじめ等の問題も一挙に解決に向うのではないかと臨教審のそのへんの答申を心待ちしています。

K校長先生、教育現場を離れられて、学校教育にも、別の視点をあてておられることと存じます。私も教員生活30年となりましたが、未だにとまどいと模索の毎日です。どうかよき示唆をお与え下さい。



積雪寒冷地赤名では、正科の体育にスキーをとり入れて、年間12時間をあてている。

## 食生活と心身の健康について



山口県熊毛郡熊毛町立勝間小学校

養護教諭 岩崎 和子

### 作文

「ぼくの病気は、おもに腹痛が多くて、体がだるくなることが多い。ぼくには、抵抗力がないのだろうか。一つの痛みが、腹痛、頭痛、体の痛みとふえてくることがある。この病気は4年頃から始まった。今まで何回病院に行ったか分からない。保健室に行くこともたびたびで、1～2時間寝ては、教室へ帰ることが多くなった。どうして、こんな病気になったのだろうか。

ぼくは、朝ごはんを食べないことが多い。それは、朝、起きると体の調子が悪くて、食欲がないからだ。それに、朝食を食べた後も調子が悪くなることがあるからだ。

ぼくは、肉が大好きで、よく肉を食べる。野菜は嫌いだからほとんど食べない。こういった好き嫌いが、ぼくの体を弱くしているのだと教えてもらったことがある。でも嫌いな物はどうしても食べれない……どうしたらいいのだろうか。ぼくの体のことだから、やっぱり、ぼくが頑張らなければいけないのだろうか……。

最近この作文のように、頭痛、腹痛、気分が悪いと訴えて、保健室に来る子供が増えています。この子供たちの中には、はっきりとした医学的所見がなく、なんともすっきりしない者が多く見られます。保健室に来る子供の幾人かを長期的に観察してみると、どうも食生活に原因があるのではないかと思われる子供がいます。

2つ事例を挙げてみますと、……

A児は、朝から元気がなく、頭痛を訴えて来ます。体温は平熱でどこにも異常は見られません。ベッドで

休ませるとすぐに眠り込み、目覚めた後は、元気になり、給食もおかわりをして食べるほど食欲があります。

この児童は、朝食抜きが多く、家庭生活も乱れがちです。又激しい偏食で、好きな物は、何杯もおかわりをして食べるが、嫌いな物は、まったく食べないといった状態で、1日3食の食事が均等量食べられていないのです。したがって、夕食に好物が出ると、大量に食べるため朝食が食べられなくなる訳です。ちなみにこの児童は、肥満児です。そのためか、母親は、朝食抜きをさして気にとめている様子もありません。

次にB児は、頻繁に腹痛を訴えて来る児童です。しばらく横になっているとおさまり、規則正しい排便もないといえます。

B児と話してみると、朝、夕の食事の時間が不規則であったり、食べなかったりすることが多く、特に休日での3食は、まともに食べていない状態です。

このB児の家庭は、父親、母親、B児の3人家族で、しかも母親が飲食店に勤めているので、休日は、いつも不在です。したがって、昼食は、父親が作って食べさせることもありますが、ほとんどは、自由気ままに、弁当や、スナック類等のお菓子を買って食べているようです。

以上、この2つの事例のような子供たちがふえてきました。この事例のように表面化してきた子供は、救われるとしても、こういった子供が、まだまだ多く潜在しているのではないかと思います。全校的に、健康と食事の関係をつかんでみようということで、実態調査を

してみました。

調査の項目は、厚生省による国民栄養調査を参考に、必要事項を精選、及び補足して実施しました。

先ず朝食の実態調査を見ますと、ほとんどの者は、毎日朝食を食べていると答えています。全然食べない者が2%、時々食べる者が4%いて、およそ20人に1人の割合で、朝食を食べていないことがわかります。朝食を毎日食べていると答えた者でも、食事の内容を細かく調べてみますと、11人に1人はパンだけ、パンとコーヒー、ごはんとふりかけといった、かたよった食事をしています。

朝食をとっていても、栄養のバランスの上から、大きな問題をはらんでいるようです。朝食をとらない、朝食をとっていてもかたよった朝食をとっている子供たちは、体力的にみても、健康な状態を保つことができないだろうし、ましてや、学習活動にも集中して、取り組むことができないのではないのでしょうか。

そこで、満足な食事をとれないのはなぜか。食事前の食欲との関係を調べてみました。

食欲がいつもない、時々ないと答えた者が、合わせて6割に達しています。その中の6人に1人は、いつも食欲がないと訴えています。このことは、体の不調にも、起床してからの時間にもよると考えられますが家族がいっしょのテーブルで、いっしょの物を食べているか、家族的な親密さや、会話が欠けていないかどうかによる面が大きいと考えられます。

5人に1人の子供は、朝食を子供だけで食べていると答え、朝食での会話も少なく、朝食にかかる時間も半数以上は、10分以内となっています。

家族の団らんになるはずの食事時間が、共稼ぎや、親の忙しさ、食事に対する考えの多様化などで、家庭のぬくもりさえも忘れられている面がでてきました。

そして、子供だけの朝食、家族的な会話のない短時間の朝食では、食欲もおこらないのが不思議ではないように思います。

厚生省による国民栄養調査からもすでに明らかになっていますが、両親といっしょに食べる朝食は、食欲も増し、食事のかたよりも少ないとあります。

朝食前後の体の調子をもても、全体の1/3の子供が、不調を訴えています。食事だけに関係することではないのですが、生活のリズムや、習慣に起因していることがあるのではないのでしょうか。

次に夕食について調べてみましたが、食欲のない子

供が10人のうち4人、食事をしていない子供が10人のうち1人います。又、家族そろって食べない子供が10人のうち3人、ほとんどの家庭で、テレビを見ながらの夕食となっています。

栄養面を見てみると、割合インスタント食品が多く、栄養所要量は上回っていますが、カルシウムやビタミン不足が目立っています。

食事とは、口に入ればよい、満腹感をあじわえばよいと、親の愛情もインスタント化するのでしょうか。インスタント化といえば、おやつについても、母親の手作りがほとんどなく、市販されている菓子類を8割の子供が食べています。おやつの時間も量も、半数の子供が、自由な時、ほしだけ食べています。

ある新聞に、現代っ子の食生活は、間食が多く、菓子パンや、インスタントラーメンを多食し、加糖飲料にスナック菓子が多いと出ていましたが、おやつひとつにしても、心身の健康に、重大な影響がありそうです。

以上、子供たちの食生活の実態を見て、問題をまとめてみますと、

1. 朝食抜き、中には夕食抜きの子供がいて、栄養もかたよりがちである。又このかたよりが原因で、肥満児も増加している。
2. 家族そろって食事をとらない子供は、食欲がない。そして、朝食をとっていないため、体力はもちろん精神的にも不満足な状態が続き、疲れやすく、体の不調を訴えるケースが多い。
3. 食事の内容もインスタント化が進み、手作りの味がおろそかにされ、母親の愛情、心配りが不足しがちである。
4. 共稼ぎや、親の忙しさで、家族の会話、団らの時間が短く、食べればよいという考えがあり、家族のぬくりに欠ける。
5. 食教育という言葉がありますが、食生活を通しての躾や、人格形成が忘れがちである。
6. おやつは、成長ざかりの子供に、栄養を補う意味で大切な事なのですが、母親の共稼ぎのためか、鍵っ子の不びんさからか、あまり自由に与えすぎている。過保護や、放任の面が表われている。

こうした問題点を見ていきますと、現在のような食生活が進んでいけばいくほど、子供たちの身体的な健康面、精神的な健康面が、益々むしばまれていきそうです。

そこで本校では、学校給食の研究校に指定されたことを契機に、「子供たちの食生活の意識の高揚や、正しい食事のあり方、家族での食生活のあり方」にスポットをあてて、食生活の見なおしをはかろうとしました。

まず、養護教諭という立場で、この問題を取り組むためには、全校的な課題とし、全職員の共通理解のもと、職員ひとりひとりの主体的な取り組みができるようにすることが大切になってきます。

特に子供たちに正しい食事のあり方や、楽しいふれあいの食事を理解させ、実践させる指導は、各学級担任にかかっています。保健室と各学級のつながりを密にして進めていかなければ、効果は期待できません。

例えば、保健室から実態調査した物は、資料として各学級へ流れ、特設の食事の学級指導の参考資料を学級へ提供します。学級からは、食事指導の個人カルテを保健室へなど、保健室と学級との風通しをよくし、一方通行にならないように留意することが全校的な取り組みとして大切です。そして、子供たちが心身の健全な発達をめざす正しい食事のあり方の習慣を学びとり、進んで好ましい人間関係をはぐくんでいく指導の組織づくり、体制づくりをめざしました。

次にこの問題は、学校教育だけの問題では、解決出来ない側面を持っています。家庭、とりわけ母親の協力を得て、取り組むことによって、展望が開けてきそうです。

そこで母親に、「見る活動」「食べて味わう活動」「ふれて知り考える活動」「聞き深める活動」など5感を通して、理解を求めようと試みました。

1. 見る活動としては、給食参観、公開授業等を実施しています。特に公開授業では、食事のマナーや、習慣、栄養のバランスの学習を取り上げ、母親に参観してもらい、その後、懇談を持ちました。

この会を持って、母親から次のような感想をもらいました。

「毎日、何気なく食事を作っておりましたが、今まで、いかに栄養のバランスを考えないで献立を作っていたかがよく分かりました」とあり、又、十分に栄養を考え、調理していると自信を持っていた母親からも、「満たされているだろうと思っていたカルシウムやビタミンが、このように不足しているとは知りませんでした。栄養について、献立について、改めて考えなおさなければいけないと思いました。こういう授業を持っていただいたことに感謝しております」といっ

た感想です。

又、見て知ってもらう活動として、給食だよりや、保健だよりを毎月発行し、学校からの一方通行にならないように、親が知り考えさせる工夫をしながら、啓発を行なっています。

例えば、10月号は、食生活を見直すの中で栄養摂取と、栄養バランスについて……

2. 食べて味わう活動としては、試食会を設けて、実際食べてもらい、その後、給食センターの栄養士を招いて、し好や調理方法などについて、懇談会を開いています。

3. 聞き深める活動には、参観日に全体会を持ち、子供の食生活の講話を依頼して啓発を行なっています。又、食生活の実態をアンケート調査し、その結果を知らせたり、質疑を受けたりして、母親の意識の高揚を図っています。

そのほか保健室をたびたび訪れる子供については、担任を通して保護者に連絡してもらい、保護者会等の機会を利用して、個人懇談を行なっています。

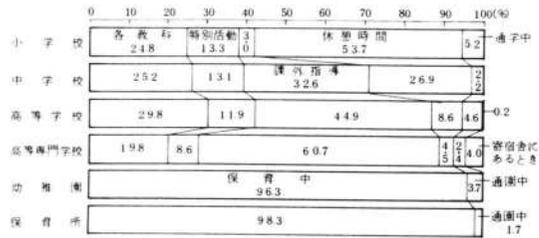
以上のように、食生活と心身の健康について、子供の実態から、子供に正しい食生活を理解させていくことと、母親と共に食生活を見つめなおす活動を中心に、いくつかの調査、実践を試みてきました。まだ実践は、やっとスタートしたばかりで、その充実にはほど遠いものがありますが、給食教育を中心に、子供は、徐々にありますが変わってきているようです。又、家庭での積極的な協力、働きかけが、地道に実を結びつつあることに勇気づけられているところです。

あくまでも家庭との食事の調和が、保たれてこそ真に望ましい食生活がはぐくまれ、健康な成人へと成長することがいえましょう。

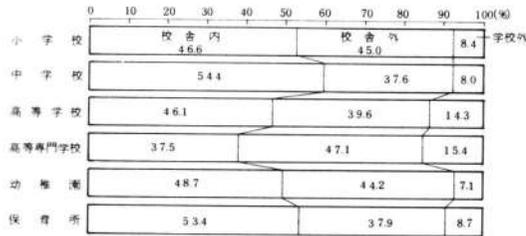
人間が健康に生きていくため、心身共に子供を育てるため、「食べる」という基本的な健康教育について私たち養護教諭は、養護教諭という立場から、さらに、どのような取り組み、実践していったらいいのか、今後かせられた大きな課題ではないでしょうか。

<参考資料> 学校の管理下の災害

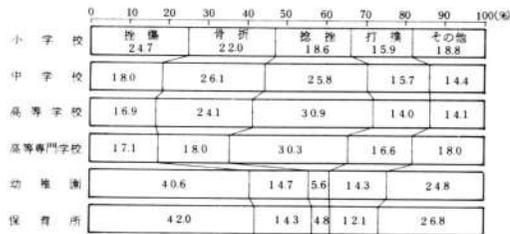
1. 負傷の場合別の状況



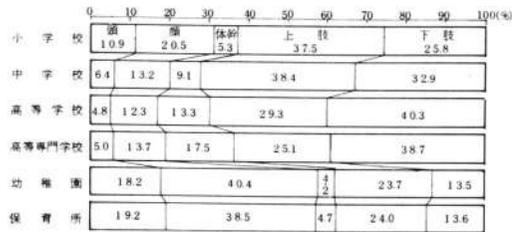
2. 負傷の場所別の状況



3. 負傷の種類別の状況



4. 負傷の部位別の状況



5. 疾病の種類別の状況



日本学校健康会(昭和60年)

## 20年前の児童・生徒の体格との比較

学校区分等		身長 (cm)			体重 (kg)			胸 囲 (cm)			座 高 (cm)				
		59年度	39年度	差	59年度	39年度	差	59年度	39年度	差	59年度	39年度	差		
男	幼稚園	5歳	110.6	108.5	2.1	19.1	18.0	1.1	56.4	55.4	1.0	62.6	61.6	1.0	
		6歳	116.3	113.2	3.1	21.2	19.4	1.7	57.7	56.7	1.0	65.2	63.9	1.3	
	小学校	7	122.0	118.5	3.5	23.5	21.4	2.1	59.9	58.6	1.3	67.7	66.5	1.2	
		8	127.4	123.6	3.8	26.3	23.8	2.5	62.1	60.6	1.5	70.1	68.8	1.3	
		9	132.5	128.5	4.0	29.4	26.3	3.1	64.5	62.6	1.9	72.3	71.0	1.3	
		10	137.6	133.2	4.4	32.7	28.9	3.8	67.0	64.6	2.4	74.4	73.0	1.4	
		11	143.2	138.2	5.0	36.4	31.8	4.6	69.5	66.9	2.6	76.7	75.1	1.6	
	中学校	12歳	150.0	144.1	5.9	41.7	36.0	5.7	72.7	69.4	3.3	79.9	78.0	1.9	
		13	157.5	151.2	6.3	47.3	41.4	5.9	76.2	73.3	2.9	83.6	81.6	2.0	
		14	163.6	157.7	5.9	52.8	47.0	5.8	79.7	77.2	2.5	86.8	85.0	1.8	
	高 校	15歳	167.5	163.2	4.3	57.9	52.1	5.8	82.9	80.9	2.0	89.3	87.9	1.4	
		16	169.2	165.5	3.7	60.6	55.4	4.6	84.6	83.4	1.2	90.3	89.3	1.0	
		17	170.2	166.4	3.8	61.5	57.1	4.4	86.0	85.2	0.8	90.8	89.9	0.9	
	女	幼稚園	5歳	109.8	107.4	2.4	18.2	17.5	1.2	55.1	53.9	1.2	62.1	61.0	1.1
			6歳	115.6	112.2	3.4	20.7	18.9	1.8	56.3	55.1	1.2	64.8	63.4	1.4
		小学校	7	121.2	117.6	3.6	23.0	20.9	2.1	58.3	56.9	1.4	67.3	66.0	1.3
			8	126.8	122.7	4.1	25.8	23.2	2.6	60.6	58.8	1.8	69.8	68.4	1.4
9			132.4	128.0	4.4	29.1	25.9	3.2	63.3	61.0	2.3	72.2	70.8	1.4	
10			138.7	133.5	5.2	33.0	29.1	3.9	66.5	63.6	2.9	75.2	73.5	1.7	
11			145.4	140.0	5.4	37.7	33.3	4.4	70.3	67.1	3.2	78.2	76.6	1.6	
中学校		12歳	150.8	146.1	4.7	42.9	38.2	4.7	74.6	71.1	3.5	81.5	80.0	1.5	
		13	154.4	149.9	4.5	46.8	42.7	4.1	77.4	74.7	2.7	83.4	82.5	0.9	
		14	156.2	152.3	3.9	49.7	46.1	3.6	79.6	77.3	2.3	84.4	83.9	0.5	
高 校		15歳	156.8	153.9	2.9	51.8	48.6	3.2	81.1	79.2	1.9	85.0	84.7	0.3	
		16	157.4	154.4	3.0	52.7	50.2	2.5	81.8	80.6	1.2	85.2	85.1	0.1	
		17	157.6	154.7	2.9	52.7	51.0	1.7	82.0	81.3	0.7	85.1	85.1	—	

59年度学校保健統計調査(文部省) (日本医事新報No3179)

健康教育第九十六号

昭和六十年十月二十日発行

編行人集

清水常一

発行所

河合製薬株式会社学術部

東京都中野区新井二一五—八  
電話東京三八五三二—二(代)

# 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