

健康教育

- ☆ 暗順応能による栄養判定…………… 2
- ☆ 保健習慣をめざして…………… 8
- ☆ 私の健康法……………11
- ☆ 健康生活における習慣形成への歩み……12

夏休みラジオ体操風景 大阪市寝屋川市三井が丘団地で



NO 70

暗順応能による栄養判定

常盤短大教授・元東北大学教授

小柳達男

夜盲症

夜を星あかりの下で暮し、昼間もほら穴の中で暮した原始の時代には、うす暗いところでよく目が見えないのはたいへん困ったことであったに違いない。彼らはある種の食物を食べると暗いところでもよく物が見えることに気がついた。そうしてこのよいことを後の世の人に伝えたいと思った。

エジプトのピラミッドから発見された紀元前1600年ころのパピルス紙にはビタミンAに関する記録がある。パピルスはエジプトに生える製紙用の草である。それには

「やみ夜に目が見えないときは黒羽のオンドリのレバーを食べよ」

と書いてある。

また、中国では紀元前1500年に

「夜盲症をレバー、はちみつおよびカメの甲らを与えて直した」

という記録がある。

夜盲症は人類最古の病気とされている。

1883年、ドグビアはブラジルのどれいの夜盲症について次のように書いている。

「彼らは夕方仕事から帰って来るときは、手さぐりで部屋にはいつて来るところを見ると、全く見えならしい。ところが朝になって仕事に出かけるときは、それより暗いのによく見えているらしい。おかしいことだ。彼らの食物は豆、豚の脂肪、トウモロコシである。他の部落でよい食事をしている連中には夜盲症はない。日光にさらされることが夜盲症の原因ではなからうか」

のちに述べるが、疲労も夜盲症を悪化させるし、外の明るいところから暗いところに入ると見えにくいし、家の中の暗いところに慣れている夜明けのほうが、う

す暗いところでよく見えるのである。

乳児のビタミンA欠乏

1914年は第1次欧州大戦の最中であった。デンマークのある農村で、50人くらいの乳児が夕方になると母親の顔が見えないらしいというので大騒ぎになった。母親が顔を近づけても無表情で、見当ちがいのほうを見ているのである。これらの乳児はいずれも目に目やにがたまってきたないほか、皮膚が乾き、しわがより魚のうろこのようにはがれやすくなっていた。張りのある、しっとりした幼児の皮膚とは雲泥の差であった。

その乳児の食べものは、脱脂乳をかけたオートミールと大麦のスープであった。デンマークはドイツに味方していたから、牛乳からバターを作りドイツに提供していた。それで国民は脱脂乳だけしか利用できなかったのである。これらの幼児は、体重が減少し、肺炎になって死ぬ者が多かった。この食事をさらに続けていたものは失明してしまったということである。

このことがあってから数十年経ってアメリカの医者が、これらの子供は成長してからどうなったかと調べた結果、大部分が肺結核になって死んでしまっていたことが分かった。

眼病とビタミンA

森博士は、1904年にわが国の2～5歳の子供のビタミンA欠乏による目の病気を1400例も報告している。眼球の表面を包む透明な角膜が乾燥する場合と、軟らかくなってくずれの場合と2種類あることを書いている。もちろんビタミンAの発見以前である。

博士は、この病気は米、麦、野菜、豆を食べている人々に多く発生し、漁村の人に少ないと言っている。

肝油を与えると速やかに直るし、鳥のもつ、ウナギのきもの油もよいとし、この病気は脂肪の不足したために起こるのであろうと報告した。

この1400例というばく大な患者の数は、当時、欧米では見られず、こんにちでも東洋にビタミンA欠乏の多いという例に引用されている。その後、森博士はビタミンAの発見者マッカラムの研究室に留学し、ビタミンA欠乏の組織学的研究を進めた。

その結果、ビタミンA欠乏の最初の変化は涙腺に起きるのであって、涙の泉が詰って涸(か)れてしまうことを知った。次の角膜が堅く角化し、表面の細胞が死ぬと、潰瘍(かいよう)が起きて表面の層がずりむけ、穴があいてレンズが飛び出してくることを認めた。

涙の中には、唾液の中と同じようにグラム陽性菌を溶かしてしまう成分があるので、この涙で殺菌してほこりを流していることが目の病気を防ぐのに大切なのである。よく涙にぬれる目は美しいといわれる。

地球上を見まわしてビタミンAの欠乏はインド、ビルマ、タイ、ジャバ、日本という東南アジアにだけ見られる。この地帯は米を食べている国々であることは注意しなければならない。米食の場合にはビタミンAを副食からとることが困難なようである。

ジャバのある病院で1934-1954年のあいだに多くの盲人が診察されたが、そのうち、1万千人がビタミンAの欠乏が原因であると報告されている。日本でも明治のころに来日したドイツの医者は、日本に栄養不良による盲人が多いと驚いている。欧米ではまれにしか見られないそうである。現在の日本でも国民栄養調査ではビタミンAが適量の7-8割しか食べられていないことが報告されている。われわれに最も不足しやすいビタミンといえるであろう。

網膜のビタミンA

ビタミンAは粘膜を強化したり、副腎ホルモンを作るのに活躍しているが、それとはまったく関係ない視力にもビタミンAを欠くことができないというのは驚くべきことである。ビタミンAには鋭敏な感光色素としてのはたらきがある。それについて述べてみよう。

眼球の奥の網膜には、ビタミンAと結合した視紅という紫色のたんばくがあって物を見る力をわれわれに与えている。もし、地上にビタミンAが無かったならば、太陽は照り輝いてもわれわれには世界は暗黒の闇(やみ)であろう。このビタミンが無かったならわれわれに目はなく、海底の動物がミミズのように触覚だ

けを頼りに動いていたであろう。目のある現在のわれわれでも、ビタミンAが少し不足しただけで、うす暗いところで物が見えなくなってしまうのである。

われわれはどうやって物を見ているのであろうか。網膜には棒状細胞と円錐(すい)状細胞とがあって、いずれもビタミンAを含んでいる。前者はうす暗いところで物を見るのに役立ち、後者は明るいところで色や物の形を見るのにはたらく。動物によってこの両種の細胞の発達の程度が異り、ヒトには両方あるが、フクロウやコウモリは棒状細胞しかないで、明るいところで物を見ることができないので昼間は目をつぶっていて、うす暗くなるとはじめて目をあけてあたりの様子をうかがう。ハトやニワトリは円錐細胞しかないで夕方になると目が見えなくなり、いわゆるとりめになるのである。

ワルトは、網膜にある視紅は、光にあたると視神経に刺激を伝えると同時に自身は色があせてしまうが、網膜および肝臓の酵素がこれをふたたび視紅に再生してくれる。網膜は、体内で一番酵素作用のさかんところで、物を見るということが、いかに大変な仕事であるかがわかる。それで、網膜では視紅の材料であるビタミンAのほかに、酵素成分として働くビタミン類および酵素たんばくを作るためのアミノ酸も十分ないと視紅の再生がうまくいかず、暗いところでの視力が弱ってしまうのである。

暗順応

ビタミンAが不足するととりめになるのなら、うす暗いところでの視力、すなわちとりめの程度によって体内ビタミンA保持の状態が判定できはすまいか。こうしてうす暗いところでの視力の良否によるビタミンA体内飽和度の判定が考えられた。

われわれが映画館のような暗いところにはいると、初めは物が見えないが、時がたつて目が暗さに慣れてくると、あたりの様子がだんだん見えてくる。このとき網膜の棒状細胞が活躍を始めて、物を識別する力をわれわれに与えてくれる。この暗さに慣れて、すなわち10-20分たつて暗さに順応したときに物の見える程度は棒状の細胞中のビタミンAの含量に比例するのである。ビタミンAが棒状細胞中に多ければ暗順応がよくできる。それで暗順応の能力の良否により体内ビタミンA保有量の多少を判定できるであろう。そう考えられて、1930年から1940年にかけて暗順応の測定が数多く行われ、ビタミンAの飽和度の判定がなされた。

ところが、暗順応を測定してみると、その不良のものにビタミンAを服用させても暗順応が正常になるものと、どうしても正常にならないものがあるし、ビタミンAがわずかに不足したような状態での暗順応能は、ビタミンA体内飽和度と相関しないことがわかった。それで、暗順応の測定はビタミンA体内保持状態の判定には不適当とされ、現在まったく用いられなくなってしまった。

われわれは研究の結果、学童の暗順応能は、ビタミンA以外にビタミンB₁、B₂、Cなどの水溶性ビタミンのほかに牛乳の飲用によっても影響されることを知った。今回はその後の実験成績を述べる。

われわれの暗順応能測定法は、被検者を10分間暗室

に静坐させたのち、一定量の微光を認める能力をその光の前のレンズのしほりの大きさで決めた。しほりの直径を2～3mmにしほりでも光を認め得るものは“正常”4～5mmあるいは6mm以上に開かないと認められないものは、それぞれ“やや不良”あるいは“不良”とした。

測定機はビルヒ・ヒルシュフェルト考案のものである。

ビタミンを与える場合は、1日にビタミンB₁2、ビタミンB₂2、パントテン酸カルシウム10、ナイアシン20、ビタミンC100(mg)を乳糖とともに錠剤にして服用させた。ビタミンAはカワイ製薬のドロップ状(2,000 I U)のものを用了。

第1表 ビタミン服用による女子大学生の暗順応の改善

区 (9月25日 ～10月1日 下記ビタミン を除く)	被 検 者		無添加	ビ タ ミ ン (1 種 ビ タ ミ ン 欠) 添 加		ビ タ ミ ン 添 加 ⁴⁾ (10月2日より)			
	No.	年 齢	9月25日	9月28日	10月1日	10月4日	10月10日	10月18日	10月25日
		歳	mm	mm	mm	mm	mm	mm	mm
V A	1	20	6	6	—	9	5	3.5	4
	2	20	5	6	6.5	6.5	2	2	—
	3	20	6	9	6	6.5	5	7	2
	4	20	8	8	—	5	7 ²⁾	4	3
	5	42	6	—	6	5.5	7 ²⁾	6	5
V B ₁	6	20	7	8	—	5	6	4	2
	7	20	6	8	—	5	6	3	2
	8	20	6	6.5	6.5	5	5	4	3
	9	20	10	8	6.5	6	6	4	2
	10	20	10	—	—	4	4	4.5	4
	11	33	5	—	5	4	5	2	2
V B ₂	12	20	6	—	—	—	—	—	—
	13	20	6	5	7	5	4	3	2
	14	20	6	6	5	—	9 ¹⁾	4	2
	15	20	6	5	—	6.5	4	2	2
	16	20	7	9	6	5	4	2	2
	17	20	5.5	—	8 ³⁾	6	—	5	2.5
V C	18	20	8	7	—	5	5	11 ³⁾	4
	19	20	5	8	6	11 ¹⁾	4	2	2
	20	20	8	6	7.5	12 ³⁾	7	10 ¹⁾	4
	21	20	7	6	—	5.5	4	2	2
	22	20	—	8	—	—	7	2	2 ³⁾

1)疲労 2)風邪 3)月経時 4)V A、V B₁、V B₂、パントテン酸、ナイアシンおよびV C

大学生の暗順応能に及ぼすビタミンの影響

岩手大学教育学部の女子学生および職員にビタミンを服用させる際に、最初の1週間は上記ビタミン類からビタミンA、B₁、B₂およびCのうち一つだけ除いたものを与えて暗順応能に及ぼす影響を見、その後は除いていたビタミンも補ったビタミン混合を与えて暗順応の変化を調べた。

試験の結果は第1表に示した。

これによると無処理のときは、ほとんど全員が6mm以上であって不良であることを示した。これに上記のビタミンを一つだけ欠いたビタミン混合を与えると、わずかながら暗順応の改善が認められたが、まだ平均して不良の域にあった。2週間後から全ビタミンを服用させると、暗順応は著しく改善され、2週間後には正常なものが現われ、25日後にはほとんど全員が正常になった。表中No.2はビタミン剤を常用する者であるが、最も早く正常になった。No.5の42歳の職員は暗順

応能の回復がおそく、正常になるのに3カ月を要した。

なお、この測定の期間中9月28日の集中講義のあとに測定した場合は、疲労により暗順応は最初よりかえって悪くなったものが多かった。また、風邪、睡眠不足あるいは月経の場合は暗順応能が低下することが示された。

ビタミン混合および牛乳による学童の暗順応改善

岩手県紫波郡羽場分校3学年について、ビタミン服用と牛乳飲用が暗順応能に及ぼす影響について試験を行なった。これら学童の栄養摂取量はたんぱく63g(うち動物性15g)、ビタミンA1365IU(うちカロチン1,100IU)、ビタミンB₁0.88、B₂0.60、C52(mg)で基準量より不足していて体格も県平均より劣っていた。

第2表 ビタミンおよび牛乳による暗順応改善(学童)

調 査 月 日	V A 群 12人	V B ₁ 群 5人	V B ₂ 群 6人	V C 群 6人
	mm	mm	mm	mm
2 21	無 添 加 8.3	無 添 加 10.8	無 添 加 9.0	無 添 加 7.7
22	8.3	9.5	8.0	8.8
23	9.8	10.8	9.7	9.5
24	V A を除いた 9.8	V B ₁ を除いた 9.8	V B ₂ を除いた 9.7	V C を除いた 9.2
26	ビタミン混合 7.3	ビタミン混合 9.1	ビタミン混合 7.8	ビタミン混合 7.8
27	7.8	7.3	5.2	7.3
28	8.0	7.5	5.6	6.0
3 1	ビタミン混合(1) 7.0	ビタミン混合 7.6	ビタミン混合 6.1	5.0
2	6.3	7.4	6.0	3.9
3	6.3	7.0	5.3	3.8
4	6.9	8.7	5.1	4.2
5	5.6	7.5	5.3	ビタミン混合 3.5
6	3.8	3.7	4.8	3.2
7	3.8	5.0	3.7	4.0
8	4.0	5.0	3.2	3.8
9	3.5	5.2	3.0	4.2
10	ビタミン混合 3.5	ビタミン混合 5.2	ビタミン混合 2.5	ビタミン混合 3.2
12	牛乳 ²⁾ 3.2	牛乳 4.6	牛乳 2.6	牛乳 3.2
14	2.8	4.6	2.6	2.6
16	2.1	2.0	2.0	2.2
19	2.0	2.0	2.0	2.1

1) V A、V B₁、V B₂、パントテン酸、ナイアシン、V C 2) 180ml

A組の児童29人を4群に分け、ビタミンA、B₁、B₂あるいはCのうち1種を欠くビタミン混合をおのこの群に与えると、第2表に示すように4日間で暗順応能力の改善されるものが現われた。しかし、ビタミンAを欠くものを与えた群では、ほとんど改善されなかった。

5日目からは、欠けていたビタミンを補い、6種のビタミン全部を与えると、1週間で暗順応は著しく改善された。10日目からは全ビタミン服用のほかに牛乳を飲用させたが、その結果、1週間後にはほとんど全員が正常の暗順応を示した。

この試験を行なっているときに、たまたま風邪が流行したが、3年の4クラスのうち、このビタミンや牛乳を飲用させたA組は何も与えなかったB、C、Dの3組に比べて病欠席者がいちじるしく少なかったことは本誌54号（昭46年10月）で述べた。

ビタミンおよびメチオニンによる 学童の暗順応改善

前記の試験で、ビタミンだけの服用よりも牛乳の飲用を併用するほうが暗順応の改善効果が著しいことを

認めたので、宮城県大沢小学校4年生に牛乳の代りにアミノ酸のメチオニンを使用して暗順応の測定を行なった。

メチオニンは、動物性たんぱくに多いが植物性たんぱくには少ない。それで米飯やパン、麺類のような植物性食品を主食とするわれわれに不足しやすいアミノ酸である。毎日のたんぱくのうち $\frac{1}{3}$ は動物性たんぱくを食べるがよいといわれるのはメチオニンの補給が必要だからである。暗順応の改善に牛乳が効果を示したようにメチオニンが有効かどうかを知らうとしたのである。

大沢小学校での昼食の調査では、弁当および給食により、たんぱく18g、ビタミンA 189 I U（うちカロチン 110 I U）が与えられていることが計算でわかったが、これは、1食分の基準量であるたんぱく23g、ビタミンA 750 I Uよりもかなり不足していて、体格は県平均より劣っていた。

試験は3期に分け、第1期：上記水溶性ビタミン、第2期：水溶性ビタミン+ビタミンA、第3期：水溶性ビタミン+ビタミンA+メチオニンとした。メチオニンは、1日分としてL型 200mgを乳糖と混ぜて錠剤とした。

第3表 ビタミンおよびメチオニンによる暗順応改善（学童）

学 童 No.	無 添 加 5月24日	水溶性ビタミン 2 週 間 6月8日	水溶性ビタミン V A 2 週 間 6月21日	水溶性ビタミン V A、メチオニン 2 週 間 7月22日
1	7 mm	8.5 mm	4 mm	2 mm
2	7	6.5	4	2
3	6	6	4	2
4	7	5.5	4	2
5	6.5	4.5	3	2
6	6	6	4.5	3.5
7	7	5	4	2.5
8	8	5	4	2.5
9	8	6	4	3
10	8	7	6	3.5
対照	無添加	無添加	無添加	無添加
11	6	8	8.5	4
12	5.5	6	6	6
13	6	5	6.5	6
14	8	7	6.5	5
15	8	6.5	5	5

試験結果は第3表のようで、水溶性ビタミンだけでは2週間たってもわずかに暗順応能が改善されるだけであるが、次の2週間にビタミンAを併用すると暗順応能は著しく改善され、やや不良の程度になった。次の4週間は、これにさらにメチオニンを加えて服用させた結果、ほとんど正常の範囲になった。対照の5人には、ビタミンやメチオニンを含まぬ乳糖錠剤を与えていたが、暗順応能は不良あるいはやや不良という値にとどまった。

暗順応能によるビタミンA体内飽和度の判定

暗順応に及ぼすビタミンAだけの影響をみるために、

第4表 ビタミンおよびメチオニンによる暗順応改善（短大生）（レンズのしほりmm）

無 添 加		水溶性ビタミン メチオニン		水溶性ビタミン メチオニン、VA	
5月16日	5月30日	1週間 6月14日	2週間 6月20日	1週間 6月27日	2週間 7月4日
5.8±1.3*	5.0±1.6	3.7±1.0	3.1±0.9	2.6±0.9	2.3±0.5

*8人平均±標準偏差

この成績によると、暗順応能力は平均して不良であるが、水溶性ビタミンとメチオニンを服用させると、著しく改善されて3.1mmになった。次にこれらとともにビタミンAを併用すると例外なく正常になった。

結語

体内ビタミンA飽和度を知る方法として、暗順応能測定のほかに血清中のビタミンA濃度の測定がたくさん行なわれたが、パールソンはその成績を検討し、血清中のビタミンAはこのビタミンの極度に欠乏した場合を除き、体内のビタミンA保持量を知るのには適当でないと結論している。その理由は多くの研究者の成績をみると、体内のビタミンAの大部分を貯蔵するわれわれの肝臓中のビタミンA量は、血清ビタミンAと比例していないことを示しているからである。このように、いままではビタミンAの体内保持状態を判定するよい方法はなかったのである。

今回の試験で暗順応能は学童、大学生すべてのもの

8人の短大生（水戸市常磐短大）に水溶性ビタミンおよびメチオニンを2週間与えたのちにビタミンAを2週間添加して暗順応の変化を調べた。水溶性ビタミンの量は今回は減らしビタミンB₁1、B₂1、B₆1、C60、パントテン酸Ca5、ナイアシン10（mg）とした。

食事調査の結果、1日の摂取量は米180、小麦製品105、とうふ50、魚107、肉23、卵58、牛乳123、野菜（有色）31、同（淡色）81、くだもの133、砂糖20、大豆油10（g）であって、含有栄養成分は計算上1862 Cal、たんぱく83.9g（うち動物性43.7g）、ビタミンA1240IU（うちカロチン568IU）、ビタミンB₁1.1、B₂1.1、C80.1（mg）であった。

試験の結果は第4表に示した。

について水溶性ビタミン、牛乳あるいはメチオニンとともにビタミンAを加えれば、ほとんど例外なしに改善され正常になることを認めた。それであるから女子短大生での試験のように、あらかじめ水溶性ビタミンとメチオニンを1週間与えておいたときの暗順応能は、これらの人々のビタミンA体内保持量と相関性が高く、これが正常値より劣っていれば、その正常値よりの隔たりはこの人々のビタミンA不足度を示すものと判定できよう。

女子大学生の場合には、暗順応能が風邪、疲労、睡眠不足あるいは月経により低下することを認めたが、ビタミンが十分に供給されていても、これら過度の疲労、風邪や月経による貧血の場合には、網膜の酸化が正常に行なわれないものと思われる。筆者は、仙台市のタクシー運転手について暗順応を調べたときもビタミンB剤を服用しているものが多かったが、疲労と睡眠不足のため、正常な暗順応能を示すものがほとんどいないことを認めた。この暗順応能は正常でないものにビタミンAを与えた結果、夜間運転の場合、対向車

のライトによるまぶしさが軽減したと報告するものが多かった。暗順応能の正常でないものが、夜間に車を運転することがどんなに危険なことかはいうまでもない。車は暗順応能が正常な完全人間だけが運転すべきもので、不完全人間にハンドルを握らせるべきでない。夜間のひき逃げ、飲酒運転、居眠りトラックなどの犯人は、未前に暗順応能を測定すればこれらの事故を起さずにすむし、全ビタミンの服用を義務づけることも交通事故を防ぐのに大いに役立つであろう。

なお、暗順応能を測定するビルヒ・ヒルシュフェルトの測定機はこんにちには作られていないので、筆者はそれに代る写真のような安価な機械を考案して最近使用している。（販売店 小林商店、東京都文京区本郷

3丁目27-11）なお、フリッカーテストでは暗順応は測定できない。暗順応測定用のビタミンやメチオニンは、水戸市見和町常磐短大栄養研究室で分譲を受けられる。



保健習慣をめざして

茨城県水海道市豊岡小学校

養護教諭 池田光子

1. はじめに

本校は鬼怒川をはさんで市街地と隣接し、交通量も多く危険である反面わりと交通は便利である。当学区は鬼怒川に接した東側の台地と岩井市に接した西側の田園地帯からなり特に横曾根を中心とした台地は古くから開け有名な古い寺院等もあり、また、昔の伝説等も言い伝えられている地帯である。全体的には農家が多いが、勤め人、商店経営等も多く、最近いくつかの工場が進出して農村風から都市化のようすがみられる。町の人達は進歩的で教育に対する関心度は高いが、その反面、健康生活への関心度は低く、日常における児童の保健習慣をみてみると、基本的な保健習慣が身についていない児童が多い。洗顔、歯みがき、ハンカチ、つめ切り、ハナ紙、清掃時にかぶる手ぬぐいといった身じたくを忘れがちな児童である。児童数444名、13学級、職員構成は校長、教頭、教諭16名、養教、事務員、用務員の19名である。本校は校長をはじめとし全職員が保健指導に熱心であり積極的に児童の健康管理にとりこんでいる。

2. 本校でとりくんだ保健習慣

毎週月曜日の朝、健康観察後に担任によって全児童の衛生検査を実施しています。実施の方法として各学級に衛生検査表をくばり7項目の検査をする。検査の結果を保健委員の児童と集計して、グラフを作り良く守られている学級は金星のシールをはり保健コーナーに

○月分		衛生けんさ表							学級1の1
週	日	しらべるもの	ハンカチを忘れた人	つめの、のびている人	歯をあらってこない人	ハナ紙を忘れた人	歯をみがいてこない人	手ぬぐいを忘れた人	歯をあらってこない人
1	日		人	人	人	人	人	人	人
2	日		人	人	人	人	人	人	人
3	日		人	人	人	人	人	人	人
4	日		人	人	人	人	人	人	人
5	日		人	人	人	人	人	人	人



担任の先生による衛生検査
(黒板にはってあるのは結果表)

掲示して児童に知らせる。保健習慣が早く身につくように保健だよりのにせて知らせたりしている。

週に1回の衛生けんさでは、なかなか身につかず、腹痛を訴え保健室にくる児童にお便所に行ってくるようにいうと、ちり紙をもっていない。また手を洗ってもハンカチを忘れてズボンや洋服に手をすりつけている子、平気で鼻汁を出している子が見うけられた。これではいけないと思い今までの衛生けんさや、掲示物ではマンネリ化して意識の向上はない。そこで事新らし

○月分 保健習慣個人評価票									
年 組 児童名									
No.	日	1	2	3	4	5	30	31	
1	朝顔を洗った。								
2	朝歯をみがいた。								
3	夜歯をみがいた。								
4	食事前手を洗った。								
5	爪は短かく切つてある。								
6	ハンカチをもっている。								
7	ハナ紙をもっている。								
8	便所にいった後、手を洗った。								
9	髪の毛がのびていない。								
10	頭をとかしてきた。								
11	おふろに入った。								
12	そうじの身じたくできた								
備考	担任に点検してもらい㊦をもらう、又保護者にもみてもらう	保護者㊦							
		担任㊦							

評価は○×で記入する。委員会活動による調査、健康手帳を利用したの調査と平行して実施。

いものではないが、趣向を変え児童ひとりひとりが毎日評価して反省するように個人票を作り持たせた。

評価の反省として、全体的に個人評価票をみて反省してみると、一番守られていないのは夜の歯みがきである。次にそうじの身じたくとして頭の毛が汚れないように清掃のとき全児童が手ぬぐいをかぶり清掃にあたる。低学年は守られているが高学年になると守っている子が少ない。

洗髪については、毎日洗うことを望んでも髪の毛の長い子は週に1回くらいであった。中には一か月に一度くらいしか洗っていない子もありびっくりしたが、毎日ちり紙や、ハンカチを忘れている子もあり、担任の先生が連絡帳に書いて親に連絡したり、電話をかけて連絡をしたりしても、忘れてしまい一向に反省されない状態の子もあり、家庭にも問題があったようである。担任がいくら指導しても父兄の目が届かないかぎり習慣の定着は困難であることがわかった。だが、この個人評価票をもたせて実施したのは49年度わずかな期間であったが、全体的に反省してみると、調査前よりも保健習慣が身についた児童が多くなったことはうれしいことです。だが、なんといっても習慣づけるために教師、父母、児童の三者が協力し、注意しあっていくことが大切である。

50年度は、各学級で保健係をつくり、五つの項目にしまり、個人票をつくり机にさげておき週に2～3回検査をしている。また学級に保健コーナーを作り爪切り、くし、ちり紙をそなえ、忘れた人が使用できるように工夫している。全体の衛生けんさは、前と同じように月曜日の朝実施している。保健委員会の児童の協力で児童が一番目につく場所に保健コーナーをつくり、前と同じように学級別に評価してよく守られている項目に金星のシールをはり掲示する。児童たちも自分の学級はいくつ金星がもらえたかが楽しみようです。保健係の児童は守れなかった項目は守るようと連絡をしたりしている。だから衛生けんさが楽しみだと言っている声も耳に入り、だんだん習慣づけられていくことと思います。結果表をみて、金星シールをもらっている学級が多くなったので、家庭における日常の保健習慣はどのくらい身についたか、父兄にアンケートをくばり50年12月13日に調査を試みた。

アンケートの集計表をみてもわかるように児童の家庭における保健習慣が定着化してきたことがわかったが、外出後、食事前のうがいの習慣が低下していることがわかり、かぜの予防をきっかけに全児童にコッ

アンケート結果表

調査人数410人

No.	項 目	い る い ない	調 査 人 数	%
1	あなたのお子さんは顔を洗う習慣がついていますか。	い る い ない	328人 82人	80% 20%
2	あなたのお子さんは用便後、食事前手を洗う習慣がついていますか。	い る い ない	317人 93人	77.3% 22.7%
3	あなたのお子さんは外出後、食事の前後うがいの習慣がついていますか。	い る い ない	152人 258人	37% 73%
4	あなたのお子さんは爪を切る習慣がついていますか。	い る い ない	318人 92人	77.5% 22.5%
5	あなたのお子さんは髪の毛を洗う習慣がついていますか。	い る い ない	327人 39人	79.7% 20.3%
6	あなたのお子さんは学校に行くとき、外出するときハンカチ、ちり紙をもつ習慣がついていますか。	い る い ない	375人 35人	91.4% 8.6%
7	あなたのお子さんは下着をとりかえる習慣がついていますか。	い る い ない	371人 39人	90.4% 9.6%

ブを持参させ、11月下旬から薬品を使用して、担任と一緒にうがいははじめ、今では清掃後、運動後にうがいを自主的にする子が多くなった。うがいは学校ばかりでなく家に帰ってからも、やるように保健だよりで、家庭に知らせる。父兄の協力により家に帰った時もうがいをする子が多くなった。



担任といっしょに外へ出てうがいをする

① 保健習慣をめぐっての問題点

保健習慣の形成には、日常生活における基本的な習慣が身につけていなければ問題は無いが小学生の場合、教師、父母、児童の三者が常に注意して強い意志によって反復実践と指導をしていくことが大切である。

② 今後残された問題点について

今後はなお一層衛生けんさを継続して保健委員会活動の一つとしていかなければならない。又、毎月の保健だより、PTAの授業参観の折に父兄への啓蒙を強化すると共に、担任教師への資料提供をし、個人指導を怠ることなく、機会あるごとに注意を促し、完全に習慣化されるまで根気強く、努力していかなければならない。

3. まとめ

常に全児童に保健指導を行ない、日常に必要な保健習慣について理解させ、基本的な習慣が自主的に身につくことによって、健康生活への関心をもつようになり習慣化されていけば、自己の健康に留意するようになって明るく楽しい、規則正しい生活ができるようになることと思う。

片 々 草

■ 青少年の体格はよくなったが、体力が伴わないとの声が一般の常識となっている。

オリンピックごとに、不振の原因と対策について論議されるが、結局は体力の格差をどうするかに帰するのではなからうか。

最近、中学生の全国競技大会が行なわれるようになり、一方体育施設や組織も多くなり、優秀な記録が生まれつつあることは結構なことである。

しかし、朝日新聞に連載された“今学校で”の中に、中学生の骨折や脊柱湾曲が多くなっていることが嘆かれ、その原因が日常の生活態度にあるとされていた。

鍛錬と共に、それ以前の問題解決が残されていないであろうか。

(S)



〈随想〉 私の健康法

千葉市立さつきが丘東小学校長

伊 藤 正

人間だれしも長生きをしたい。しかも死ぬまで五体満足で元気でいたい。一体健康の秘訣は何であろうか。40才を過ぎるとこんなことを真剣に考えはじめるのではないのでしょうか。

私は今、やっと健康を取戻したので、私がどのようにして健康を取戻したか、皆さんに私の健康法を順序不同ですが、ご紹介してみましよう。

① よく眠ること

人間いや動物すべて2～3日食わなくても死なないが、2～3日1睡もしないと死ぬと言われる程睡眠は大切です。1日7～8時間の睡眠をとみましょう。私は夜ウイスキーで晩酌して9時ころには酔ったついでに熟睡して十分眠り、朝5時ころ起きて読書したり、鉢物に水をやりたりしております。早寝早起きは三文の得どころではありません。

② 家では仕事をしないこと。

仕事は職場で。家に仕事を持ち帰らないようにして家庭は憩いの場にすることです。

③ 人間あきらめが肝心

適度の肉体的疲労は睡眠を誘いますが、心の疲労は睡眠を妨げます。100点満点を望まずに70点とればよい。物ごと成るようにしかならないという楽天家の心境になることです。

④ 欲ばらないこと

人間無欲になることはできませんし、人の根性は欲から生まれると言われますが、欲はほどほどにしてあまり欲深にならないことです。心の平和は健康の基ですが、心の平和を乱すのは欲深に起因することが多いのではないのでしょうか。

⑤ からだの大きな筋肉を毎日使うこと

人間も一種の機械です。使わないときびついて機能が落ちます。からだを動かすと血行がよくなるだけでなく各種の神経が刺激されて内臓も活発に働きます。又、大きな筋肉を使うと、ストレス解消になるそうです。私は自動車通勤をやめて電車で切替えました。電車で通勤すると、1日6千歩くことになります。雨の日も、風の日も1日6千、1年でいくら、10年でいくら——老いは足腰から——歩きましょう。

⑥ 健康食をとうろう

私の家では2分搗米を食べています。2分搗米は胚が残っていますので栄養的によいのです。ビタミン類、無機類等が多いのです。

皆さんは白米でしょう。白米を横につけて書くと粕（かす）と読みます。糠（ぬか）という字は米の中の健康な部分となっています。今更ながらこのような漢字を作った中国の人の英知には恐れ入りますね。

また、野菜、海草も大切です。私の家では、朝食に野菜が少い時には味噌汁の実をたくさん入れさせて二杯とっています。すまし汁はやめて田舎式に具を多く入れさせます。海草としてはコンブの佃煮をきらしめています。梅干もアルカリ食品として1日に2～3個とっています。

体液が酸性であるとガンが発生しやすいと言われます。酸性の体液は万病の源だそうです。

このようにして、いつも快眠、快食、快便でいることが健康の基であると思って私は実行しています。



健康生活における 習慣形成の歩み

熊本県水俣市深川小学校

養護教諭 田 中 ヒ サ エ

本校保健教育の目標と特徴的な活動は、日々の生活を通して、自然やすぐれた文化遺産との接触によって、人間形成の助長を図り、ひとりひとりの個性特性の最高の発揮により、生きる喜びと共に自ら学び、自らをつくる事にねらいをおいていることである。つまり自己開発能力と習慣形成の具現化を、全教育活動の場において、展開し目的達成に努めている点である。

S. 46. 1. よい歯の学校優秀校（5年連続）

S. 47. 1. よい歯の学校優秀校（10年連続、県全国）

S. 48年度健康優良学校

S. 49～50年度優秀校

として受賞した実績には、本校保健委員会並びに児童保健部員の一貫した、実践活動が大きな根源となっているといえる。習慣形成具現化への第一歩として、

清潔しらが、とりあげられた。S44年4月以来7年間今日も継続し、貢献している本校保健部員の活動ぶりの一端を紹介したい。

赴任してまもなく気付いた事は、子どもの履物の汚れ、手足の垢であった。農山村の子どもとはいえ、清潔さは、どこも何ら変わりなくできるはず？「成せば成る」の強い決意のもと、清潔しらを保健部活動として実施したい旨、職員会に提案した。提言に対する意見は「週に一回は出来るが、毎日？」であった。問題に対する障害も数多く残されているが、全職員員の同意を得て実施することになった。検査内容とその方法、下記図表1を1年間分用意して、検査の要旨と実施上の注意点について、あらかじめ、指導した上で実施した。あの7年前の1日目は、今もはっきりと胸に甦る。

検査項目 実施日 児童名	火曜 履物のせいけつ				水曜 チリ紙ハンカチ					木曜 手足のせいけつ					金曜 服装（ネーム）					土曜 頭髪と歯みがき					10月分 ○合計	
	7日	14日	21日	28日	1日	8日	15日	22日	29日	2日	9日	16日	23日	30日	3日	17日	24日	31日		4日	11日	18日	25日			
山 川 三 郎	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	×	×	○	○	○		○	○	○	○			20
木 山 登	×	×	○	○		×	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○	×	×	○	○	○			17
山 下 太 郎	○	○	○	/		○	○	○	○	/	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○	○			20
清 川 いずみ	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○			22
溝 下 もとよ	○	○	○	×		○	○	○	○	×	○	○	○	○		○	○	○	×		○	○	○	×		18
評価 ○ よい × わるい 計	4	4	5	3																						
	1	1	0	1	以下左の要領で……																					
	5	5	5	4																						

案ずるよりも産むが易しの意を強く感じたのは、職員朝会が終って清潔しらを集計する時であった。企画した通りの時間で（朝自習8時30分～40分までの10分間）を、手際よく実施して、児童の保健的姿をそれぞれの学級に還元出来た。保健委員の「成せば成る」に共通する、たくましい実践力の息吹きであった。以来8年目を迎えようとする現在では、なくてはならない本校の特色、また優秀校としての大きな導火線とな

って、消えることなく受け継がれている。「清潔な心と身体今日も元気でがんばろう」保健コーナーに清潔しらの成績表を掲示すると共に、学期末中間表彰を行った。

また家庭啓蒙と協力を得るため清潔しらべに×印の多い児童への指導と連絡を図り、これがひとりひとりの成果に結びつくことを願った。毎月の授業参観には、我が子の学習成績ばかりにとらわれていた親達も、保

健コーナーの成績表をじっと眺めるようになり、しだいに子ども達に浸透して、次に述べるむし歯激減の糸口とまで波及して行った。特に6才永久歯の保護については関心がたかく、治療勧告には全面的協力で応じ、100%処置済の受診券が歯科医から報告された。

また予防対策では、それぞれの分野から、実施方法が講じられ、実現されてきたが、その内容は、その一部を説明する。この中で一番効果のあった歯みがき手帳は、清潔しらべとともに、活用されて、う歯撲滅の目標達成へ向っている。歯みがき手帳は、S47年度分（う歯続発にたまりかねて発行したもので）、実践録から抽出した資料である。月末に検閲と集計を行ない実践の強化を図っている。

（歯磨き手帳表紙）

歯みがき手帳

深川小 5年（山下里美）

（手帳うら表紙）

●ご家庭の方へお願い！むし歯を防ぐため、ぜひ実行させてください。

※きまり ●毎月さいごの日に学校へもってきてください。

・みがくとき 朝(あさ)…ごはんを、たべてから、歯はブラシでみがきましょう。

晩(ばん)…ねるまえに歯は、ブラシでみがいてからやすみましょう。

・つけたか

○ ときがいた	× ときがかな	あなたのむし歯のようす	しよちした歯 永久歯 3本	みしよちの歯 永久歯 本	乳歯 3本
------------	------------	-------------	---------------	--------------	-------

（手帳の内容）

S48年3月

日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	合計	家の人の検印		
あ	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	あき	○の かず	
い	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
う	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
え	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
お	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
か	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
き	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
く	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
こ	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
さ	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
し	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
す	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
せ	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
そ	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
た	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
て	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
と	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
な	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
に	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
は	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
ひ	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
ふ	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
ぶ	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
べ	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
へ	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
ほ	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
ま	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
み	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
や	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
ゆ	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
よ	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
ら	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
ろ	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
を	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
の	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
を	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
の	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
を	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
の	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
を	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
の	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
を	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
の	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
を	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
の	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
を	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
の	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
を	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
の	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
を	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
の	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
を	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
の	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
を	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○			

昭和50年度 口腔衛生週間行事（計画） 深川小

1. 本週間の意義

この週間は、歯の衛生、口腔内の清潔観念をうえつけ、必然的な実践行動により、習慣化させ、う歯予防と健康増進を図ることを目的とする。

2. 実施の方法

＊前準備…5月27日火曜、児童保健委員会にて、行事計画検討、5月27日～28日（児童保健委員、歯みがき体操の練習）

5月29日～6月3日まで保健委員の担当学年指導

＊事前指導 6月2日月曜、児童朝会を利用して、週間の事前指導

●歯についてのお話……学校長・保健主事

●本年度、歯の検査の結果よりみて……保健担当職員

●週間の行事日程について……児童保健部長 6年 吉沢聖子

＊週間行事

6月4日 水曜 むし歯予防デー（週間第一日目）

●ア 歯みがきテスト（児童保健部員は清潔しらべの土曜日を変更して、テスト錠による歯みがき検査を行なう。）

イ むし歯予防について、放送…保健部長 6年 吉沢聖子

ウ 歯みがきテスト、成績発表…保健担当職員

エ 標語、ポスターなどの展示…作品部

6月5日 木曜 給食後の歯みがきしらべ（実践記録表検閲）

6月6日 金曜 歯みがき体操（一斉に朝会場に集合し実施する）

6月7日 土曜 歯みがき用具（ブラシ、コップの点検と整備）

6月9日 月曜 本週間の経過と評価、反省

●実践状況…評価について……保健主事

●表彰（歯みがき手帳より）……学校長

●歯みがきの効果について……保健担当職員

6月10日 火曜 学校保健委員会（歯について）

記

＊学校保健委員会日程と内容									
2:30	5	5	5	35分	15分	3:30			
開	委	挨拶	本校歯の管理状況	通しての意見交換	強い歯をつくるための協議（生活体験を）	まとめ・助言者の指導	閉		
会	員	紹介	説明				会		

去る6月10日の歯の衛生週間の最終日に50年度第1回の学校保健委員会を開催しましたところ、委員の皆様方には、田植えのいちばん多忙なときにもかかわらず、多数ご出席いただき熱意溢れる会議に終始しました。

本校、保健教育の推進母体であるこの委員会が、回を重ねるごとに盛り上がり発展していきますことを、校区の皆さんにお知らせし、その様子をご報告いたします。

昭和50年度 第1回 学校保健委員会

於 深川小学校図書室 出席数 29名

会の内容

- 1 開会の挨拶……………山口PTA会長
- 2 委員紹介ならびに自己紹介
- 3 挨拶および説明……………教 頭
- 4 本校歯の管理状況について
 - (1) 昭和50年度健康診断結果の説明…保健担当田中
 - (2) 給食後の歯みがき完全実施の記録簿より説明
……………児童保健部長

5 協 議

- (1) 虫歯を防ぐには……………本校歯科医徳富先生指導助言

- ① 歯科医の絶対数が不足、理想は1,000人に1人
- ② 虫歯は自然によくなることはありません。
- ③ 食べた後4～5分で菌が活動しはじめます。
…早くみがきましょう。
- ④ 1本くらいの虫歯とバカにしないでください。

1本欠損 48%
(そしゃく力の百分率) 補 綴 66%

〔守りましょう〕

イ 偏食をしない……………栄養と歯質の関係

ロ 3. 3. 3の歯みがき実行(3分以内に、1日3回、3分間)

ハ 早いうちに治療しましょう。

ニ 常に虫歯予防に心がけましょう。

(フッ素塗布、有効です)

討議・協議

- ① 毎食後歯みがき励行
- ② 正しいみがきかたをすること。
- ③ 小さい頃から歯みがきの習慣を身につけさせること。(みがくわけを納得させて)
- ④ 母親としての注意

子どもが体内(胎児)にいる間の食生活に気づけること。小さい頃に重い病気をさせないこと。

⑤ 偏食しないこと。……偏食は歯を弱くする。

⑥ 早く治療すること。

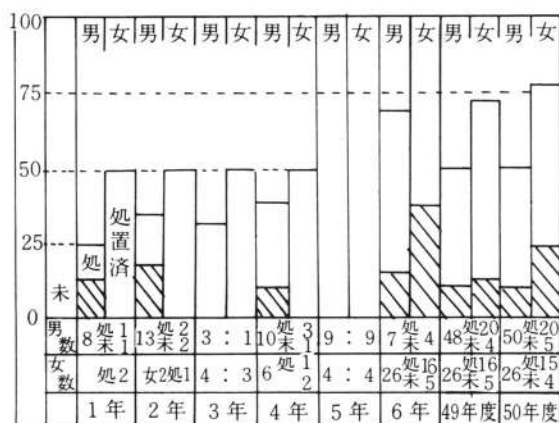
6 閉会の挨拶……体育主任寒川

校内全体の歯の管理状況 (S.50.5)

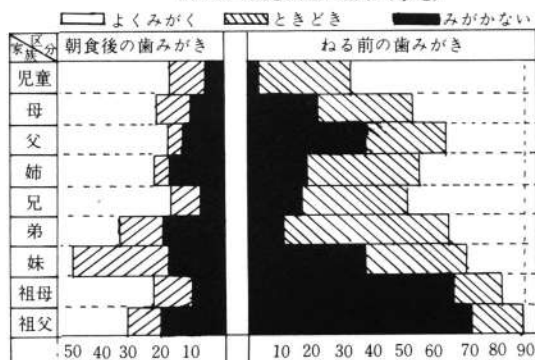
昭和50年度歯科検診の結果(学校)

(永久歯)学年別罹患状況と管理状況

処置□ 未処置□



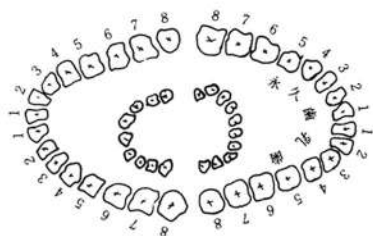
歯みがき実態調査の結果(家庭)



※おかあさんたちには、次回授業参観日に全体会を開き、児童保健委員による「正しい歯のみがき方」を模範演技いたす予定にしています。

歯

12月18日検査
私の歯のようす



要治療

- × 要抜歯
- C 永久歯のうち
- 治療済みの歯

○ 赤で要治療の印がしてある人は次の日程で治療しましょう。

○ 赤印のない人は○治療済みです、予防の歯みがき忘れられないでね。

◎治療日程 C 永久歯＝12月26日27日

× 要抜歯＝1月6日

午後3時 徳富歯科（電話3局3417）

◎受診時の心得

1. 受ける前は必ず歯みがきして……エチケット
2. 保険証と受診券を忘れないように……
3. 治療済んだら受診券は学校へ出して下さい

※お子さんの大切な歯です完全治療をお奨めします
(生涯のため)

健康診断の結果について 保健だより5月号から抜粋

S50. 5. 30発行

歯科医指導

永久歯の歯状況

ちりょうしない歯 10% ちりょうした歯 10%

1 歯みがきは寝る前が効果的

48年度

(7月みんな治療したのに10か月の間にこんなにふえてた)

2 歯ブラシは束が少なくかたいのがよい。

49年度

(食後の歯みがきの徹底でこのようにむし歯がへった)

3 子どものうちにより習慣をつける。
特にかたい歯ブラシを使用する場合
合正しいみがき方を必要とする。

50年度

歯科

歯の衛生週間 6月4日から10日まで(学校では歯みがき体操むし歯予防の経過発表と啓蒙)

目標・夜の歯みがきを家族全員で、おやつの後は口をすすごう。偏食しないでよい歯をつくろう。

◎ ねる前にお口のおそうじむし歯なし(文芸クラブの標語から)

歯ブラシのえらび方



かたくて束がつまっていないもの



おとなの歯ブラシ

※歯みがき手帳の活用

○つゆ時の衛生

・食べ物に注意しましょう……腹をこわしやすいもの⇒ 生梅 めも 山もも びわ なま水
アイスクリーム

・かぜの予防……ぬれたらすぐふきとる。つゆの間はタオルをもたせてください。

○登下校時の注意……雨が続き道路の崖くずれや橋の危険なところは細心な注意を払いましょう。
清潔なからだ、下着でうとうといつゆを楽しくすごすよう心がけましょう。

保健行事と家庭生活

※ 天気のよい日は、寝具の日光消毒を。

むすび S51年2月12日の保健日誌に気温5℃欠席なし清潔しらべ手の清潔(よい79名)わるい0、心も軽く記入しつつ「かえらざる今日の暮しの尊さよ精いっ

ぱいに生きて暮れなむ」の感に胸はずませて、無限に伸びる可能性を秘めた、子ども達の喜々とした姿に見入るとき、真の教育の場がかもし出されるのである。

小・中学生の近視被患率

(%)

区 分		裸眼視力1.0未満の者			裸眼視力1.0未満の者の裸眼視力別構成（男女平均）											
		男女 平均	男	女	計	0.9	0.8	0.7	0.6	0.5	0.4	0.3	0.2	0.1	0.1未満	
小 学 校	計	18.10	15.83	20.48	100.0	20.5	18.9	12.3	10.9	9.1	7.5	7.2	6.7	5.4	1.5	
	6 歳	19.51	17.93	21.15	100.0	22.6	29.9	13.8	13.8	7.6	5.2	3.4	2.0	1.1	0.5	
	7	18.83	16.80	20.95	100.0	27.1	22.2	14.4	11.0	8.4	5.7	4.6	3.6	2.2	0.8	
	8	16.81	14.73	18.97	100.0	23.7	18.6	13.5	10.4	9.2	7.1	6.8	5.6	4.0	1.2	
	9	16.55	14.22	19.00	100.0	20.0	15.7	11.6	10.1	9.5	8.5	8.4	7.9	6.6	1.7	
	10	17.85	15.12	20.71	100.0	16.1	13.4	10.6	9.9	10.0	9.2	10.1	10.3	8.4	2.0	
	11	19.09	16.16	22.14	100.0	14.0	12.1	9.9	9.5	10.0	9.6	10.6	11.3	10.3	2.7	
中 学 校	計	29.17	25.88	32.62	100.0	11.3	9.6	8.6	8.2	9.1	9.3	11.6	14.3	15.0	3.1	
	12 歳	23.75	20.70	26.96	100.0	14.0	11.0	9.4	8.5	9.1	8.8	10.5	12.7	13.2	2.7	
	13	28.99	25.58	32.54	100.0	11.5	9.8	8.6	8.2	9.2	9.3	11.7	14.1	14.5	3.0	
	14	34.64	31.24	38.20	100.0	9.4	8.5	7.9	8.0	8.9	9.6	12.3	15.4	16.5	3.4	

(注) 1. 学校保健統計調査報告書(文部省・昭和49年度)から作成
2. 両眼のうち視力の低い方で分類した。

学童の健康づくりに! カワイのビタミンAD剤

カワイカンズドロップ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

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

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



製造発売元

河合製薬株式会社
東京都中野区新井2丁目51-8