

健康教育

- ☆ おさかなの栄養価
——海の幸で健康な子どもを育てよう——…… 2
- ☆ 乾布マサツとうがいによるカゼの予防……… 5
- ☆ 「自主的に健康を高める保健活動」をめざして
——視力異常防止対策——……… 8

ろく木遊び

島根県飯石郡赤来町立赤石小学校



no 89



おさかなの栄養価

—海の幸で健康な子どもを育てよう—

京都大学農学部教授

農学博士 池田 静 徳

1. 日本人と魚

日本は周りを海で囲まれた島国ですから、昔から海の幸に恵まれ、魚食民族といわれる特有の食文化を作り上げてきました。北ヨーロッパや東南アジア地方にも魚をよく食べる国は少なくはありません。しかし、食用に供される魚介類の量においてはもちろん、その種類の豊富さにおいても日本にはとてもかないません。アサリ、ササギ、コンブ、ワカメ等の海藻類を好んで食べるのも日本人です。

最近、「さかな離れ」という言葉がよく使われています。確かに、若い主婦の世帯では魚を食べる回数が少なくなる傾向がみられます。ところが「この傾向がみられるのはパン食の多い朝食とめん類食の多い昼食であって、夕食では年令に関係なく1週間にはほぼ3日は魚を食べている」という調査結果があります。まだまだ魚は日本人の食生活に深く根をおろしていると考えてさしつかえないでしょう。

ところが、日本人1人1日あたりの動物性タンパク質摂取量に占める水産物の割合をみると昭和50年までは50%を上回っていたのですが、その後は少しずつ低下し、最近では45.6%となっています。これには日本の高度経済成長期を通じて進行した生活様式の変化にもとづくいろいろな理由が考えられますが、要はパン食の普及とともに畜肉消費の傾向が強くなったということではないでしょうか。

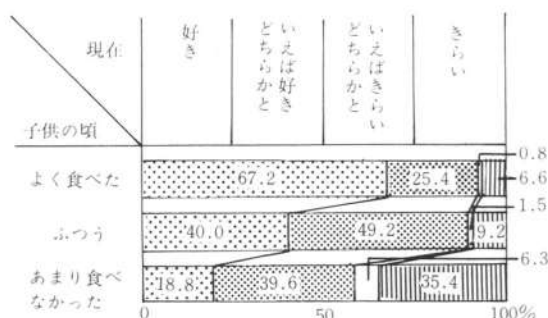
2. 魚を食べる習慣は子どものときから

前にも述べましたように現在ではまだ日本人全体が「さかな離れ」を起こしているとは考えられません。しかし、いま豊かな食生活の時代に育ちつつある子

どもたちがおとなになる20年後のことを考えますと決して安心してばかりはいられません。それはなぜかといいますと、子どものころの食事によってその人の一生の食習慣が左右されるとしても言い過ぎではないからです。

食べものの習慣は驚くほど保守的であると思います。子どものころによく食べさせられたお母さんの手作り料理や生れ育った地方に特有の食べものの味は、いつまでもたっても忘れられないばかりか、知らず知らずのうちにそれらによく似た料理を好んで食べている、ということに気付かれる方も多いのではないのでしょうか。おふくろの味、ふるりの味というのでしょうか。魚も例外ではありません。東京23区およびその周辺地区に住んでいる小学校5年生と6年生のお母さん方について、魚の好き、きらいを調べた結果をみると、やっぱり子どものころに魚をよく食べた人に魚の好きな人が多くなっています(図1)。

図1 好き、きらいと子供の頃の食習慣



資料：社団法人大日本水産会「おさかな料理に関する意識と実態調査」(昭和57年度漁業白書より)

このようなことを考えますと、現代の子どもたちに魚を食べることの楽しさを今のうちに伝えておくのが、お父さんお母さんの責任ではないかと思ひます。そのためには、魚を単なる肉の代用品としてではなく、魚そのものとして、すなわち日本における魚食の伝統・文化の上に立って、魚の上手な食べ方を子どもに教えておく必要があると考えます。もっと具体的に申しますと、今よく言われている“さかな離れ”は実は“さかなの骨離れ”ではないかと思われるふしがあります。骨の付いた魚を箸で上手につついて食べる、それが楽しいということになってほしいものです。もちろん、新しい時代に適合した調理法・加工法を工夫してゆかねばならないのは言うまでもありませんが。

3. 子どもの健康と魚

昨今、世界的に魚の栄養的優良性が注目されるようになりました。そのきっかけとなったのは、欧米とくにアメリカにおいて脂肪の摂り過ぎによる心臓病などの成人病が多いことから、理想的な栄養素摂取のパターンについて研究したところ、日本型食生活がその理想型に近いことがわかったことです。そこで、アメリカでは成人病予防の食事目標のひとつとして、脂肪とくに飽和脂肪とコレステロールの摂り過ぎを避けるために、魚食を奨励しています。魚肉は獣肉に比べて飽和脂肪酸が少なく、血清のコレステロール含量を低下させる高度不飽和脂肪酸の含量が多いからです。

栄養過剰の時代を迎えた日本でも、アメリカと同じように成人病の予防という観点から魚の栄養的特性が改めて見直されています。私はむしろ、子どもの栄養における魚食の効用という面をもっと重要視しなければならぬと考えています。その理由は、最近の子どもの間食にインスタントラーメン、スナック菓子、清涼飲料などの食べ過ぎ、飲み過ぎが目立つからです。副食としてもハンバーグやギョーザなどのミンチ食が多いようです。そして教育ママのせいでしょうか、運動すらも不足しがちです。その結果、児童では通常9%ぐらいに血清のコレステロール値が正常値よりも高い傾向がみられ、肥満児では約16%に高コレステロール血症が認められるそうです。これは、潜在的な成人病そのものではないでしょうか。この子どもたちが成人になったとき動脈硬化が現在以上に大きな問題となる可能性を無視することはできないでしょう。

また、育ちざかりの子どもが丈夫な骨格を作り、たくましく成長するためには、カルシウムとリンばかり

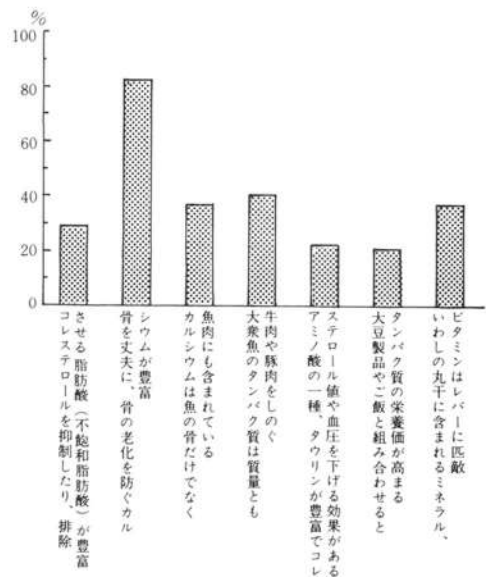
でなく、ビタミンD、A、K、それにビタミンCも必要です。さらに、成長期には体の中で多くのエネルギーを生産するのに不可欠な酸素を運ぶ役目をする血液を増やすために、十分な鉄が必要です。ビタミンEやB₂などもエネルギー生産系に重要な役割を果たしています。魚介類や海藻にはこれらのミネラルやビタミンが豊富に含まれています。ただし、それらの含有量は魚の部位すなわち骨、内臓、普通肉、血合肉などによって著しく違いますので、さし身などばかりを食べていたのでは大切なミネラルやビタミンを十分に摂れない場合が多いのです。水溶性の微量栄養素をすっかり洗い流して製造する加工食品についても同じことがいえます。嗜好の面ではともかくとして、栄養的にはできるだけ丸ごと食べられるような調理や加工の工夫がほしいと思います。

子どもの栄養の問題が魚の摂取だけで解決できないことはもちろんです。子どもの“野菜離れ”も大きな問題でしょう。要は、偏食をせずにバランスのとれた食事を規則的に摂って、運動不足や睡眠不足にならないように心がけるという栄養の原則を守ることです。

4. 魚の栄養的特性

小学校5年生、6年生の子どもをもつお母さん方が魚の栄養的特性についてどれぐらいの知識をもっているかを調べた例があります(図2)。

図2 「おさかな料理」の知識



資料：社団法人大日本水産会「おさかな料理に関する意識と実態調査」(昭和57年度漁業白書より)

カルシウムが豊富であるということは83%のお母さん方がよく知っていました。しかしタンパク質、脂質、ビタミン、エキス成分などについては残念ながら20～40%の認識度でした。そこで、図2の各項目にも関係のある魚の成分について簡単な解説を試みました。魚のことをもっとよく知っていただく一助ともなれば幸いです。

(1)魚油の特性について

魚の脂質は畜肉脂や植物油の脂肪酸よりも炭素数が多くて不飽和度の高い脂肪酸を含むのが特徴です。その代表的なエイコサペンタエン酸（炭素数 20、二重結合5つ）やドコサヘキサエン酸（炭素数 22、二重結合6つ）はイワシやサバなどの赤身魚に特に多く含まれており、高度不飽和脂肪酸と呼ばれています。

魚油にこのような不飽和脂肪酸が多いということは飽和脂肪酸の多い豚脂や牛脂よりも酸化されやすいことを意味します。魚を乾燥したり焼いたりする場合だけではなく、鮮魚や塩蔵品などの貯蔵中にも、好ましくない臭いや色の悪変をひき起こす原因の大部分はこの魚特有の不飽和脂肪酸が酸化するからにはかなりません。ですから魚を貯蔵・加工する場合には、この酸化を最少限にとどめるためのいろいろな工夫がなされています。

ところが、新鮮な魚に含まれている高度不飽和脂肪酸は、(a)血清のコレステロール値を下げる、(b)血清中の善玉である高比重リポたん白（HDL）を増やす、(c)血小板の凝固を阻止する、などの効果をもつことがわかってきました。ということは、心臓病や脳血栓などの成人病を予防する効果があるということです。この発見が最近のアメリカにおける魚食ブームを招いたわけです。

一方、人の体内に摂り入れられたこれらの有用な高度不飽和脂肪酸も、場合によっては、人の健康に有害な過酸化脂質を生成する元凶となりうることを忘れてはなりません。幸いなことに、ビタミンE、B₂、Cなどが体内における過酸化脂質の生成やその障害を抑えるのに役立つことがわかっています。食事には栄養素のバランスがいかに大切であるかを、ここでも改めて強調したいと思います。

(2)タンパク質の栄養価について

タンパク質の栄養価は、タンパク質を構成する20種のアミノ酸の中で人の体内では合成できない8種の必須アミノ酸が、人の体タンパク質の合成に適したバラ

ンスを保ち、また十分に含まれているかどうかによって判定します。生物を用いる試験法（生物価など）のほかにアミノ酸分析の結果から栄養価を推定する方法（アミノ酸スコア）がありますが、いずれの方法によっても魚肉タンパク質は一般に畜肉や牛乳のタンパク質に優るとも劣らないことがわかっています。

また、米、小麦粉、大豆、海藻などの植物性食品ではリジンの含量が少ないことがそれぞれのタンパク質の栄養価を下げる制限因子となっています。魚介類のタンパク質はこのリジンを多く含んでいますので、日本人の食事に多い大豆製品やご飯や海藻と魚との組合せは栄養的に理にかなったものということができます。

(3)ミネラルについて

日本人に不足しがちなカルシウムは海藻類に最も多く含まれています。魚では骨ばかりでなく可食肉部にも畜肉に比べ多量のカルシウムが含まれています。一方、リンの含量は畜肉とほとんど差がありません。魚介肉ではカルシウムよりもリンが多いのですが、海藻類ではカルシウムの方が多くなっています。小魚の丸干し、煮干し、つくだ煮などには骨や内臓が含まれますので、一回に食べる量の約10gで牛乳約200g分に相当するカルシウムを摂ることができます。これに海藻をいくらか添えればリンとカルシウムの摂取バランスを適正に保つのに役立つでしょう。

魚体には、海水中に存在する元素のほとんどが含まれています。その中にはカルシウム、リン、鉄などのほかにも微量で重要な生理作用をもつ硫黄、マグネシウム、マンガン、亜鉛、銅、セレン、ヨウ素などがあり、海藻と魚介類はミネラルの宝庫といえます。ところが、海水中に環境汚染物質として水銀、カドミウム、鉛などが存在しますと、これら人体に有害な重金属は魚介類の主として内臓に、一部は魚肉にも蓄積されます。魚を安心して食べられるように、海は工場廃水などによる汚染から守ってゆかねばなりません。

(4)ビタミンについて

魚の肝油は古くから脂溶性ビタミンであるビタミンA、D、E、Kなどの供給源としてよく知られています。土用のうしの日にウナギを食べる習慣は貴重なビタミン源として夏バテを防ぐために考えられた生活のちえとも言えるでしょう。魚肉中の脂肪にもこれらの脂溶性ビタミンは含まれていますが、内臓に比べるとその含量はあまり多くありません。ビタミンB₁、B₂、

パントテン酸などの水溶性ビタミンも内臓の方に多く含まれています。ビタミンCも例外ではありません。魚肉のビタミンC含量は100g中数mg以下でしかありませんが、肝臓には20～30mg、眼球・脳・卵巣には100mg以上も含まれています。ナイアシンだけは内臓よりも肉部に多いのが特徴的です。とくにサケとマグロの普通肉のナイアシン含量は牛肉の2倍もあります。以上のように、魚の普通肉のビタミン含量は特別なものを除いてそれほど多くありません。ビタミン類は黄緑色野菜や果物などからしっかり補給したいものです。

(5)エキス成分について

栄養的にいくら優れていても、食べものはおいしくなければなりません。代表的な呈味物質のひとつであるグルタミン酸ソーダはコンブのうま味成分として、またイノシン酸は鰹節のうま味成分として発見され、今日の調味料誕生の端緒となったことは余りにも有名です。わが国で昔から用いられている味噌・醤油の味の主体もグルタミン酸ソーダです。今や、私どもが世界にはこる日本料理の味のかなめとなるのは、鰹節と

コンブのダシ、それに味噌・醤油でしょう。すなわち魚と海藻と大豆の中に、日本料理の特色ある風味のもとが含まれているわけです。

食品を細かく切って水あるいは熱湯でくりかえし抽出しますと、いろいろな化合物が溶け出てきます。その抽出物を広義のエキスと呼んでいます。このエキスの成分の中には、グルタミン酸ソーダやイノシン酸のほかにも、それぞれの食品に特有な味のもととなる各種のアミノ酸類、ヌクレオチド類、糖類、無機イオン類などが含まれています。そしてその組成は魚介類の種類によってそれぞれ異なっています。種類によって風味が違ふのはそのためです。

エキス成分の中には、呈味には関係しないが生理的に重要ないろいろな化合物も含まれています。タウリンはそのひとつです。タウリンは硫黄を含む特殊なアミノ酸で、魚肉よりもイカ・タコ・エビ・貝類のほかアサリ・サザナミなどに多く含まれています。最近、このタウリンをシロネズミに投与したところ血清や肝臓のコレステロール量を低下させる作用のあることがわかり、その薬理効果が期待されています。

乾布マサツと うがいによる カゼの予防



秋田県平鹿郡十文字町立植田小学校

小川 礼智子

1. はじめに

乾布マサツ、うがいは健康増進の1つの方法として昔から伝えられている。子供に体力が十分に備わっていないければ、日常生活はもちろん、学習活動や遊びも満足して行うことはできない。最近、子供の体力低下がいろいろな方面から指摘されるようになり、その対策として、積極的な体力作りが試みられるようになった。体力は、人間の生存と活動の基礎となる身体的及び精神的能力といわれているが、そこに含まれる因子

は、大きく、防衛体力と行動体力ということになり、この両因は、決して対立する因子ではなく、深いつながりがあると考えられる。体力作りを考える時、積極的な方法で取りくみをするのが要求され、そのためにも、特に、乾布マサツを行なう事は、これらの体力開発の有効な方法であると考えた。本校では「明るい元気な子供」という大きな目標にむかって、その手だての一つとして、家庭と学校の協力により、乾布マサツとうがいを開始し、4年目をむかえている。実践内容や児童の姿容を紹介し、関係諸氏の御指導をいただきたい。

2. 乾布マサツ、うがいははじめた動機

本校は、秋田県、県南郡の横手盆地に位置し、東南より北西に緩く傾斜する平坦地が続き、水田単作地帯である。児童数 170名前後の小規模校であり、核家族化が浸透してきている現代にあって、この地域は、祖父母同居の家族構成が多く、従って、両親、祖父母とに見守られて、過保護に育てられる傾向が強くみうけられた、本校で、乾布マサツとうがいを取り上げたのは、55年4月末に、集団カゼで3日間を臨時休校としたことが、きっかけである。本校は、47年以降、年間を通じてカゼによる欠席者が10パーセント以上もあり、48年、50年にも臨時休校をしており、55年には、欠席率が22.1%にも上がった。そこで、カゼの原因追求のためのアンケートをとった。その結果、皮膚の抵抗力を高めるのに効果のある素肌に寝間着は17%しかおらず、シャツ、ズボン下を着た上に寝間着をしている児童が65.8%もいた。また、就寝時の暖房について、電気毛布を使用していないが25.5%、朝まで使用が36.6%と過保護の傾向が強くあらわれた。さらに、うがいは、毎日しているが14%と少なかった。ここから、年間欠席率の一番高いカゼの追放運動が開始したのである。

3. 乾布マサツ（○印）とうがい（※印）のねらい

- 皮膚の鍛練になり、多少の環境温度の変化にあっても体調を狂わせない。
- 身体的健康状態の向上を図ると共に精神面の強さも育つ。
- 皮膚のみならず、粘膜もじょうぶにする。
- 虚弱体質児など、体の弱い子供の体質改善に役立つ。
- 健康な子供の一層の健康増進が図れる。
- 血行を促し、血液循環をよくする。
- ※口腔、咽頭などの粘膜の鍛練、清潔の保持、附着したばかりの病原体は洗い流されてビールス侵入の玄関口となるのどを守る事は、急性呼吸器感染症の予防に効果がある。
- ※“うがい”をすれば、絶対にカゼをひかないといえないが、のどをしめらせて、のどの中にある“じゅう毛細胞”というのどの働きしてくれるものの乾燥を防ぎ、のどを健康にしてくれる。

4. 実施上の注意

- 乾布マサツは、寒くなってからでは実行しにくいので、できれば、外気温の下がる前から徐々に行うのがよい。
- 乾布マサツの正しい実施方法を身につけさせる。
（腕、胸、腹、背中、足、腰を末梢から中枢へむかって強くこする）
- 皮膚に赤味がさし、ポカポカとした暖かさを感じるまで続けないと、効果がない。各々の部位を力を入れて20回ずつこする、所要時間は4分間。
- 毎日、継続しないと効果がでない。
（起床直後か就寝前）
- 乾布マサツをしてはいけない場合。
 - ・感染症、皮膚病のある時
 - ・カゼ、特に初期症状の激しい時
 - ・病気ががりの2日から3日間
- うがいは、奥まで洗い流すように、ア、イ、ウ、エ、オと発音するとよい。

5. 実践

学校生活の中に乾布マサツの時間をとり入れてほしい旨を提案したが、4年以上の女子の問題、時間的な事（乾布マサツは、衣服の着脱も考慮すると最低10分間は必要）等があり、実行は不可能であった。しかし、うす着で、外で元気に運動し、病気への抵抗性の高い子供、健康状態の水準を高く保つ事を追求することが、種々の問題事項を解消していくものではないか。職員の方からも、うがいと乾布マサツの必要性を認めていただき、共通理解のもとに次の方法で実践にふみきった。

うがいは、1日3回（1回目、4月から10月までは、始業前マラソン終了後、教室に入る前、2回目、運動したり、遊んだあと、3回目、帰宅直後）、乾布マサツは1日1回。各教室には、月別に“うがい、乾布マサツしらべ”の表をかがけて、実施すれば○、しなければ×とさせ、毎日、児童に記入させた。月の8割実施できた者を習慣率として各学年、月別のがんばりのグラフを掲示、放送、保健だより、全校P、T、Aで知らせている。さらに58年度は、個人ごとの合格、不合格も一覧表にして意欲をもたせる工夫をしている。57年には、“乾布マサツ集会”を開いた。また、がんば

っている児童には、「かんぶまさつで健康になりました」という健康作文を書いてもらい、小学保健ニュース(全国版)に投稿し掲載された。100%の習慣率を目指して啓もうに力を入れてきたが、その結果、一学期は習慣化したと見られる児童が、両者ともに50%になったものの、夏休みで20%にダウンし、12月で40%となった。それでも、56年4月から11月までにカゼで欠席した児童が、のべ255人いたのに対し、57年は193人と62人の減少をみた。特に、6年生(現在は中学1年)は4年生の時に、8月ごろより常時、在籍32人中、30人が、カゼの罹患者であった。それが57年度に入ってから、罹患者ゼロの日が続き、10月、11月に入ってから1～2名程度であった。両者ともに100%の実施率のこの学年は、4月から11月までのカゼ欠席ののべ人数も全校一少なく7人で、他の学年との差がかなり大きくみられた。

さらに、12月7日付けで「河北新報」に本校の「カゼ追放運動」がとりあげられた。この事を「はげんだより」で紹介、全校P、T、Aでは、月別、各学年別の習慣率の推移の資料提示し、効果のある事を強調して協力を求めた。夏休み中は両者ともに20%であったが、冬休みは40%であった。3月末の結果は、乾布マサツ37.3%、うがいは56.2%と徐々にではあるが、がんばりが見られてきている。また、児童一人、一人に「保健のめあて」を決めさせ、家族との話し合いで月末に反省を提出させ、養教が点検をし、励ましの言葉や賞揚の言葉をそえ、さらに、担任が目を通し、家庭に持ち帰らせている。57年度は、月別のめあてを決めさせたが、58年度は、学期ごとのめあてに変更し、月末に反省させ、提出させている。うがいや乾布マサツ、水で顔を洗う、裸に寝間着、電気毛布は使わない等のめあてをもってがんばっている児童も増えてきており、1年間の健康生活の反省では、うがいや乾布マサツは、かぜの予防に効果のある事がわかり、家庭の方でも、力を入れてがんばらせていきたいという意見が多くみられた。

6. 児童の変容

- カゼ欠席率の低下
- うす着の習慣化、衣服の調節が少し可能
- 全体の動きの活発化
- 自分のめあてを持てのんびり
- 保健室を訪れる者の訴えは、以前より自立性が感

じられる

- 健康に対する関心が高まり、全校の欠席状況に興味を示す児童がふえてきた。

7. おわりに

心身共に、過保護の傾向にある多数の児童と共に、体を通して肉体も精神面も鍛練する事のできる、うがい、乾布マサツを3年間、続けてきた。タオル1本、水道の水があればどこでもできるこの2つ、文化的な生活環境の中で、健康増進を与えてくれるこの方法に教育的役割の側面の強いことを実感する。また、4年目をむかえて痛切に感じる事は、習慣化のむずかしさとともに、定着させるための子供自身の自覚への働きかけ、家庭と学校の一体化の重要性である。生命力あふれんばかりのキラキラ輝いている目をした子供達を目の前にし、「自分の健康は、だれが守ってくれるものではない。自分で守るしかないのである」という基本姿勢にたって、これからも指導の手を休める事なく努力していきたい。この柔軟な時期に身についた良い習慣は一生涯、継続可能であり、子孫にも伝達してほしいし、さらに、家族全員で実施する方向にもってきたい。

“先生方のおかげで、やっと1年かかって、乾布マサツ、毎日するようになり、大変うれしく思っています。という父兄の手紙やTEL、また、子供達の私へくれる手紙の中に“わたし、今度から、うがい、かんぶまさつがんばります”や、朝のあいさつの後、“ほく、あさ、かんぶまさつ、やってきたよ”という言葉に励まされながら100%の習慣率をめざし、カゼを追放したい。



「自主的に健康を高める保健活動」をめざして

—視力異常防止対策—

宮崎県小林市立細野小学校

養護教諭 佐藤 ミヤ

1. はじめに

霧島連峰えびの高原の裾野に広がる小林市は、人口4万余の町である。本校は、夷守台から流れるなだらかなスロープが開けた所にあり、市街地の中心部から2km南へ位置している。この山麓には、昔から軍馬の桜（牧場の桜）や農林省宮崎種畜牧場などがあり、畜産酪農が盛んである。また、山麓の湧水を利用した田畑が広がり、園芸が盛んである。ところが、市街地に近い関係から、最近では工場が誘致されたり、二つの大きな住宅用地が造成されたりしたため、農家の減少と職業の多様化が進み、児童増加、共働き家庭増加のため学校教育にも大きな影響を与えているが、教育への関心は高く、学校への協力は積極的である。

児童は明るく素直で、健康に対する理解もある。一日の健康生活の中での習慣化、学校における習慣化、保護者と学校と提携して進めなくてはならない習慣化と、あらゆる分野から習慣化に取り組み、手がけてきた中に、すでに実施し、自主的に習慣化され、効果をあげた中に、歯みがき（朝、給食後、夜）、むし歯治療の向上、素足生活、衛生検査、トイレのスリッパ整頓など、職員の共通理解のもとに行い、効果をあげているが、特に力を入れて行っているものに視力異常対策がある。

2. 問題解決への実践

昭和52年度に本校に参り、いろいろと健康診断を進めていくうちに、視力異常の多いのに驚いた。これ以上視力異常者を増やさないよう、何か対策をこうじなければと考えていた矢先、健康教室の本の中に、中国式目の体操が非常に効果があると書いてあったので、

早速保健体育部へ提案し討議した。その結果、職員会の賛成も得て、目の愛護デーの期間に実施することに決定した。

目の愛護デーを中心に、2校時終了後、全校一斉に運動場に集合し、保健主事の指導のもとに行った。わずか2週間の実施期間ではあったが、さらに長期実施を望む声も出始めた。

(1) 年度別による実践活動

昭和52年度

- ・目の愛護デーを中心に全校一斉に目の体操実施（2週間）

昭和53年度

- ・目の愛護デーにおける保健指導と管理
- ・児童保健委員会による目の体操（目の体操週間に保健委員が学級へ出向き指導、2週間）
- ・学校保健委員会で目の保護について討議

昭和54年度

- ・教育課程改訂により、校時表へ目の体操導入（毎日3校時終了後5分間、目の体操のテープを流して実施）
- ・視力自己管理表（視力異常者による管理）
- ・休暇中の生活のしおり（夏休み、冬休み、春休み）に目の体操を加える。
- ・保健日より…親子目の体操

昭和55年度以降

- ・目の体操を毎日実施
- ・児童保健委員会活動…創意の時間に視覚を通し近視予防に努める（ポスター表彰、紙芝居、劇等）。
- ・視力棒全員配布（鉛筆よりや、太めの工作用の棒を長さ30cmに切ったもの、左手に持って断えず目を30cm離すよう注意する。特に書写の時に活用させ、現在も続けて使用中）

(2) 目の体操表

目のたいそう ※目のたいそう前に、手洗い、つめきりをしっかりおこなっておく。 ※眼球には、ぜったいに指をふれることなく、目の周囲のツボを正確におさえ、リズムに合わせておこなう。			
1. 深呼吸 (16呼間)  指を組み、手のひらを突き出すようにしながら大きく手を上げる、その時息を吸い込み、おろしながらはく。	2. 体側 (8回<16呼間>)  左手を、いすの端にしっかり押さえつけるようにおき、右手を上げ、しっかりと頭をかかえこむようにして曲げ、体側を伸ばす。	3. 肩まわし (8回<16呼間>)  肩の力を抜き、前後にかくまわす。	4. おでこたたき (8回<16呼間>)  右手のにぎりこぶしで軽くリズムをとりながら、前と後を交互にたたく。
5. まゆ、こめかみのマッサージ (16回<32呼間>)  親指でこめかみを、人さし指、中指、くすり指まで、まゆ毛のそれぞれの3点をかろくマッサージする。	6. 首、目玉まわし (8回<16呼間>)  首を左から大きく、力を抜いてまわす、目玉もゆっくり大きくグルグルまわす。	7. 首すじマッサージ (32呼間)  こめかみマッサージと同じように、首すじを強く押しながらもみはぐす。	8. 頭おさえ (1回)  両手で頭をかかえ込むようにして、頭だけ十分押しさげる。
9. 目のつけ根のマッサージ (32呼間)  目とはなの間を親指と人さし指ではな柱の上をつまみながらもみはぐす。	10. 遠近凝視 (8回<16呼間>)  左手人さし指を目の前30cmのところに出し、じっと見つめ、次に遠くの一点を見つめる。	11. 肩たたき (8回<16呼間>)  左肩から、にぎりこぶしで交互にたたく。	12. 深呼吸 (8回<16呼間>)  両手をゆっくり上げ下げして、大きく深呼吸する。

(3) 視力自己管理表

視力自己管理表を作成し、視力異常者のみに配布した。

視力自己管理表		年	組	氏名	
よくできた	○	1学期	右	左	この表は毎月1日に提出
もうすこし	△	2学期	右	左	
わるい	×	3学期	右	左	
※通信らん なにかひとこと書いて下さい					

項目	本を読む時30センチはなす	字を書く時30センチはなす	しせいをよくしてかいている	目のたいそうをした	テレビ		なんでもすききせすよくたべる	親子そろって目のたいそうをした	その他
					2メートル以上はなれてみた	30分みたら5分やすんだ			
日									
1									
2									
3									
4									
5									

(4) 休暇中の目の体操表

休暇中の生活のしおり(夏休み、冬休み、春休み)に目の体操を加えた。

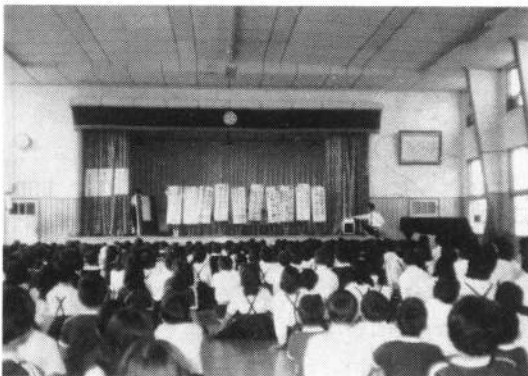
親子歯みがき、親子目の体操表					
家族全員で実行し、健康な冬休みにするために お父さん、お母さん、ちょっとひとことことを かけてがんばってください。					
※親子歯みがき…夜の歯みがきにしろしをつける					
※親子目の体操…1日1回以上、目をつかったあ とに					
年 組 氏名					
よくできた○ しなかった×で記入します。					
※1月8日に学校に出してください。					

こ う も く 日	歯みがき		目の体操		結果はどうでしたか。何かひとこと書いてください。
	子	親	子	親	
25					
26					
27					
計	○				
	×				

3. 目の体操を実施して

最近の子どもは、テレビの見すぎなどによる目の酷使が非常に多く、視力異常が年々増加している。これはむし歯につぐ現代病となっている。

そこで、本校では保健指導や目の愛護デー大会の行



目を予防する10項目をかかげて意識の高揚を訴えている

う事を通して目の大切さを意識づけ、視力低下を未然に防止するために目の体操の実施に努めた。目の体操を校時表へ位置づけて4年目を迎え、児童一人一人が目の大切さについて充分理解し、自主的に目の体操に取り組む、定着したためと思われるが、視力異常者が年々減少したことは喜ばしいことである。

例一 ひとみちゃんの目(目と視力棒)

姿勢よくして書いている



視力異常状況

細野小の実態（4月検査）

年度 性別		52	53	54	55	56	57
男	数	27	38	27	28	16	18
	%	12.6	16.8	11.4	10.8	6.4	6.9
女	数	39	22	29	34	22	21
	%	18.4	10.3	13.3	13.9	8.9	8.0

※県統計（56年）男12.55%、女17.76%

※58年1月の視力検査の結果を参考までに示すと
視力異常者は男女あわせて22人（4.3%）とその
減少はめざましい。

4. おわりに

現在、特に本校で重視し実践していることは目の体操であるが、他に歯の刷掃がある。さらに昨年より素足生活にも取り組んできた。こうした本校の健康教育も、児童の生活や家庭の生活の中に少しずつ根をおろしている。特に近視予防については、目の体操の時間が校時表に位置づけられ、学習中の視力棒の活用、視力異常者に対しての徹底した個別指導と視力検査により、近視の率は県平均よりぐんと低くなってきた。



視力異常者による体験発表

一方、う歯予防については、98%台の治療率をあげるにもかかわらず、う歯罹患者は一向に減少しない。従って、むし歯予防デーを中心に、カラーテストによる歯のみがき方、夏、冬、春休みの親子歯みがきのすすめ、給食後の歯みがきなどの刷掃指導だけでは効

果があまりあがらず、おやつによる砂糖分の取り過ぎに大きな原因があると思われる。

そこで、学校保健委員会を中核とした地域ぐるみの保健活動を推進していくことが、今後残された大きな課題である。家庭と連携しながら、自主的な健康生活の習慣が定着した児童が一人でも増えるよう願っている。

また、学校環境の緑化を強力に推進し、清潔で安全な、しかも美しい環境をつくり、心身の健康づくりに努力していきたい。



目の知識を高めるために
一般児童と共にクイズ発表

体力・運動能力の10年前との比較（昭和55年度）

（国民衛生の動向，昭和57年より改変）

		体 力 診 断 テ ス ト								運 動 能 力 テ ス ト							
		反 復 横 と び	垂 直 と び	背 筋 力	握 力	伏 臥 上 体 反 らし	立 位 体 前 屈 度	踏 み 台 昇 降	合 計 点	50 メ ー ト ル 走	走 幅 跳	ボ ー ル 投 げ	懸 垂	ジ グ ザ グ ド リ ア プ ル	連 続 逆 上 り	持 久 性	合 計 点
10	男	101.3	100.3	95.7	104.5	98.7	78.8	103.8	100.5	100.0	98.3	100.6	81.0	101.5	91.8	—	93.4
歳	女	99.7	103.1	98.8	106.1	98.5	89.1	103.1	101.9	100.0	98.3	101.7	88.1	99.1	97.9	—	97.7
16	男	110.5	109.0	97.7	103.2	102.6	95.5	107.7	108.4	102.7	102.8	102.2	101.2	—	—	101.9	110.0
歳	女	107.5	114.4	97.1	103.5	99.7	100.6	105.1	107.5	102.3	102.2	98.2	109.1	—	—	101.6	112.5

注：昭和54年度を100としたときの昭和55年度の指数

資料：文部省「体力・運動能力調査」

（1983年版 食料・栄養・健康）

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