

健康教育

- ☆ 保健体育審議会の中間報告について…………… 2
- ☆ 家庭の親に対する性教育の指導法(1)…………… 6
- ☆ ビタミンAに関する2・3の問題…………… 9
- ☆ 学校における体力づくり…………… 11
- ☆ ひとり・ひとりのたくましさを育てる東の教育…… 13

保健の反省会

土浦市立東小学校



NO 58



保健体育審議会の中間報告について

日本学校保健会顧問
全国療育相談センター所長

重 田 定 正

7月1日の朝刊紙は一斉に保健体育審議会の中間報告について報道した。新聞は偏向していきからんと言ふ政治家がいる。その中でも最も偏向していると認められている日刊紙は、その1面のトップに「“強い子づくり”へ積極策、全小・中学で学力検査、公害対策に校庭緑化」という見出しで、実に1,000字を越えた紹介をしている。この学校保健への関心の程度もまた1種の偏向かもしれない。

さらに、同紙の夕刊には、ニュース抄録の欄に、『体力検査が必要』という題で、「体はデカイが体力がない。“もやしっ子”がふえているので、全児童に体力検査を。近視がふえているので、照明・机・いすの改善を。公害対策として校庭に芝はりを。——文部省の保健体育審議会が「児童生徒の健康増進の施策について中間報告」と書いてある。

さすがは、新聞記者だけあって、文部省が6月30日に発表した中間報告要旨をさらに要約して読者に印象づけている。さすがはプロだと、感心した。



文部大臣灘尾弘吉は、昭和43年9月20日保健体育審議会に、1. 体育スポーツの普及振興に関する基本方針について、2. 体育に関する研究体制の整備について、3. 児童生徒の健康の保持増進に関する施策についての事項について諮問した。第3の事項は、

- (1) 学校における保健管理体制の確立について
- (2) 健康診断の項目および方法の基準について
- (3) 学校環境衛生の改善充実について

に分かれている。この諮問を受けてから、ほとんど4年たって、このたびようやく中間報告の段階に到達したのである。

この中間報告は、序文 I 学校保健の現状と課題 II 施策から成っている。序文は、「児童生徒の健康の保持増進を図ることは、心身ともに健康な国民の育成を期する教育の目的の達成につながるものであり、あらゆる教育活動の基盤を培うものである。……」

に始まる。続いて、わが国の学校保健は明治初年以來100年の歴史を有し、昭和33年度には学校保健法が制定された。しかし、最近における生活環境の急激な変化が学校保健に及ぼしている影響を指摘し、「従来の学校保健は、いずれかといえば、児童生徒の疾病異常の早期発見、事後措置など健康の回復と維持に重点が置かれていた。もとより今後もこうした健康の保持の面の役割は重視すべきであるが、……積極的に児童生徒の心身の健康を増進することもきわめて重要であり、体育、スポーツ、学校給食等の関係の緊密化を図りつつ、すべての教育活動を通じて総合的、積極的な学校保健の実現を指向すべきである」と述べている。

この序文は、従来の学校保健がややもすればバラバラであり消極的であったことを反省していると解釈してよいだろう。

学校保健の現状と課題に適切に対処するには、国も都道府県も学校も一体となって総合的、計画的に実施する必要がある。

1 健康診断の項目および方法の改善

児童生徒の健康診断は、児童生徒の心身の健康に関する総合的情報を収集できるものでなければならない。

文部省「学校保健統計調査報告書」によると、昭和33年から同46年までの間（13年間）に増加した身長および体重の増加した量を、昭和32年以前にさかのぼると何年を要したか計算してみると次のとおりである。

身長	6歳	11歳	体 重	6歳	11歳
男	38年間	38年間	男	36年間	?
女	33年間	35年間	女	34年間	?

このように、11歳の体重を除いて、昭和32年以前に30数年にわたって増加した量をわずか13年間で達成し

表1 6歳および11歳児童の平均身長・平均体重の推移

男	身長		体重		女	身長		体重	
	6 歳	11 歳	6 歳	11 歳		6 歳	11 歳	6 歳	11 歳
明33	107.0	127.9 (1900)	17.0	27.0	明33	104.8	127.9 (1900)	17.0	27.0
34	107.0	128.8 (1901)	17.5	27.2	34	105.8	128.5 (1901)	16.9	27.2
35	107.0	129.1 (1902)	17.6	27.1	35	105.8	128.8 (1902)	16.9	27.1
36	107.0	128.8 (1903)	17.5	27.0	36	105.8	128.2 (1903)	16.9	26.8
37	106.7	127.9 (1904)	17.4	27.0	37	105.5	128.5 (1904)	16.7	26.7
38	106.4	128.5 (1905)	17.5	26.9	38	105.2	128.2 (1905)	16.8	26.6
39	106.4	128.8 (1906)	17.6	27.0	39	105.2	128.2 (1906)	16.7	26.8
40	106.4	128.5 (1907)	17.4	27.0	40	105.5	128.2 (1907)	16.8	26.8
41	106.7	128.5 (1908)	17.5	27.1	41	105.5	128.5 (1908)	16.8	26.9
42	106.7	128.5 (1909)	17.6	27.0	42	105.5	127.9 (1909)	16.9	26.7
43	107.0	128.5 (1910)	17.5	27.1	43	105.8	128.5 (1910)	17.0	27.0
44	106.7	128.8 (1911)	17.6	27.1	44	105.5	128.5 (1911)	17.1	27.0
45	107.0	129.4 (1912)	17.6	27.1	45	105.5	128.8 (1912)	16.9	27.2
大2	106.7	129.1 (1913)	17.5	27.1	大2	105.2	128.8 (1913)	16.8	27.0
3	106.7	129.1 (1914)	17.5	27.1	3	105.2	128.8 (1914)	16.9	27.1
4	107.0	129.1 (1915)	17.5	27.3	4	105.5	128.8 (1915)	17.1	27.2
5	107.0	129.4 (1916)	17.6	27.5	5	105.5	129.1 (1916)	17.0	27.4
6	107.0	129.7 (1917)	17.6	28.0	6	105.5	129.4 (1917)	16.6	27.3
7	107.0	129.7 (1918)	17.5	27.5	7	105.8	129.1 (1918)	17.0	27.2
8	107.0	129.7 (1919)	17.5	27.6	8	105.8	129.1 (1919)	16.9	27.2
9	107.0	129.4 (1920)	17.6	27.5	9	105.8	129.7 (1920)	17.0	27.4
10	—	—	—	—	10	—	—	—	—
11	107.3	130.0 (1922)	17.6	27.7	11	105.8	130.0 (1922)	17.0	27.5
12	107.3	130.3 (1923)	17.7	28.0	12	106.1	130.0 (1923)	17.1	27.8
13	107.3	130.3 (1924)	17.7	27.9	13	106.1	130.3 (1924)	17.1	27.9
14	107.6	130.3 (1925)	17.7	28.1	14	106.1	130.6 (1925)	17.3	27.9
15	107.5	130.7 (1926)	17.7	27.7	15	106.2	130.6 (1926)	17.2	28.1
昭2	108.0	131.1 (1927)	17.8	28.3	昭2	106.9	131.1 (1927)	17.2	28.3
3	108.1	131.1 (1928)	17.8	28.3	3	106.7	131.1 (1928)	17.2	28.3
4	108.1	131.2 (1929)	17.9	28.2	4	106.8	131.2 (1929)	17.3	28.5
5	108.1	131.4 (1930)	17.9	28.4	5	106.9	131.3 (1930)	17.3	28.5
6	108.3	131.6 (1931)	17.9	28.5	6	107.1	131.7 (1931)	17.2	28.6
7	108.5	131.8 (1932)	18.0	28.6	7	107.3	131.9 (1932)	17.4	28.8
8	108.7	131.6 (1933)	18.1	28.7	8	107.6	132.1 (1933)	17.4	28.9
9	108.8	132.2 (1934)	18.2	28.9	9	107.7	132.3 (1934)	17.5	29.1
10	108.9	132.3 (1935)	18.1	28.8	10	108.0	132.7 (1935)	17.5	29.2
11	109.0	132.5 (1936)	18.1	29.0	11	108.0	132.8 (1936)	17.6	29.2
12	108.8	132.8 (1937)	18.2	29.0	12	107.9	132.8 (1937)	17.6	29.4
13	108.3	133.0 (1938)	18.5	29.2	13	107.9	133.2 (1938)	17.9	29.5
14	109.1	132.9 (1939)	18.5	29.3	14	108.1	132.7 (1939)	17.7	29.5
23	—	—	—	—	23	—	—	—	—
23	108.2	130.4 (1948)	18.4	28.2	23	107.3	130.8 (1948)	17.9	28.2
24	108.6	130.6 (1949)	18.5	28.5	24	107.7	131.0 (1949)	17.9	28.6
25	108.6	131.1 (1950)	18.5	28.7	25	107.8	131.7 (1950)	17.9	28.8
26	109.1	131.8 (1951)	18.5	28.8	26	108.8	132.4 (1951)	18.0	29.2
27	109.3	132.5 (1952)	18.6	29.2	27	108.6	133.1 (1952)	18.1	29.6
28	109.5	133.1 (1953)	18.6	29.5	28	108.6	133.6 (1953)	18.0	29.9
29	110.0	133.6 (1954)	18.6	29.5	29	109.1	134.5 (1954)	18.1	30.1
30	110.3	133.9 (1955)	18.7	29.7	30	109.3	134.9 (1955)	18.1	30.5
31	110.6	134.5 (1956)	18.8	30.0	31	109.6	135.8 (1956)	18.2	31.1
32	110.7	135.0 (1957)	18.8	30.2	32	109.7	136.3 (1957)	18.2	31.3
33	110.9	135.1 (1958)	18.9	30.2	33	109.9	136.6 (1958)	18.4	31.3
34	111.3	135.9 (1959)	18.8	30.5	34	110.3	137.6 (1959)	18.4	31.9
35	111.7	136.2 (1960)	19.1	30.7	35	110.6	138.1 (1960)	18.5	32.3
36	112.0	136.8 (1961)	19.1	31.0	36	111.0	138.6 (1961)	18.6	32.5
37	112.4	137.1 (1962)	19.3	31.2	37	111.4	138.9 (1962)	18.7	32.8
38	112.6	137.5 (1963)	19.3	31.5	38	111.6	139.3 (1963)	18.8	32.9
39	113.2	138.2 (1964)	19.4	31.8	39	112.2	140.0 (1964)	18.9	33.3
40	113.3	138.5 (1965)	19.6	32.2	40	112.5	140.4 (1965)	19.1	33.7
41	113.6	139.0 (1966)	19.7	32.6	41	112.7	141.0 (1966)	19.2	34.1
42	113.8	139.5 (1967)	19.8	33.0	42	112.9	141.4 (1967)	19.3	34.5
43	114.1	139.7 (1968)	19.9	33.2	43	113.1	141.7 (1968)	19.4	34.8
44	114.2	140.0 (1969)	20.0	33.6	44	113.4	142.1 (1969)	19.5	35.2
45	114.5	140.5 (1970)	20.1	33.8	45	113.6	142.9 (1970)	19.5	35.7
46	114.8	140.8 (1971)	20.2	34.2	46	113.7	143.2 (1971)	19.7	36.0

表1 つづき

(男)

年 度	身 長		体 重	
	6 歳	11 歳	6 歳	11 歳
明治33 (1900)	107.0	127.9	17.0	27.0
" 43 (1910)	107.0	128.5	17.5	27.1
大正 9 (1920)	107.0	129.4	17.6	27.5
昭和 5 (1930)	108.1	131.4	17.9	28.4
" 14 (1939)	109.1	132.9	18.5	29.3
" 25 (1950)	108.6	131.1	18.5	28.7
" 35 (1960)	111.7	136.2	19.1	30.7
" 45 (1970)	114.5	140.5	20.1	33.8
" 46 (1971)	114.8	140.8	20.2	34.2

(女)

明治33 (1900)	104.8	127.9	17.0	27.0
" 43 (1910)	105.8	128.5	17.0	27.0
大正 9 (1920)	105.8	129.7	17.0	27.4
昭和 5 (1930)	106.9	131.3	17.3	28.5
" 14 (1939)	108.1	132.7	17.7	29.5
" 25 (1950)	107.8	131.7	17.9	28.8
" 35 (1960)	110.6	138.1	18.5	32.3
" 45 (1970)	113.6	142.9	19.5	35.7
" 46 (1971)	113.7	143.2	19.7	36.0

たと表現してよい。11歳の体重については、昭和46年と同33年との差によって計算すると、男 26.2kg、女 26.6kgとなる。しかるに、明治33年には男 27.0kg、女 27.0kgであるから、体重の増加はさらに著しいことが想像される。(表1参照)

なお、中間報告の資料には、幼稚園児の数値はのっていないので、6歳(小学校1年)、11歳(小学6年)だけを抄録した。

6歳および11歳児童の平均身長推移



このように、体格の改善は著しいものがあるにもかかわらず、「体力の伸びは必ずしもこれに伴っていない傾向がみられる。』この証拠として体力診断テストの総合得点の比較を示すことができる。(表2参照)

表2 体力診断テストの総合得点

	年齢	(男)		(女)	
		39年	46年	39年	46年
小学校	10	19.9	21.1	19.9	21.2
	11	21.9	23.4	22.3	23.8
中学校	12	15.2	16.9	19.1	20.9
	13	17.3	19.3	20.6	22.7
	14	19.7	21.6	21.7	23.5

また、児童生徒の疾病等の傾向をみると、たとえば、結核・トラコーマなどの疾病および寄生虫卵保有者は、地域格差はみられるにしても、全国的には急速に減少してきているが、反面う歯・近視などが著しく増加してきている。(表3参照)

視力については、増加が目だっている近視のほか、斜視や弱視などの目の機能異常にも留意する。

心臓・腎臓などの疾患、ぜん息などの呼吸器疾患は、早期に発見して適切な事後措置を行なわなければならないので、すべての児童について検査を行なうことが必要である。

現在、体力については、肺活量・背筋力・握力等の

(表3 疾病の傾向(％))

		小学校		中学校	
		男	女	男	女
1. 結核	昭24 昭46	0.72 0.12	0.74 0.06	0.52 0.08	0.62 0.09
2. トラコーマ	昭24 昭46	4.80 0.57	5.39 0.68	4.24 0.76	4.86 0.68
3. 中耳炎	昭24 昭46	1.02 0.30	0.64 0.17	0.61 0.26	0.43 0.12
4. 寄生虫卵保有	昭24	63.91	63.89	58.37	58.62
昭46 {	回虫卵	0.75	0.71	0.83	0.82
	十二指腸虫卵	0.03	0.04	0.06	0.04
	蛭虫卵	6.60	5.17	1.40	0.95
5. う 菌	昭24 昭46	42.39 93.58	41.75 94.26	37.71 89.01	41.05 92.69
6. 近 視	昭24 昭46	4.98 9.20	5.92 11.90	7.89 19.64	9.86 24.76
7. 心臓疾患	昭24 昭46	0.26 0.28	0.27 0.29	0.31 0.41	0.35 0.44
8. 扁桃肥大	昭24 昭46	6.75 8.67	6.82 8.13	5.76 5.22	6.68 4.75
9. 伝染性皮膚疾患	昭24 昭46	1.72 1.09	1.20 0.57	1.24 1.16	0.89 0.44

機能検査を学校が必要に応じ行なうことになっているが、体力に関する検査をすべての児童について実施し、健康を総合的に判定することとし、その検査の項目や方法について検討する。

また、現在は定期的健康診断は4月に実施されているが、寄生虫卵の検査および結核の検査は、5月または6月に行なってもよいことになっている。これでは、学校医は、せっかく行なったこれらの検査の結果を利用するわけにはいかないので、身体計測・視力および聴力等はもちろん、寄生虫卵・尿・結核等の予診的事項に属する検査を医師による検査以前に実施し、これ

らの検査の結果を活用して、内科・眼科・耳鼻咽喉科・歯科等の疾病異常の検診を行なうよう、検査の実施手順に改善を加える。

また、色覚異常は、必ずしも毎年定期健康診断を行なう必要はないので、特定の学年において的確な検査を実施する。

就学時健康診断は現在でもいろいろ問題が多い。そこで、身体計測および色覚や聴力の検査のように幼児自身の主観に依存する度が高く、的確に検査を行なうことが困難と思われる検査は原則として省略できるようにすることとする。

歯の疾病異常と栄養状態については、児童の健康診断の場合と同様に、口腔をもあわせて検査することとし、肥満傾向の幼児にも留意する必要がある。

現在、教職員の健康診断は結核を中心とし、視力・色覚・聴力および血圧などの検査を行ない、心臓・腎臓・胃および精神障害は、幼稚園・小学校の設置者が必要があると認めた場合に行なうことにしているが、今後は成人病検査をすべての教職員に実施する必要がある。なお、教職員の精神障害は、幼児・児童に及ぼす影響が特に大きく、またその治癒に長期間を要するなどの問題が多いので、その対策について慎重に検討を加える必要がある。

施策には、この健康診断の項目および方法の改善のほかに、学校環境衛生の改善、学校保健と公害対策、学校における保健管理体制の整備、学校保健にかかる重要問題に関し調査・研究・指導の役割をもつ学校保健センター的な機関の設置の項目があげられている。

この積極的な健康増進のための具体的施策について、ある評論家は「残念ながら積極的抜本策とは、ほど遠い感じがする」といい、さらに次のように述べている。「現代の子どもの体力低下の最大の原因は、いうまでもなく、戦後のいびつな教育風土と過密・公害に象徴されるゆがんだ生活環境にある。学校から帰っても補習、塾通いやおけいこ事に追われ、たまに時間があったても、鬼ごっこや駆けっこをする広場も裏通りもないような教育、社会環境。それをそのままにしておいて体力をつけろ、というのはそもそもが無理な注文ではないか」全く同感である。これには、テレビの見過ぎや朝食抜きなどまで触れる余地がなかったようだが、幼稚園や小学校の中だけでどんなに教師が歯をくいし

ばってがんばってみても、保護者の協力が得られなければ効果はあげにくい。有名小学校のPTA会長が新任の校長に「子どもの学習のほうは家庭で責任をもちますから、しつけをよろしくをお願いします」と言った。これでは、強い子はできっこない、しかし、幼児や児童の積極的健康増進は、学校と家庭の協力だけに頼れない点が残されている。「その根元の是正は、文部省だけの手に負えるものではない。もっと広い意味での人間尊重、福祉優先の政治が、今後どう実現されてゆく



まえがき

物心のつくころの年令層からの子を持つ親御さんの一つの悩みは、子供が性に関連した質問で、これに対して戸惑って明答を与える方が実に少いのに驚きの外ありません。また、性に関する異常行動に対しても、単に拒否的に行動や遊びを止めさせようとあせるだけで、子供に納得のいく説明をほとんどしていないのも実状です。

一体、性教育というものをだれが子供に指導するかと言えば、とりも直さず最も緊密性の高い両親、あるいは両親に代る保育者が行なうのが常識であります。これも単に性の知識を与えるだけではなく、性に対する健全な態度を身につけさせることです。そのためには保健所の助産婦、保健婦、幼稚園・保育園などの保育母、小・中学校あるいは高校・大学などの担任の教師等が、性に対する幅広い知識をもって家庭の両親との会合の機会に知識の普及と疑問に対する対話を持つべきではないでしょうか。このようにして親が性知識を十分消化して初めて我が子に正しい答えができ、子供は健康な心身のうちに成長していくものです。

そこで、子供（幼児、学童、生徒を含めて）に対して、性について正しい知識と健全な態度を植えつけてもらう親は、もっと教育的立場にある先生方と性について話しあいの機会を年に数回は持って欲しいもので

かということにかかっている、ということを、政府は承知しておかねばなるまい」

文部省がこの保健体育審議会の中間報告をどう処理して、これを予算化していくか、この予算をどの程度大蔵省が認め、国会においても児童生徒の健康保持増進について熱心かつ活発な論議が行なわれ、それらがどன்றりっぱな実を結ぶか、今後の成行きをわれわれは見守り、なし得る支援を惜しんではならない。

家庭の親に対する性教育の指導法(1)

北海道栄養短期大学教授

医学博士 田 坂 重 元

す。話の場がときどき持たれ会を重ねるにつれて、そのときどきの話の要点を来なかった親に通信で知らせていくことによって一つ一つ疑問がはぐれ、両親は自信をもって子供からの質問を自然な姿で説明ができるものです。

もちろん、小・中学校の児童生徒に対して、教師としては文部省よりの性教育指導要領によってカリキュラムのなかで教育的立場から指導をすれば結構です。

私は昭和26年以来小学校の校医を初めてから現在まで、折りにふれて、教師や両親と種々の機会に話しあいをしてきました。たまたま、健康教育誌の係の方から原稿の依頼がありましたので性教育について教師と両親との話題提供の意味を含めて以下数号に亘り性教育というものを具体的に述べていきたいと思います。ご批判をいただければ幸いです。

子供を年令別にみた性教育上の具体策

以下述べる内容は、けっして直接子供に対する性教育の素材ではなく、両親と教師が話しあいの場における参考の資料です。

子供の年令を次の5つの項目に分類します。
すなわち、

- 第1章 0～1才(乳 児)の潜在期性教育
- 第2章 2～5才(幼 児)の萌芽期性教育
- 第3章 6～9才(学 童)の第1期性教育
- 第4章 10～14才(思春期)の第2期性教育

第1章 0～1才（乳児）の潜在期性教育

内容の軸

1. 母乳と愛情、2. 離乳遅延、3. 添寝の功罪、4. くすぐりと性衝動、5. 陰茎の勃起

近き将来において結婚する女性すなわち、高校の男女生徒、短大・大学的女子学生、未婚のレディー、あるいは男性等を対象として、乳児を保育していく上での無言のうちに性教育を考えていくべきで、特にここに述べる所以は、芽が出る前の土壌自身が根をおろすに適当な温度と湿度と成分が整えられていなくてはなりません。つまり、乳児時代の豊かな温床を作るのは、何といっても親となるべき若い男性と女性が、せめて上述の内容についての知識を身につけておくことが大切なことです。以下少しく上述の「内容の軸」の説明をいたします。

1. 母乳と愛情

出生直後の新生児から乳児期にわたりもっとも大切なのは乳汁栄養です。栄養の方法には直接母親からの乳汁すなわち母乳栄養を主とした場合、ミルクを主とした人工栄養の場合、母乳が不足のためミルクをたす混合栄養の場合などがありますが、乳児を医学的な立場から成長発育を見た結果では三者の間にほとんど優劣はありません。戦前は、母乳栄養児は罹病傾向も人工栄養児より低く発育も上位のものが多かったが、戦後（昭和23年頃から）は次第に人工栄養児が増加の傾向になって、最近（昭和45年）では約5倍も人工栄養児が増えています。

この原因をさぐってみますと、

- ①、ミルクは良く肥る
- ②、共稼ぎには便利だ
- ③、出産後の美容保持の立場から
- ④、乳児は母乳よりミルクの方を良く飲んでくれる
- ⑤、特別の理由がないが何となく母乳を与えるのが嫌になった。

以上は人工栄養に途中（出産1カ月後ごろ）から切替えた686名の母親のアンケート中の主なるものです。どうですか、以上の5つの原因を分析してごらん下さい。共通的に考えられることは、自己中心的であり、乳児は、親の一種のアクセサリ的存在のように思われませんか。こんな気持ちで人工栄養がなされているとすれば、母と子との真の心のふれあいを感じし

あう機会も少いまま、成長していくことになります。この不足しがちな心の接触を、乳児は自分の肌で満足しているのです。すなわち「指しゃぶり」です。米国の乳児心理学者 A. リップル氏が、乳児の指しゃぶりについて、①、満足な吸乳経験が得られない場合、②母親の十分な愛撫がうけられない場合を指摘しています。私が観察した統計のなかでも、母乳栄養児1に対し人工栄養児3.4と人工栄養児が多かった結果を得ています。

一方母親の乳房から直接お乳を飲んでいる母乳栄養児は、母親は授乳中乳児の手をしっかりと握り、あるいは、乳児は吸乳しながら母親の胸あるいは乳房を小さい可愛い手でさわっています。これは吸乳行動以外の唯一の情緒的に安定感を得る要素に外なりません。ここに乳児と母親との間のスキンシップによる無言の幸福と心の安定性が得られ、これが長じては子供は何でも母親に話し相談する素地が養われるものです。それでは人工栄養の場合どうすれば良いかということですが、抱いて哺乳びんを持って飲ませ、あいている手で努めて赤ちゃんの手を握ってやりながら、じっと目と目をあわせ、微笑をもってゆっくりとした気持ちで吸乳をさせること、授乳が終わっても、乳児が自分で乳首を離すまではそのままにしておくなどの配慮も大切でしょう。しかし、乳児が母親の愛情をうける最短距離は母親の授乳に外ありません。

2. 離乳の遅延と人格形成のおくれ

市販されている育児の本の大半において、離乳開始の時期は生後5カ月ごろとなっていますが、これはすべて医学的見地のみになつてのことでありまして、成長の一つの段階として、生後4カ月半ころから体重も7kgぐらいになってきますと、乳汁のみの栄養素だけでは体内細胞の代謝に不足な栄養素が現われて、均衡のとれた発育が期待できなくなりますので、乳汁以外のものが必要となるので離乳食によって補う意味がここにあるわけです。

一方、発達心理学の立場からみると、乳児期の各月令に応じた適応行動がありまして、基本的な要求が母親によって助けられて満足に果され、次第にそれが積み重ねられて、新しい要求と発展してまいります。これを少し具体的に言うならば、乳児は空腹になると基本的な生物学的要求として泣く、それで母親は口唇に乳首をつけてくれると乳児の頬の所の吸吮筋が緊張して哺乳動作が現われます。この吸吮という行動から次の段階として「かむ」つまり下顎骨を動かす行動に

移行します。これが大体4カ月ころからになって、口唇にふれたものは何でも口をあけて下顎骨を上下あるいは左右に動かす新しい部分的な活動が現われてくるとほとんど同時にお乳以外のものに対し新しい伝達方法として声を出すという学習が積み重なって、母親がそれに対して反応してくれることに無上の喜びを得ていきます。以上の吸う行動からかむ行動に興味を持ち初めるのは生後4乃至5カ月頃です。なお、かむ行動の出るころになると、味覚神経も次第に発達してくると共に、新しい人間関係に対する興味も現われてきます。この転期をのがさないように観察して養育していくことによって、人格の発達上に永続的な効果を期待することができます。かかる意味において、離乳開始の時期をおくらさない配慮が大切なことであります。健康な人格形成のために。

3. 添寝の功罪

乳児期の初期は、吸呼をする場合肺臓で呼吸はいたしますが、横隔膜の運動による上腹式呼吸運動の助けをかりなければなりません。この呼吸運動を活発にさせるためには、時にうつぶせにさせたり、抱きあげたりという行動をすることによって呼吸に刺激を与えてやり、そのあとは、安静な呼吸をさせるために添寝をしてあげることです。母親と乳児と一しょに寝ことは、①乳児は窒息の危険がある。②乳児はあつがって、抜け出てかぜを引く危険があるなどから添寝はいけなないと育児書のなかに書いてありますが、心理学の立場から、上述の危険をどのように克服していくかということを考えてみる必要もあります。

乳児をベットの一人寝せておいて夜泣きをしている場合全身汗をかいています。この状況を観察してごらん下さい。乳児は泣くことにより緊張の余り呼吸は早く、吸う息より吐く息の方が多いものです。ところが、安静時は吐く息より吸う息が強いことはお判りでしょう。多く泣くほど全身特に脳の酸素が欠乏するのです。前述の横隔膜神経の運動は、この吸気運動を助けてくれるものです。母親の胸近くに抱かれてやすやす眠っている乳児のあの安らかな眠りこそは、十分な吸気つまり酸素を力いっぱい吸い込んでいる時なのです。添寝をしてやることは乳児の脳に十分な酸素の供給をする大切な時で、これによって脳細胞の順調な働きを助け、やがて言語の発達および各種情緒の発展が助長されていきます。

4. くすぐりと性衝動

しばしば見られる光景として、赤ちゃんのおしめを換える時のびのびしたところを母親はお腹とかももをくすぐることがあります。これは母親が乳児を愛撫する一つの表現で、皮膚感覚を通して感情の交流がなされている証左といえましょう。乳児を喜ばせながらの感覚の刺激こそ精神発達の促進には重要なことです。これによって乳児の気持ちに安定感を与え、同時に、母親を通して対人意識を体得して人格的な関係を作る重要な要素と思います。

くすぐりの頻度ですが、適当な範囲におけるくすぐりは身体的な快感を乳児に与えることになって、これがひいては適度な運動であり、周囲の環境に対する刺激ともなります。ところが、多く強く与え過ぎても乳児は不快感を起し、時にショック症状さえ起こすことがあります。反面、全然くすぐり刺激を与えないと、周囲に対するまた母親に対する感受性も低下し、微笑がおくれ言語なども遅延してきます。つまり、長じても自己中心性となり、対人関係が円滑にいかなく、思春期のころになっても自室にこもり、自慰行為にふけるなど思わしからぬ行動に傾く危険性もみられるようになります。注意すべきことです。

5. 陰茎の勃起

男の人ならば大部分が経験しているように、朝床の中で目を覚すと膀胱が尿で満杯になっている時に陰茎が勃起しています。乳児の場合も、すでに生後2カ月ころからみられることがあります。なお、乳児の場合は排尿中も勃起することがあります。以上は生理的なことで、何等異常とか気がめめることはありません。このことはスボック博士の育児書にもそのように書いていますから、気にせず、そのまま放置することが自然です。ある母親が、大変心配して尋ねられたことがあります。母親が常に気にしすぎると、長ずるにつれて子供も興味をもち出すのは感心しません。そっとしておくべきです。

ビタミンAに関する2・3の問題

農学博士 吉 田 正 信

ビタミンAについて世間にはいろいろな考え方がある。Aを含めてビタミン類を万能薬のように考えて、やたらに摂取する人があり、一方にはビタミンは日常生活で必要な量とはとれるもので、余計にとれば害があるとして、その摂取を否定する人、さらにビタミンに関して全く無関心な者などさまざまである。しかし、Aが人体の発育、健康保持に欠くことのできない栄養上の大切な要素であることは明白な事実であって、Aに対し正しい認識をもつことは保健上重要なことである。

富裕な国にも栄養不良

国連食糧農業機構（FAO）によると、今日世界の20億の人々が飢餓と栄養不良に悩んでいるという。特に開発途上国において事態は深刻なことが知られているが、富裕な食糧に恵まれた欧米先進諸国でも栄養不良の存在が認められて大きい問題となっている。

アメリカにおいて近年行なわれた国民栄養調査（一般にShaefer Study と呼ばれている）によると貧血、血中のビタミンA、C、D、B₂のような栄養素の低い水準、またある調査対象においては生長遅延が認められた。従来栄養過多に関連ある肥満、高コレステロール血症、心臓病はどの問題に関心が向けられており、食糧医薬品局（FDA）なども日常食生活で栄養素は十分摂取されているとの立場をとっていたが、最近では栄養不良、ビタミン欠乏は国家的重大問題であることが認識され、種々の対策が講ぜられつつある。

New Jersey 州立大学のLachance氏は人間は本能と習慣に支配される生きもので、栄養不良を防ぐ本能的な衝動をもっていない、多くの人が食物に対する偏見、迷信にとらわれているといっている。またアメリカでは栄養教育で均衡のとれた食生活が強調されてきたが、実際には栄養と健康の一般状態は全く改善されていない。さらに生活水準の向上が必しも良い食生活をもた

らしていないと述べている。

他方アメリカの社会状況の変化に伴って食品工業が発達して加工食品、簡便食品などの消費の急速な伸びを来し、さらに世界的ブームとなっている自然食品がアメリカで急激な消費の増大を示している。これらは食品摂取の片寄りを来し、摂取栄養素の不均衡を助長している。今日これら新食品の栄養的品質の規格設定が盛んに論議されている。

このようなアメリカの状況はそのまま現在の日本にも当てはまる。厚生白書に「国民の健康をとりまく自然社会環境の変化は大きく、食生活の多様化、西欧化、外食の増加、インスタント食品のはんらんなどによる、かたよった不自然な食生活が国民の間に増加し、栄養欠陥症がふえつつある」と述べている。

かかる今日の栄養欠陥の内もっとも大きな問題はビタミンである。アメリカでは豊富な中にビタミン欠乏が半分以上存在するといっている人があるが、日本でも10人に1人はビタミンが不足であるという。特に日常食生活で摂取の困難なAが問題であるといえる。

日本におけるビタミンA摂取状況

昭和47年7月厚生省公衆衛生局栄養課が昭和46年度国民栄養調査成績を発表した。ビタミン類の摂取状況は次のとおりである。

1人1日当り摂取量(全国平均) 基準量に対する比率		
ビタミンA	1,457 I.U.	58.3 %
ビタミンB ₁	1.12 mg	78.4 %
ビタミンB ₂	0.91 mg	62.0 %
ビタミンC	108 mg	108.0 %

基準量に対する比率は調理による損耗を考慮したもの

この10年間に全国平均で脂肪、動物性たん白質、カルシウムは増加し、また熱量、たん白質、脂肪、鉄、ビタミンCは昭和50年を目途とした栄養基準量に達しているが、カルシウムは15%不足、ビタミンA、B₁、

B₂は調理損耗を考慮した場合20~40%基準を下まわっているという。ビタミンAは依然として最も低い摂取状況を示している。

近年各地で幼児、学童、成人につき多数の調査が行なわれている。いずれの場合もビタミン類摂取不足が認められ、なかでもAの不足が最も甚だしい。その原因は日本人がAを主として緑黄野菜のカロチンに依存しており、食生活の栄養のバランスが欠けているためである。

Aの必要量は生活環境、身体の状態などによって大きな差異があり、一律に決った数値で表わすことができないといわれる。また必要量には単に欠乏症の発生を防止する最低量と完全な作用を発揮しうる最適量とに分けられている。この両者の差はネズミによる実験で大きい開きが認められている。人体についてRubin、Ritter 両氏がまとめたところによると最適量は最低量の概略4倍となっている。今日生活環境の悪化しつつある際積極的健康増進を目標としてAの摂取を行なうべきであると思う。この場合Aの過剰による害を懸念する人も少なくないと考えられる。

しかしAの過剰による害作用は必要量に比して甚しく大量の摂取によって発生するもので、個人差もあるが普通10万単位以上の大量を連用した場合に認められている。最近 Muentner 氏らの報告によると1日に14~60万単位のAを2カ月~9カ年服用して過剰症を起こした17例が認められている。日本においてはA含量の著しく高いイシナギの肝臓をたべて中毒を起こした例が見られるが、比較的報告例が少ない。栄養補給の目的でかかる大量をとることは普通あり得ない。しかしAは最適量以上いたずらに大量をとっても害はないとしても効果のあるものでない。

ビタミンAの作用

まだビタミンが知られていない 200年も昔に英国で肝油が医薬として用いられ、次いで西欧全般にひろまり、栄養不良、結核などに用いられた。日本でも幕末ころその使用が始まり、広く一般に普及した。肝油の有効成分の一つがAであることが明らかにされたのは大正年代の初期であるが、Aの使用は非常に歴史の古いものである。近年Aの生理機能に関する研究が進展し、生長、健康、生命の保持に対する重要な作用の機構が明らかにされつつある。Aは粘質多糖類の生成にあずかる。この物質は皮膚、粘膜、軟骨の正常構造を維持する結合組織の大切な成分である。したがってA

が欠乏すると発育障害、抵抗力減退、眼乾燥症、毛孔性角化症といった欠乏症状が発生する。Bernard と Halpern 両氏はA欠乏ネズミは味覚を喪失する。その原因は味蕾に進行性角化と萎縮が起こるためであることを確めた。AはDと共に正常な骨や歯の形成に必要な要素であることは古くから知られている。

最近栄養研究所の長嶺氏は小・中学生および幼稚園につきレントゲン写真による手指骨の密度測定により栄養状態と骨密度の関連を研究し、日本人児童の現在の栄養摂取水準においてA摂取レベルは骨形成に影響を与える一つの因子であることを推測している。またマサチューセッツ工科大学の研究者達はAが健康な上皮細胞形成にあずかり、空気汚染による損傷から肺をまもるのに重要な役割を演ずると報告している。

かくの如くAは古く発育促進性ビタミン、抗感染性ビタミンと名付けられたように、丈夫な身体を築き上げるのに大切な働きをしている栄養素である。日本では今日栄養知識の普及によって以前にはしばしば発生したはげしい欠乏症はまれになったといわれるが、栄養調査成績などから見て潜在的欠乏症は決して少数ではないと推定される。最近問題となっている成人病の予防に年少発育期の均衡のとれた食生活の重要性が説かれている。不足を来しやすいA摂取に十分な関心をもつべきであると思う。そしてどんな環境の変化にも耐えられる真の健康体を造り上げたいものである。

朝日新聞（名古屋本社版）声欄から

昭和48年11月29日「声」欄に掲載された「健康管理欠ける現代の学校教育」関西学院高中部長小林先生の御意見の要望を紹介します。

最近学校で以前には考えられぬような簡単な原因で、骨折事故が多発している。青少年の骨折事故が間接的に現代における食品添加物、公害による大気汚染のために生じる紫外線の欠乏等が原因になるとしたら大変なことである。

昭和10年ごろ虚弱児童のために肝油投与や紫外線照射が都会の小学校で実施されたことがある。その効果が現代医学からみてどうであれ、学校教育の中で保健計画が強力に行なわれていたようである。

現代教育のなかで、知的教育の充実にのみ走るために、健康や生命を代償にすることのないようにしなければならない。

（岐阜県市原参事からの知らせ）



学校における体力づくり

兵庫県三原郡西淡町立御原中学校校長

高 田 四 郎

戦後いちじるしく発展した経済の成長は、国民に所得を増大させるとともに、労働時間を短縮し、自動車の発達や家庭電化の普及と相まって、国民にますます余暇というより自由時間を増大させつつあると共に、日常生活から、身体活動の場をせばめさせ、体力を弱体化させ、疾病の増加をもたらしている。

自然的環境にめぐまれた西淡町にも、窯業の急激な発展は、自然を汚染しつつあり、農業の多角経営は畜産公害を生み、風光明媚の地と、豊かな山海の産物は、人口の都市集中化に伴うレジャー攻勢により観光地化しつつある。

山へ登り、川で泳ぎ、山野をかけめぐる子どもたちの生活は次第にそのすがたを消しテレビがあり、車があり、レジャーがある。世をあげての過保護である。スポーツも次第にするスポーツから見るスポーツに移りつつある。

このような日常生活の急歩調は、心の面からも、身体の面からも人間をむしばみはじめている体育、スポーツ、レクリエーションが、一部の人々のものから、大勢の人々の生涯の生活の問題として見なおされ、新しい体力づくりの呼び声のもとに、第二の道を求めようとしていることは当然のことといえる。

体力づくりは生涯を通じて行なわれるものでなければならない。運動競技に関心や興味をもち、生涯自己の体力維持や増強につとめさせる第一の条件は、運動技能を身につけさせることであり、レクリエーションに参加し、余暇を正しくすごすことの技能を習得させるとともに、継続的に、生涯にわたり実践できる精神力の養成であると考えられる。

1. 中学校でのねらい

- (1) 町ぐるみ体力づくりの中核として長期計画のもとに全校体育を行なう
- (2) すべての体力と運動能力の調和的な発達をはかる
- (3) より科学的（医学的）でより合理的なトレーニング

グの実施

- (4) 鍛錬的に、自主的に実施できる精神力を養う
- (5) たえず評価し、創造し、継続的に実施する
- (6) 集団活動を重視し、リーダーシップを養う
- (7) 野外活動など、余暇善用の技術を養う
- (8) 保健と安全についての理解をたかめ実践力を身につける

2. 生徒の体格、体力の実態

全校生対象に実施した平田式体格体力テストの結果からみて

(1) 全体的に見て

体格は普通、体力は普通、総合してやや良好の傾向である

(2) 項目別の平均をみると

身長は普通、体重も普通、胸囲はやや良好であるもやせ型が多い。50m走は普通、立巾跳はやや不良、ソフトボール投はやや良好である

(3) 男女別にみると

○ 体格

男子は普通で胸囲もやや大であるが、体重は少いやせ型の生徒もみられる、女子はやや良好で、身長は発育大である

○ 体力

男子は走力がやや劣るが、投・跳は普通、女子は走・投は良好、跳躍は普通

総合して

男子より女子の方が良好である。

以上を総合して男子は普通であるが、やや、やせ型細胸の体格に属する者がかなりあり、運動と栄養のバランスに留意、女子は比較的恵まれた体格で身長もかなり発育大であり今後さらに伸ばしたい。体力面では走跳力を中心とした学習だけでなく筋肉を早く短く使うような訓練を必要とする。

3. 基礎体力づくりを目指して

(1) 体力診断のため、測定をもとにして体力診断テスト、運動能力テスト平田式体格体力診断テスト、身体測定などの測定結果から、各人の体力診断を行ない、運動処方を次のべる全校体育にもとめ、個人個人にあったトレーニングを実践することによって体力づくりを目指している。

(2) サーキットトレーニングを中心とした全校体育

㊦ トレーニングをこのようにとられる。人間のからだは環境に応じて慣れを生ずる運動環境においても同じである。

運動に対してもからだの慣れができる。それが適応である。からだに適応現象をおこさせることがトレーニングである。適切な刺激の方法をサーキットトレーニングに見出し、これを実践することにより身体への運動に対する適応現象をおこさせ体力づくりをはかっていく。

㊦ ①、全身持久性を高めるための方法

○ 無酸素性トレーニング（スタートダッシュ法） 無酸素状態に身体を追い込み耐乳酸能力を高めようとする方法で、数秒間の最大努力で運動を行ない、酸素の供給がない状態での筋肉活動を行なう。

○ 有酸素性トレーニング（1500m走）

運動中いつも酸素の供給をしながら長時間運動を続ける方法で、呼吸循環系のトレーニングである。この運動を行なうことにより酸素の供給能力を総動員する。鍛えられた循環系は酸素や栄養分を運搬する道すがら鍛えられ、筋力が発達し生活の中で余裕をもつようになる。

○ サーキットトレーニング

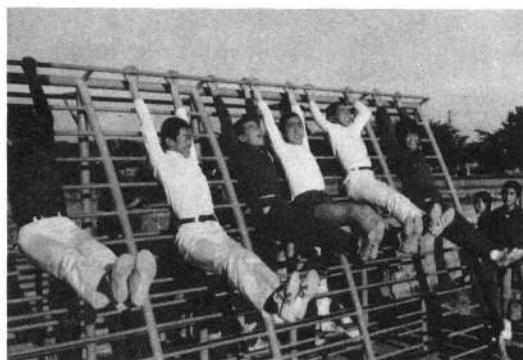
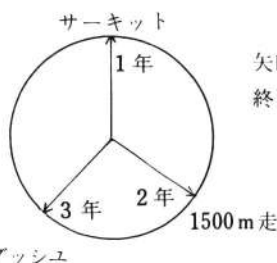
オールラウンドのからだづくりをねらい、全身の筋力、筋の持久力、パワー全身の持久力を高め体力づくりをねらうトレーニングである。

特にいろいろな測定の結果から見て、投力の弱さ、細胸の弱点を補うためのセットを多くとり入れた。

㊦ ㊦、トレーニングコースについて



㊦ ㊦、実施要領について





ひとり、ひとりの、たくましさを 育てる東の教育

土浦市立東小学校教頭

国 府 田 良

1. 本校の概要

- 本校は、明治15年創立後80余年の歳月を経た木造校舎であるが施設設備は完備し、殊にグラウンドは芝生にかこまれ雨天の場合でも使用できる状態である。砂漠的グラウンドを解消し、本年もアメリカ楓を10数本植えこんだ。
また人口の増加にともない昭和48年度には永久校舎建築の運びとなっている。
- 本校は昭和36年県指定の体育の実験学校を受けて以来13年余3代に亘る校長が「たくましさを育てる東の教育」を学校経営の中核として、自主的学習態度の養成と安全教育を全教科の中に取り入れ主体的学習へと発展させた。
また昭和42年には、統計教育の指定を受け、考える子どもの育成を目標として、教科の中に「統計的考えをのばす学習指導はいかにあるべきか」をとり入れ実践的活動にとりこんだ。

● 本校の地理的位置

本校は、茨城県の県南部に属し、東京から62kmの所にあり、関東平野随一の筑波山、霞ヶ浦に面した水の都である。学校は市内より西北に位し、筑波研究学園都市の入口にあたる。
戸数1,095戸、人口4,359人で附近には武器学校、陸上自衛隊、プリマハム工場等があり、団地造成が盛んに行なわれつつある学区である。
人口も年々増加し、学校をとりまく道路網も、国鉄常磐線、国道六号線、旧六号線、谷田部街道等交通はいたって便利であるが通学児は危険度が高い。

● 概要

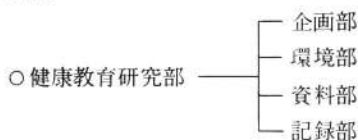
本校は、児童数 391名、学級数12、職員数20名

で構成されている中規模校である。

健康優良学校作り 学校安全教育と昭和36年から始め、表彰回数87回におよぶ実績を占めた。とりわけ昭和42年、44年、45年、47年と県代表となり中央表彰に輝いた。さらに昭和46年には学校安全教育で文部大臣賞、昭和47年には栄えある内閣総理大臣賞に輝き全職員感に臥している。過去13年間の無事故がそうさせたのかも知れない。

2. 本校の健康優良学校作りと安全教育

(1)組織



- 企画部～保健行事 保健指導 部落保健委員会等の計画
- 環境部～学校環境の整備計画
- 資料部～健康教育に関する資料の作成および保管
- 記録部～文章記録 資料 写真等一切の記録

(2)実施計画

- 毎日～病欠調査 健康観察 校内巡視 採光換気 食事指導 姿勢矯正
- 毎週～清潔検査 清掃用具の点検 下水便所の消毒 医薬品並に保健施設の点検補充 保健部員会 安全調査
- 毎月～月例体重測定 健康相談 疾病による欠席調査 座席の変更 愛校日 学校清潔検査 南みがき訓練日

(3)年間計画（略）

(4)成果

- 学校保健委員会の提案構成がスムーズに運営さ

れて来た。

- 保健便り 学校だよりによる父兄の啓蒙
- 駆虫剤服用による蛭虫、蟻虫、回虫が減少した。
- 各家庭より保健について、あるいは照度についての問い合わせが学校保健委員会、部落保健委員会に来るようになった。
- 各家庭の照度検査実施により規定ルクスをつけるようになった。



学校保健委員会における活動状況



薬剤師による
照度検査

3. 本校における活動の実際

(1) 5分間マラソン

毎朝全職員、全児童グラウンドに出てレコードに合わせグラウンドを回る、低学年は、グラウンド内高学年は外と自分の走力におうじて走る。

(2) 薄着の励行

「冬でもすごそう薄着で三枚」の合言葉を胸に、半袖、半トレですごす子は全体の3分の2に達している。

(3) はみがきの励行

「食べたらみがこう丈夫な歯」を学校のスローガンとして、連続5年よい歯の学校で表彰を受けている。

(4) 保健コーナーの設置

各学級には保健コーナーがあり、かんたんなすりきず、切りきず等は学級の保健コーナーを利用し手当をしている。

(5) 5分間健康反省会

放課後の5分間を利用して、きょう一日の健康状態の反省会をひらく

けがをした人、おそびの状態、健康観察の状態等克明に記録され、やがては児童保健委員会、学校保健委員会、部落保健委員会と話し合われる。

(6) わたしたちのからだ

わたしたちのからだの記録は、全児童4月に撮影される。これによって児童ひとり、ひとりの成長の記録がわかり、体の異常等が解明される。これと同時に血液検査も実施され各学級毎にアルバムに貼布される。



「健康観察状況」

(7) 県民健康手帳の活用

茨城県では県民健康手帳を作成し県民ひとりの記録を記入することになっている。

学校では、これを活用して健康観察の記録成長の度合いを明記して



「わたしたちのからだ」

いる。

(8)業間体育の実施

正規の時間外として、中心はあくまでも体育の修練強化におくが、一日の日課の中では休憩の時間でもあり、遊びの善導を含め、全職員と児童の一つになるときである。取り扱いの内容は多く、全体的な各種の教育活動に充てる場合もあり、正規の時間とは別個に考え融通性をもたせ、自由な楽しい、しかし一面では厳しい、体力気力づくりの時間でもある。

○日課表の中での位置づけ、第二校時と三校時の間に正味20分前後に準備と整理の時間5分ずつとっている。

○年間の季節的配慮と週基準表

第一学期～器械運動、集団行動

第二学期～徒手体操、鼓笛訓練

第三学期～持久走、なわとび

○週基準表（昭和47年度改正）

学年 \ 曜	月	火	水	木	金	土
1・6	鼓笛行進	とび箱	マット	鉄棒	自主トレーニング	鼓笛行進
2・5		鉄棒	とび箱	マット		
3・4		マット	鉄棒	とび箱		

自校体操の1こま



(9)その他う歯の対策、寄生虫、仮性近視等部落保健委員会と学校保健委員会がたいあっぶしてすすめている。

4. 地域社会との協力

本校では、学校保健委員会を中核として、PTA保健委員会、部落保健委員会と発展させ成果をあげている。本年実施した中に、各家庭の照度検査、消毒液のあっせん、虫下し服用、全家庭の血液検査等部落保健委員会の活躍はめざましい、また学校内に部落花だんをもうけ情操教育の一環として役立たせている。

5. 愛校日の設置

毎月10日を愛校日と定め、校舎内外の清掃、施設設備の点検等行なっている。破損および修理を要する場合にはすみやかに修理し、児童の安全につとめている。

6. 一日一善運動の展開

教師も児童も一日一善運動を展開し学校の清潔整頓につとめている。

あ と が き

☆ 浅間山荘事件、オリンピック、テルアビブ空港事件、日中国交とパンダ、続発する飛行機事故と目まぐるしい1972年でありました。

それよりも、幼児殺し、母親蒸発などと相次ぐニュースに狂った世相を歎かずにはおられません。

青少年の発育が、精神年齢とアンバランスなことから、常識では判断できない級友殺しなど痛ましい限りでした。

☆ 幼・少年が心身ともに健康増進するよう各位のご協力により一層の努力をいたしたく、1973年の新年にあたりよろしく願いいたします。

体力・運動能力 (文部省体育局46年度報告から)

健康教育特集第五十八号

昭和四十八年一月十五日
昭和四十八年一月十五日
昭 和 四 十 八 年 一 月 十 五 日 発 行

編 集 行 人

清水常一

発行所

河合製薬株式会社学術部

東京都中野区新井一五二(一八)
電話東京二八五三二二(代)

体力テストの平均値								運動能力テストの平均値							
	反 覆 横 と び	垂 直 と び	背 筋 力	握 力	上 体 そ ら し	立 位 体 前 屈	踏 台 昇 降 運 動	50m走	走 り 幅 と び	ハ ン ド ボ ー ル 投 ソ フ ト ボ ー ル (小 学 生)	懸 垂 腕 屈 伸 (男) 斜 屈 伸 (女 小 学 生)	シ ョ ヂ ェ ヱ ド リ フ ル	連 続 さ か 上 が り	持 久 走	
10才 男	37.2点	33.7cm	62.3kg	17.6kg	45.8cm	9.2cm	66.1指	9.1sec	310.0cm	31.1m	30.9回	21.5sec	4.8回		
10才 女	35.9	32.1	49.5	16.4	41.1	11.4	62.8数	9.5	281.1	17.9	26.4	22.4	4.7		
11 男	40.2	37.6	72.2	20.9	47.7	9.3	66.8	8.8	329.5	35.4	32.5	19.5	5.0		
11 女	38.8	35.5	59.0	19.7	50.5	12.3	62.5	9.1	302.0	21.5	25.8	20.2	4.7		
12 男	37.3	42.2	84.0	25.6	50.2	10.2	65.2	8.5	349.0	20.5	4.2			390.9sec	
12 女	34.9	37.9	63.8	22.9	53.1	13.3	62.6	8.9	312.8	15.2	29.4			281.3	
13 男	38.9	48.1	101.4	31.2	52.5	11.5	65.6	8.1	382.0	23.3	5.5			376.0	
13 女	36.9	40.6	72.5	25.7	55.9	14.4	61.5	8.8	326.8	16.1	28.9			281.2	
14 男	41.3	53.2	116.6	36.9	54.6	12.7	64.9	7.7	413.4	25.9	6.6			364.7	
14 女	37.3	40.6	76.3	27.3	57.4	14.9	60.8	8.7	329.5	16.8	28.3			285.3	
15 男	40.9	55.0	127.8	41.6	56.3	14.5	66.2	7.6	424.8	26.4	7.4			362.2	
15 女	36.7	39.5	80.6	28.4	56.9	15.8	59.6	8.9	316.9	16.6	28.2			292.3	
16 男	41.8	56.7	137.8	44.6	57.8	15.3	64.8	7.5	439.9	27.6	8.3			359.3	
16 女	36.9	39.5	83.9	28.9	57.9	16.2	59.9	8.9	317.1	16.6	29.0			291.9	
17 男	42.7	58.7	141.8	45.7	58.4	15.5	65.3	7.4	446.9	28.2	8.8			361.1	
17 女	37.3	39.4	86.4	29.5	58.4	16.3	60.2	8.9	317.9	16.9	29.8			295.3	
18 男	43.0	58.8	140.8	46.1	58.0	15.7	62.5	7.3	454.1	28.6	8.7			362.7	
18 女	37.0	39.1	85.6	29.3	57.5	16.8	58.6	9.0	317.2	16.3	28.8			296.2	
19 男	43.7	59.4	139.0	46.0	58.2	15.8	60.6	7.3	458.1	28.9	8.6			364.9	
19 女	38.1	39.5	85.8	29.6	57.7	17.4	58.8	9.0	322.6	16.3	27.4			295.5	
20 男	42.9	58.2	139.9	45.6	57.7	15.3	59.5	7.4	456.7	28.7	8.5			370.1	
20 女	37.7	39.0	85.4	29.3	57.0	16.9	57.9	8.9	322.0	17.1	30.2			298.4	

お子様の「健康」に!

カワイの保健栄養剤

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C30

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 30mg

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

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

カワイ肝油ドロップB2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
ビタミンB₁ (NDS) 1.64mg

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



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