

健康教育

- ☆ 家庭の親に対する性教育の指導法（Ⅱ）…………… 2
- ☆ 米飯給食の運営について…………… 4
- ☆ 水沢の健康教育…………… 8
- ☆ 健康教育こそ生きる道…………… 11
- ☆ 体験を通して肝油にひとこと…………… 13
- ☆ わが家のけんこうづくり…………… 15

ボールと一体となって

愛媛県温泉郡川内中学校



NO 61

家庭の親に対する性教育の指導法（Ⅱ）

北海道栄養短期大学教授(育児学担当)

医学博士 田坂重元

第2章 2～5才（幼児）の萌芽期性教育

内容の軸

6. 自立排尿と夜尿、7. 男女の性器の相違に注目
8. 出生に対する疑問と質問、9. 性に関連した「ごっこ」遊び、10. 性用語

この幼児期こそ性的な関心を持ち初める、つまり萌芽の時期で、堅い土をけ破って荒波の社会を見初める時です。軟かい脳細胞は、見るもの聞くものすべてが珍しく特に身近かな性的問題について疑問が次々に質問となってとび出して、それが知識欲となってくるものです。そこで話の順序として「内容の軸」を一つずつ申しあげてまいりましょう。

6. 自立排尿と夜尿

排便に対するしつけは、1年半から2年の間に成功する率が多いが、排尿は意外に早く、まだ一誕生を迎えない前から駄げたいとさせる方もおられますが、たとえ一たん成功したかにみえても、親の排尿強制によって子供にストレスが与えられて、逆戻り現象が1年半か2年の間に起こって手をやくことがあります。また、排尿自立に対して親が余り厳しすぎると、子供は排尿に反抗的にさえなって、おまるに股がしている間はしなくて、はずした途端にもらすことも多いことがあります。子供が排尿に対して不安な念をいだいたり、反抗的になったりすることは、自律神経のうちの交感神経が異常に緊張します。その結果膀胱の括約筋がゆるんで昼間でも無意識のうちにちびることがしばしばあるものです。また、昼間の精神不安が夜尿という現象としてもみられるものです。要するに自立排尿を自然にまかせず、強制的に駄げようとするのが、精神的不安を起こして親と子との情緒面の混乱をきたし夜尿症の原因ともなります。以上のような難点にあって「おしめ」をはずす時期を考えてあげる必要があります。また、一方において自立排尿に無関心な親のため

に、1年10か月以後になっても「おしめ」がはずれない子供のなかに夜尿症の原因となっている例もあります。

7. 男女児の性器の相違に注目

2歳半から3歳くらいになりますと、男便所と女便所の区別が判ると共に、男児は立っておしっこをするし、女児はしゃがんでおしっこをする。この辺から相手の性器のちがいが判り初めると共に興味を持ち初めるものです。時にはおてんばな女児は、男の便所で立っておしっこをしようとして衣服の一部をそそぐすることもあります。3～4歳ころになりますと、自分の性器に興味を持ち初めて、性器を遊びのなかでいじっていることがあります。そんなときは、余り目尻をつりあげて叱るような言葉で「そんな所いじるものじゃありません、お父さんに言いつけますよ」なんて言わないで、やさしい表情で「あら、そこかゆいの？そこはねおしっこの出る大事な所ですよ。きれいにしておしましておきましょう」と性器の大切な意義をよく教えておくことが必要です。

最近、病院の外來を訪れた2歳の女児で、ときどき体をうつぶせにして、体をのぼし下腹部を衣服につよくこすって顔を赤くして力んでいる姿を見かけるといことです。この子供は、乳児のころから滲出性体質のためにアンモニア湿疹で悩まされ、軟膏やてん華粉をくり返しつけて一応は治癒していたそうです。この異様な体位で下腹部をこするようになってすでに4、5カ月はたつがなかなか治りそうにないとのことでした。この子供さんはお友達がいないために起こった一種の自慰行動なのです。診察すると普通の2才女児より陰核が少し長い感じをうけた以外に異常は見当りませんでした。

なお、この子供の母親から聞き出し得た関連原因の一つに、この子が一人遊びができるようになって、大部手がかからなくなったというので、ミシンのアルバ

イトの仕事におわれるようになって、昼寝も夜寝も一人で寝せられ、何か淋しさに耐えられない気分が自慰行為を頻発に行なうようになっていったのではないかと考えられる次第です。以上のような例からして、乳児時代からも性器を大切に身につけてやると共に、子供の日常の行動に対しよく観察し、異常を早期に発見すると共に、常にやさしいまなざしで一語に遊んでやる時間も欲しいものです。

8. 出生に対する疑問と質問

このことは、幼児期の性教育の第1ページに必ずといってよいほど書かれていることで、もうすでに解りつくされていることです。知識としては十分持っていますが、さて我が子に質問された場合に、素直に解り易く答えられる方が何人おられましようか、たいへん勇氣のいることなんです。質問内容は男児と女児とでちがうし、また、幼児期でも年令のいくについても違っています。しかし、疑問の内容のほとんどは「ぼくはどこからきたのだろうか」「赤ちゃんはどこにいるのだろうか」「どうして生まれるのだろうか」「お母さんのおなかはどうしてこんなに大きくなるのだろうか」「母さんのおなかでどうして赤ちゃん大きくなるのだろうか」といろいろあります。そこで以上の疑問のなかで、母親に質問をしてくる子供は幼児期としての常識の範囲においてでありますから、答も余り専門的ではなく、さりげなく、また、やさしい言葉で行うのが良いでしょう。一例をあげますと「女は大きくなって大人になると、おなかで赤ちゃんを育てることができるのよ」「赤ちゃんが大きくなってお腹のお室が一杯になると、お腹の下に道がついてそこから赤ちゃんが生まれてくるのよ」これ以上は説明する必要はありません。それ以上の質問に対しては「あなたが大きくなって、中学や高校にいくようになってからお母さんもお話しをしてあげますよ」と言っておいてください。

9. 性に関連した「ごっこ」遊び

幼児期でも4～5歳くらいのもの同志の遊びのなかに「お医者さんごっこ」「お父さん、お母さんごっこ」「おとなごっこ」「およめさんごっこ」等々。すべてこの「ごっこ」遊びは小集団で行なわれています。そろそろ2歳ころから、家庭内だけのもの以外に自分とやや同年輩の子供に興味をしめします。お母さんが我が子をつれて公園に遊びにいきますと、いつの間にか子供同志がより集まって、何やら判らない言葉を交しあいながら遊んでいます、その行動をみていますと、

相手のものに反応し合うような行動ではなく、自分独特の立場を守っています。ところが3歳を過ぎてからは、相手の行動に迎合し、また反抗するように一つの集団的な遊び、つまり社会的にある程度適応し初めたとされる言動をするようになります。ここに模倣あるいは同一視の行動が現われてきて、性に関する内容も、見たり聞いたりしたものを無批判に、何の悪気もなく「ごっこ遊び」に表現されてまいります。ここにおいて、家庭内の夫妻の行動が重要な意義を持っているといわれているゆえんです。そこで4～5歳くらいの子供が無邪気なうちに性に関連した「ごっこ」遊びをしているのをみた場合には、そのことを直ちにとがめたり、叱つたりしますと、子供は一層興味を強く持ちますので、そんなときには他の面白そうな健全な遊びとか「これちょっとみてごらん」と目先や遊びの転換を計ってやるのが良いことです。

10. 性に関連した用語

2歳ごろになると、大体おしめははずれますので、男女を問わず戸外でも家庭内でも子供が「おしっこ」といってパンツをぬがしてやって、用が終ると母親は陰部も肛門もいっしょに「さあおしりをしましましょう」といってパンツをはかせましょう。だから子供は陰部も肛門も同じ意味にとってしまいますので、男児が陰部を出しているのを女兒が見て「あれおしり出している」と笑いながらからかっていますが、まず陰部については男の子のはオチンポ、女の子のはオチンチンというように分別して教えておくのが普通です。また、大人が「エッチ」という言葉を使っていますので、何でもきかないことをエッチという言葉で表現しているようです。

実際は露出症、嗜虐症をふくめてエッチという言葉で代表していますので、何でもみだらな言語に対して無造作に使うのは良くないことです、折にふれて性器は大切にすべきこと、不潔にあつかわないことを、こんな言葉を言った機会に話しておいてあげましょう。幼児期の性教育というのは、そのおりの機会をとらえて、叱らずあせらず教育することが重要なことです。私が某幼稚園の母親の集まりの席で、質問の時間にある母親から「うちの男の子が呼吸を切らして家に上りこんできて、ママ今あそこで犬がおしりをつけてエッチなことをしていたよ、何をしているの」と聞いたとこのことで「おかあさんは何と答えましたか」と私が聞きましたところ、「とっさに答えられませんので、あらそんなものみるものではありません」といった途

端に、お母さん方の中で笑い声が出ましたので、私は「犬も大人になったのであのようにして赤ちゃんを作っているんですよ」と話しました。幼時期の子供は素

直な気持で、自分の疑問を母親に解決してもらいたいため走りこんできたので、母親自身も素直に卒直に解り易く、平易に答えてあげる勇気が必要です。



米飯給食の運営について

埼玉県北埼玉郡北川辺町

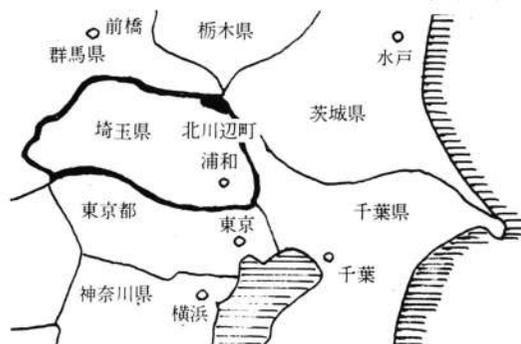
北川辺町学校給食センター 所長 須藤千代次

・はじめに

学校給食は児童生徒に栄養のバランスのとれた食事を提供することであり、このことによりすべての児童生徒の健康増進、体位の向上をはかろうとするものであるのに、児童生徒がパン食を嫌がりはじめたということは、米食によってはぐまれてきた肉体の拒否反応の現れではないかと思われる時、米飯給食のもつ重要性がハッキリと認識されたからであり、学童が喜んで食べる給食であって日本人として教育的であり、また地域的に米作地帯である現状から町民衆議して結論を得たからである、以上パン給食を米飯給食に切り換へた根本のものがある。

・おらが町とは

天明以来81回の堤防決壊の歴史を有する水害北川辺と云えば余りにも水害の町として有名である。関東平野のはほぼ中央部に位置し埼玉県の最北端にあり、海拔21mの不正な台形状をなし、東は渡良瀬川を境として茨城県古河市、西は合の川を境として群馬県、栃木県と、南は利根川を境として北埼玉郡大利根町に接し、周囲約20,000mの堤防にかこまれ、四県下の鶏のなき声に朝を知るという所、またたびたびの水害により



農地は肥沃で用排水が完備され、埼玉の穀倉という名にふさわしい所であり、また交通の便も良く東武日光線の新古河、柳生と二つの駅を持つ小さな町として珍しい町である。

・米飯に麦の混用を

我が子の豊かな成長を願わない親は一人もいない現実の上に未来を託すに足る基盤を築く学校給食となると、さらに深い研究と心づかいが必要となってくる。麦についてのイメージには人それぞれの生活を通じて、いろいろと異なったものをもっていると思う。かつて都市部に集まった人々が、不健康になると田舎にかえって裸足で朝露をふみ、麦飯を食べて健康を取り戻し再び都市に復帰するという、麦飯がいかに健康の向上に大きな役割を果たしてきたか、今さら述べる必要もない。北川辺町の学校給食も、麦は経済食と健康向上のためにも、その一割以上を混用して健康増進に役立っている。

・給食センターの施設

1. 設置場所

埼玉県北埼玉郡北川辺村大字麦倉3705 (中学校敷地内)
選定理由 村の中心地と学校配置の中心であること。
管理上、又運営上最も便利であること (役場より約200M)
建設工事起工年月日 昭和44年3月20日
" 竣工 " 昭和44年7月28日
給食開始 東、西小学校 昭和44年7月10日
中 学 校 昭和44年9月1日

2. 施設

(1) 建 物 鉄骨造平家建長尺カラー鉄板葺
敷地面積 500.000 m² (約151坪)

建物面積	292.500m ² (88坪4合8勺)
内訳	
調理室	154.85m ² (約46坪)
事務室	18.73m ²
休けい室	33.33m ²
倉庫	10.80m ²
検収室	7.80m ²
米麦乾物庫	9.60m ²
洗滌室	56.84m ²
コンテナ一発送室	18.58m ²
冷凍冷蔵庫	4.50m ²
車庫	15.00m ²
ガスボンベ室	3.00m ²
その他	10.80m ²

(2) 運搬車 1台 740,000円

・運営について

自然の包容する伝統と歴史、それをはなれた教育はないと思う。一滴の水、一粒の米にこもる天地の恵みが人の心の中から消滅したら次になくなるものは何だろう、そう考へるとき、私はりつぜんとする。世の父兄が教育に期待するところのものは、親と子の心のきずなが何ものにもたちきれない、そうした強い世界を創りあげるところにあるのではないのでしょうかとは前町長のことば。この言葉のとおり給食センターにおいても町長を始め議会側4名、教育委員会5名、学校長3名、PTA会長3名、校医1名と、事務局としてセンター所長を置き給食運営委員会が組織され、その下に給食主任会(栄養士を含む)等あり、学校等の意見を尊重してセンター・学校との連絡、すべての点において連絡が密にされている。

職員及び従業員

職別	男	女	備考
所長	1		教育委員会所属 1 般地方公務員
栄養士		1	〃
運転者	1		〃
調理員		8	〃
パート	2		パート 午前中のみ
計	2	11	13

給食費

小学校	(月額)	1,300円 (他に村補助100円)
中学校	(〃)	1,600円 (S.48.1月より)
職員(先生)	(〃)	1,700円

給食日数 週5回 年間約198食

給食基準量

学年別	主 食			
	米	麦	強化米	牛乳
小学校	90g	10g	0.5g	200cc
中学校	110g	15g	0.6g	200cc

(強化米はポリライス 武田薬品)

給食対象学校及び学級数人員・距離

学校名	学級数	給食数	輸送距離
東小学校	12	351	3,000m
西小学校	14	514	1,500m
中学校	12	518	200m
計	38	1,383	

(他給食センター職員 13名)

・献立について

献立に関する一切の責任は栄養士にあるが常々栄養は高く、費用は安く、新鮮であるものを選ばなければならない。(3月分献立表参照)給食費等前述のようであるが使用別は下表のとおりである。

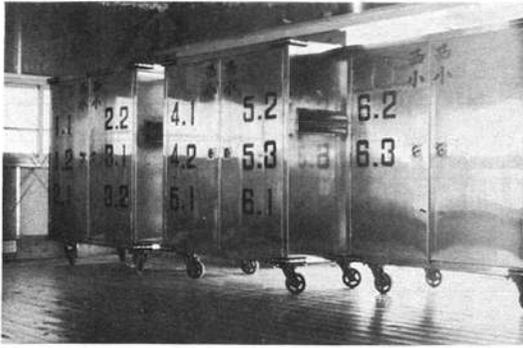
使用名 学別	米	強化米	白麦	牛乳	計	副食費
小学校	90g 14.40円	0.5g 1.40円	10g 0.74円	200cc 14.24	30.78円	46.22円
中学校	110g 17.60円	0.6g 1.68円	15g 1.11円	200cc 14.24円	34.63円	58.37円

ところで、よその市町村に比べ多少高いようであるが、一つにはパン給食には国庫補助が出るが、米飯給食にはそれがない、もう一つの原因は栄養に富んでおいしい給食をやっているということにもある。



調理場の一部

もう一つ私たち職員が希望していることは、学校側に味噌汁くらい暖められる施設がほしいことである。



配送されたコンテナ（西小学校で）

・時間的に見た給食

まず米飯給食は人件費が、その他で費用が高くなる
と一口に申しますが、北川辺町の米飯給食は盛付けで
ある。主食と副食と二つの弁当箱からなる、お弁当箱
～食缶～コンテナに入り運搬車により各学校に配送
される。学校に運ばれたコンテナは、食缶別に別ク
ラスに運ばれ、各自生徒はお弁当箱を持って自分の席
に持ちかえるという簡単な仕組みで、学校での盛付け
等の手間は一切かからない。

学校における給食指導の時間、話し合い等十分でき
ると先生方はいう。生徒に全く負担なく約20分くらい
の余裕時間がでて本当に助かりますとお礼の言葉がく
る。なおこの時間の運用をさらに一歩進めたいと願っ
ております。



児童・生徒のたのしみを運ぶ配送車

・おわりに

私はどこまでも米飯給食が良いというのではない、
パン給食にはパン食なりの良さがある、とまかく米は
日本の一番重要な主食である、根強い民族性、嗜好と
食習慣、一定面積による最大収獲、水産食品（魚等）
と米飯との味の調和、経済等が相集り日本の主食を形

成している、これらの点からも決して学校給食に米飯
を使用しては悪いという点は見つからない。ただ一つ
申しあげたいことは、国・県は何のために米飯給食に
パン同様補助を出さないのか不思議で仕方がない。私
は最後に米こそ誇るべき日本人の優秀な主食であるこ
とをお忘れにならぬよう望んでやみません。



小学校の給食風景

片々草

■ 米国の評論家 ノーマン・ガズン氏の日本批
評の一節を紹介したい。

“たしかに日本はすばらしい物質文明をもって
いる。しかし、自分は、この文明の底に何があ
るかということ、文明の上澄みを払って払っ
て、その一番底にあるものを探がしてみたが、
何も無い。恐ろしいことに日本人は、戦後20数
年間、物質を追求する代償として、彼等の精神
・魂をすべて売り払ってしまった。

日本人という民族は、あの海の中にいる軟体動
物なまこのように背柱がない、バックボーンが
ない。ずう体だけ大きい臆病な巨人である。

■ お米が余るということで、補償金まで出して
生産制限をしたかと思うと、アメリカやカナダ
の農産物輸出制限で大あわて、余剰米の処理の
一策として学校給食に米飯とかねがね思ってい
たが、本号にご寄稿いただいた北川辺町学校給
食センターの運営は、まさに天下の耳目をひく
事実であろう。

(S)

3月分予定献立表

昭和47年度

北川辺町学校給食センター

日/曜	献立名	材 料 名				栄養摂取量	
		熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	調味料、強化剤	カロリー	たんぱく
1/木	ごはん、牛乳、炒り豆腐 プリン、おひたし、ピー ナツみそ	米、麦、油、双 目	牛乳、豆腐、鶏 肉、鶏卵、ピー ナツみそ	人参、玉葱、グリーンピース こんにやく、キャベツ、 ほうれん草、いんげん、プリン	正油、いの一 番	718 865	27.8 34.2
2/金	ごはん、牛乳、焼そば、ケ ーキ、プリフライ、漬物 果物、肝油ドロップ	米、麦、そば、 油	牛乳、鶏肉、 プリ	玉葱、人参、キャベツ、グリ ンピース、バナナ、肝油 ドロップ、国府漬	ソース、塩	836 1,038	30.1 36.0
5/月	ごはん、牛乳、チキンカレ ー、果物、福神漬、ドロップ ウインナーソーセージ	米、麦、馬鈴し ョカレールウ、 油	牛乳、鶏肉、脱 脂粉乳、ソーセ ージ	人参、玉葱、グリーンピー ス、みかん、福神漬	塩、ソース 胡しょう	761 976	27.8 35.2
6/火	ごはん、牛乳、トンカツ、 野菜サラダ、竹輪のゴマ まぶし、肝油ドロップ	米、麦、小麦粉 パン粉、油三温	牛乳、豚肉、脱脂 粉乳、ハム、白ご ま鶏卵、焼竹輪、	キャベツ、きうり、人参、 マヨネーズ、 肝油ドロップ	塩、胡しょう ビタミンD	865 1,046	30.1 38.7
7/水	わかめごはん、味そ田楽 チーズ、うずら豆の甘煮 漬物、果物	米、里芋、双目 油	牛乳、白味噌、 鶏肉、うずら豆 チーズ	こんにやく、いんげん、 人参、パプリコ	正油	780 996	26.7 32.7
8/木	ごはん、牛乳、笹かまぼ こフライ、チキンサラダ 佃煮、肝油ドロップ	米、麦、小麦粉 脱脂粉乳、パン 粉、油	牛乳、笹かまぼ こ、鶏肉、しら す佃煮	キャベツ、きうり、人参 ホールコーン 肝油ドロップ	ビタミンD、酢 塩、正油、ソー ス、いの一 番	765 971	31.8 41.7
9/金	ごはん、牛乳、すき焼風 煮、果物、焼き魚、沢庵	米、麦、馬鈴し ョ双目、油	牛乳、タイカス 豚肉、焼豆腐、 なると巻	白滝、玉葱、人参 沢庵、みかん	正油、いの一 番	736 940	33.1 42.2
12/月	ごはん、牛乳、角オムレツ 果物、春雨サラダ、さつま 揚げの煮付け、肝油ドロップ	米、麦、春雨 油、双目	牛乳、オムレツ ハム、さつま揚 げ	ほうれん草、人参、みか ん、肝油ドロップ	酢、塩、胡し ょう、いの一 番 正油	778 985	25.5 32.9
13/火	ごはん、牛乳、糸こんに ぶ炊め煮、即席漬、ハムソ ティ、チーズ	米、麦、油 三温	牛乳、油揚げ、 鶏肉、ハム、 チーズ	切干大根、糸昆布、人参 白滝、キャベツ、きうり 根生姜	正油、塩 いの一 番	662 845	26.4 34.6
14/水	ピースごはん、鯨肉の甘 露煮、ポテトサラダ、漬 物、果物、肝油ドロップ	米、澱粉、油 双目、馬鈴薯	牛乳、鯨肉、 ハム	ピース、キャベツ、人参 きうり	塩、正油 いの一 番	894 1,130	32.4 40.9
15/木	ごはん、牛乳、スパゲティ ーのケチャップ和え、ピー ナツみそ、肝油ドロップ	米、麦、スパデ ィ、油	牛乳、鶏肉、生 いか、ハム、卵白、 ピーナツみそ	人参、玉葱、グリーンピー ス、キャベツ、ほうれん草 肝油ドロップ	ソース、胡し ょう、塩、酢	770 847	27.8 34.8
16/金	ごはん、牛乳、鶏肉のから 揚げ、みそ炒め卵、ゴ マ和え、果物	米、麦、澱粉 油、三温	牛乳、鶏肉、竹 輪、白ゴマ、 鶏卵	根生姜、白菜、人参、 さやいんげん みかん	正油	821 1,033	32.8 42.3
19/月	ごはん、牛乳、ホワイト シチュー、ハンバーグカ ツ、漬物、プリン	米、麦、馬鈴し ョホワイトルウ 油	牛乳、鶏肉、ハム 脱脂粉乳、ハン バーグ、カツ	人参、玉葱、グリーンピー ス、ホールコーン、プリン、 パプリック	いの一 番、塩	786 1,006	31.9 39.5
20/火	ごはん、牛乳、ウインナーの バーベキューソース和え、マカ ロニサラダ、うずらの卵、ドロップ	米、麦、三温、 油、澱粉、マカ ロニ	牛乳、ソーセ ージ、ハム うずら卵	玉葱、人参、ほうれん草、 キャベツ、マヨネーズ、 肝油ドロップ	ソース、ケチャ ップ、塩、胡し ょう	810 1,039	28.3 36.9
22/木	ごはん、牛乳、ハムフライ ひじきの炒め煮、即席漬 果物	米、麦、小麦粉 パン粉、油、三温	牛乳、ハム、脱 脂粉乳、油揚げ 鶏肉	ひじき、人参、キャベツ ほうれん草、生姜桜、 みかん	ビタミンD、塩 正油、いの一 番	767 929	28.1 35.5
23/金	混ぜごはん、ぎょうざフ ライ、佃煮、大豆の甘煮 果物	米、双目	牛乳、鶏肉、油 揚げ、ぎょうざ 大豆	ごぼう、人参、グリーンピー ス、佃煮、バナナ	正油、いの一 番 ソース	963 1,177	31.7 41.7
備 考	材料等入荷の都合により変更することもあります。ご承下下さい。			16 回	平均	794 988	29.5 37.5

だいず (大豆)

原産は中国といわれ、我が国にも古くから伝えられており古事記にも麻米(まめ)と記されている「ツルマメ」が原種と考へられている。みそまめ、おおまめまた単にまめとも呼ばれる。また水出のあぜを利用するところから、あぜまめとも呼ばれる。非常にたんぱくにすぐれ「畑の肉」とも呼ばれるご利用下さい。



水 沢 の 健 康 教 育

山形県西村山郡西川町立水沢小学校長

高 橋 庄 司

I. 地域と学校の概要

・本校は山形県のほぼ中央山形市と鶴岡市を結ぶ二級国道 112号線沿いにある。最近春夏スキーで売り出した月山山麓に当り、源を朝日連峰に発する寒河江川のほとりにある。夏は美しい緑の山河に囲まれ、自然環境にはこの上なく恵まれているが、冬季の積雪は通常 2 mにもおよび、自然の猛威にさらされる。国道 112号線をさらに進めば山峡にいくつかのへき地校があり、本校はいわばへき地の玄関に当たっている。学区内の戸数は約 200戸で減少する傾向はないが、一時は 200名を超えた児童数が現在 100をわるようになった。

人口と職業別戸数

人 口	戸 数	農 業	商 業	公 務 員	会 社 員	寺 社	大 工	工 員	鉦 夫	運 転 手	製 材	板 金	自 転 車	か じ 職	日 雇	其 他
1010	212	97	15	12	14	3	11	13	7	10	2	1	3	1	14	9

昭和47年度81名の児の児童は、1.2年の複式、3年以上の単式、2.6年の特殊学級に編成されており、教職員8名、用務員1名調理士1名計10名が本校の陣容である。

昭和47年度児童数

学年	普通学級			特殊学級			合 計
	男	女	計	男	女	計	
1)複	2	6	8				8
2)式	2	5	7	1	1	2	9
3	10	6	16				16
4	7	13	20				20
5	7	5	12				12
6	7	6	13	2	1	3	16
計	35	41	76	3	2	5	81

II. これまでの歩み

1. 本校はこれまで健康教育に関して数々の実績をあげている。

まず昭和36、37年の2か年に亘って軽量鉄骨校舎を新築してから教育内容の充実に目を向け、昭和39年の県指定国語教育研究をはじめ保健教育保健研究にとり組んできた。とくに昭和42年に給食調理室を新築してからは学校給食の充実に始まり、地域家庭の食生活改善を図り、児童の体位体力の向上に貢献してきた。ここ数年地域ぐるみ学校ぐるみ健康教育を推進してきた結果その実績がしだいにあがり、毎年のように各種の表彰を受けて本年全国特選の榮譽を得ることができた。

これらの歩みを略記すればおよそ次のとおりである。

昭43 P T A 全国及び県表彰

- 44 健優校県準一位
- 45 健優校県一位
- 46 健優校県一位
- 47 健優校全国特選 県交通安全優良校
P T A 会長全国表彰

2. 昭和46年度までの研究

- ・昭和43年は①読解指導を中心とした国語教育②情操教育と体力づくり③道徳指導の改善④保健教育の充実が経営目標であり、
- ・昭和44年は①理科学習を中心とした学力づくり②情操教育の深化③保健指導と体力づくり
- ・昭和45年は①理科学習を中心とした学力づくり②道徳指導の改善③保健教育の強化を目標に掲げて具体的実践を積み重ねてきたが、いずれの年も目標が多面的羅列的であるためか統一的であるべき教育目標が不明確となり、それぞれの教育活動も個々ばらばらであったことは否めない。
- ・昭和46年には以上の反省にもとづき心身共につよ

くたくましい子どもづくりをめざして「健康教育を柱にした全人教育」を教育経営の目標とした。目標達成のため、

- ①健康安全の習慣形成と体力づくりをめざした健康教育
- ②豊かな心情を育てたくましい心をつくる情操教育
- ③創造的な思考を伸ばす教科教育を三大支柱として具体化実践化していくことにした。この年になって漸く教育目標を体系的構造的にとらえることができた。この年までは指導の目標や形態も一斉指導的であり個々の児童に定着するまでに至らなかった。

Ⅲ. 昭和47年度の研究内容

前述のとおりこれまでの教育目標が多面的羅列的であり、しかも一斉指導的立場であった。今年度は統一的な目標を立てたほか、個別指導的立場をとることとした。

1. 経営目標

- ①ひとりひとりが生きがいを感じて意欲的に実践していくようにする。
- ②全校一心、親和協調を中核とし明るく楽しい学園づくりをする。
- ③健康教育を基盤にした全人教育を確立していく。

2. 教育目標

つよく、かしこく、たくましい子ども

3. 本年度の重点

“ひとりひとりの子どもに望ましい生活習慣を身につけさせる”指導

- ①ひとりひとりの子どもに進んで学習する態度と能力を身につけさせる。
- ③健康安全の生活習慣を身につけさせると同時に進んで実践する態度をつくる。
- ③自己の役割をよく自覚して責任を果すとともに協力して仕事をする意欲を伸ばす。

4. 特徴的な活動

- ①自ら鍛える体力と健康づくり

○健康スタイル

登下校は自由服、学校内ではつぎのように着替える。

5月～10月 白トレシャツ、トレパン

盛夏時 半そで、ショートパンツ

11月～4月 長そで、長トレ

厳寒時 カーデガン、上衣

○正課体育

体育運動のセット化をするなど系統立った学習を展開していく。

体力づくりカード（身長体重胸囲走跳投懸垂転回のかもの集型）に記録しながら調和のとれた体力づくりをする。

○業間運動

15分の業間に夏季は持久走、縄とび、ボール、冬季は主として縄とび運動を全校活動としてとりられている。

持久走……東京までをめざして高学年は農道1000m低学年はグランド5周(700m)を駆けている。



縄とび……1人1本のとび縄を用意し時間とび競争や時間内の回数とび競争（全校掲示板に個人毎成績表示）を奨励している。

ボール……1人1個のボールを備えつけ、的あてやサッカーをはじめ多様な球技を課している。



○剣道クラブ

4年以上のクラブ活動として課しているほか課外活動として3年以上の男女児希望者を対象に週2回実施している。地元剣友会が少年剣道教室育成

に積極的であり各種大会に参加してすぐれた成績をあげている。

○課外運動

体育の生活化が目立ち帰宅してからも、マラソン遊びや竹馬のり、なわとび競争をしている子どもが多くなっている。

○保健学習と保健指導

5、6年の保健学習は「保健学習の手びき」にもとづき年間11時間の授業研究をしているが自作資料の準備活用に力をいれている。知的理解を主とした保健学習と共に低学年より保健指導に取り組み「なすことによって学ぶ」特別活動にも力をいれている。その他安全指導給食指導、図書利用の指導等学級指導に努力していることはもちろんである。

○健康観察板と健康生活反省表

自分の身体状況はこども自ら知り、自分の健康は自分で管理する考え方で教室に設けてある健康観察板に表示して教師の健康観察に役立っている。



望ましい健康生活の習慣を身につけさせる一方法として12項目よりなる健康生活反省表についてこどもと親が評価記録し学校と家庭の両面から習慣化をはかっている。

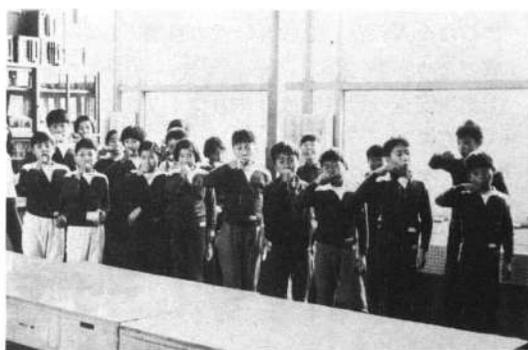
○はみがきボックス

校内に低、中、高学年毎に個人毎の歯ブラシとコップを衛生的に保管できるボックスを用意している。給食のあと歯みがきをやらせ食後はみがきへと習慣化をねらっている。

②美しい心とたくましい根性づくり

○うるおいのある校舎

廊下に絵や花をかざったり掲示物の工夫をしているほか金魚東天紅にわとりうさぎなどの飼育世話を受け持たせたり、動物はく製パノラマを展示し



て理科学習に役立てるとともに豊かな心づくりを意図している。

○豊かな人間性を育てるために

1、2年の児童は朝顔、3年以上は大輪の菊と、一人一鉢栽培をして美しい心をつくると共に長期にわたる管理と観察によってたくましい心を育てることをめざす。土づくりと肥培管理を考慮して前年度から計画的に準備する。全校合唱合奏を通じて美しい音楽にひたると同時に全校一心という和の尊さを体得させる。読書指導を通して読書の楽しさを感じさせるとともに知性の高い人間性をめざす。

○なごやかな学級づくり

一人一人の子どもを大切にすこやかに育てることを合言葉に、一人一役一仕事や係り活動を重視してこどもひとりひとりの存在価値を高く評価している。

③生産的な学力づくり

詰込み教育を廃し、子ども自ら学びとる主体的創造学習をとりあげて「一を聞いて十を知り、一を知って十をつくる」生産的な思考力を伸ばす学力づくりをめざしている。また多読運動をとりあげ、年間一人最低1万ページ読破を目標に学期毎に多読賞を与えて賞賛しているほか読書感想文を発表し合うなど、読む・書く・話すの一体化をはかり発表力表現力の育成に力をいれている。

健康教育こそ生きる道



奈良市立鳥見小学校長

北 喜 八 郎

I. 教育の現場活動の盲点を見つめて

1. 健康教育には学校差が大きい

健康長寿ということは、人間の最終の願いであり、心身ともに健康な人づくりは教育の目標に連なり、かつ学力向上の条件整備の一つとして欠くことのできないものであると、誰もが口にするところである。しかし現実の姿は、教育の中でこれ程学校差、学級差の大きいものはないであろう。人はこれを学校長の関心と熱意の問題といい、あるいは学級担任の関心の有無によるという、果してそうなのか、成績に直接関係の少ないものは避けて通ることが処世上の得策と考えるのか、労多くして効果のあらわれることの少ないものには力を注がない方が賢明と解釈される現代の風潮なのか、人の命の尊厳が叫ばれる時、教育爆発時代といわれるこの時、健康教育、否教育の原点にかえて子どもたちのために今何を為すべきかを、深く考えねばならないのではないのでしょうか。

2. 世相人情をどう受けとめるか

子どもの出生の時の母親の願いは五体満足な子どもであり、無事に生まれてほしいことであり、すこやかに育ててほしいということであった。小学校入学とともに成績に置きかえられ、進学入試が近づくにつれて一層ひどくなる。そのこと自体は悪いことでないが、成績のことはばかり考えると友だちと競争ということになり絶えず他人を意識し、より勝ろうということが中心になって、とげとげしい心の争いが生じてくる、とりわけ入試が近づくにつれて、子どもの生活は宿題、じゅく、家庭教師と親の立てたスケジュールが一分の透き間もなく子どもを勉強に追いやり、睡眠時間まで制限される状態となっている、これが親心とはいいきれなくとも机に向っている時間の量が親の安心感に連なっているようだ。しかし勉強に心血を注いで入学し

最高の教育を受けているはずの大学生が殺人、暴力沙汰を繰り返している現実を見ると、すばらしい知識の獲得はそのまま人間の幸福に連なるとは言いきれないものをもっていると考えられる。

II. 原点に返って健康教育を考える

人間の幸福とは何か、人それぞれ異なる意見があるのであろうが、誰もがもつ共通に話しあえる願いは、「自他の命を尊重しあう」ということでないでしょうか、このことは出生の時の母親の素朴な願いそのものであり、この自他の命の尊重こそ学校保健の原点でないだろうか。「良い成績をとってほしい」「よい学校に進学してほしい」という両親の願いと、学力の向上をはかりそれぞれの能力を開発して人々の幸福に貢献する人間にしたいという国の願いを達成しようとするなら、子どもたちの心身の状態を最良のものとし、子どもたちの活動を最良のものとし、子どもたちの環境を最良のものとしてやる努力がなされなければならない、このために教育条件を整備することが要求される、これが学校保健の果さねばならない役割であり、保健活動と呼ばれるものの原点でありましょう。

III. 健康教育を進める上の三つの柱

1. 心を結ぶ組織活動

子どもの幸福を願わない親はない、しかしその為の障害が何であるのか、どうすればよいのか、大ていの親は知っている、然しどんなに良いことを考えていてもそれでは力にならない、誰もが持つ「子どもを健康に」という心を何等かの方法で結びあわせ、すべての親たちが子どものために為さねばならないことを話しあうことが必要である、学校保健委員会という組織活動の原点はここにある。

子どもたちにとっても、自らの生活改造のため、健

康安全のための活動を学級の中であるいは学校全体としてやっている。しかしこの活動が弱いために学級差、学校差が生じてくる。なぜ弱いのか、学校というところは二つの面の生活がある。一つは学力の向上をめざす学習という生活、他は社会生活としての集団生活、ところが知識の修得のための勉強はあっても、子ども自身の生活がどれだけ子ども自身に与えられているだろうか、子どもの生活時間を分析すればよくわかる。

子どもに生活を与えずして生活の向上を期待する方が無理である、生活の創造を期待するなら生活の場と機会を与え、そこに生じた問題について自ら悩み、苦しみ、考え、困難に耐え解決のために、ひとりひとりの知恵を集めて心を結びあわせてこそ生活の創造が行なわれるものである。健康教育は生活の創造の教育といわれるのもこのゆえである。児童保健委員会といひ学級活動という集団思考こそ、問題解決のため活動であり組織活動の原点でありましょう。

2. よりよい条件をつくる保健管理

子どもの幸福の基底にあるものは心とからだであり、人間の心の底にひそんでいるものは愛の渴仰である。子どもに多いといわれる神経症、うつ病、学校ぎらい、先生ぎらいなどは、暖かい人間どうしの心のふれあいから遠ざかり、生存競争のうずの中で他人を意識し、不安と緊張をよぎなくしている世相の反映ではないでしょうか、抵抗力の乏しい子どもたちにとって心のひずみは心の発達をさまたげ身体の发育をおくらせ学力の向上に支障を及ぼすことになることを忘れてはならない。

本来人間はどんな環境にも順応して意欲的に生きる力をもっているという、この自ら生きる力を発揮させるものは人間関係なのである、子どもと先生、子どもと親、子ども相互子どもをとりまく心の環境をよりよいものにしなくてはならない。

物的環境の整備をよいものにすることも当然のことであるが、これは単に施設設備を経済的に完備するということではない。

からだの異常は、健康診断だけにたよるわけにはいかない、日常の病欠欠席、疾病異常に現れる肉体的抵抗の欠乏など子どもの心身の発達を害しているものは何かをよく究明して心身の状態を申しふんのないものにしてやる活動がなされなければならない、これが保健管理の原点である。法規に示されてあるからやる、上司の指示だからやるというのと、子どもの幸福のためにやるというのでは結果において大きな差が生じる

のは当然であり、真実の愛情こそこの活動を生かす原動力である。

3. 実践を支える健康教育

人間の一生は寿命に長短はあっても一年一年の積み重ねであり一日の生活の流転であることを考えると、ことを考えると、この一日をどんなにすごすかということが生涯を支配するものである。

食物にバランスのとれた栄養が必要のように、一日の生活も調和のとれた生活であることが重要でありそこにどのような習慣態度技能を身につけるか、どんな知識を身につけるか、その中で基本的なものは何かをよく見きわめ、実践を通じて身につけさせるとともに、自分や他人の尊さを尊び、健康安全で明るく生き、学力の向上をはかるためには、こうやるのだという知的理解が必要になってくる。ここに健康教育の出発がある。

健康教育があつて子どもがあるのではなく、子どもがあつて生活がありそこに健康教育がなされるものである。

このような考え方に立って健康教育を進めているが道遠く、けわしさを感じる。

IV. 悦びと悟りを健康教育に託す

衛生教育から健康教育、そして学校保健と変遷したこの道を、ともに歩いた35有余年の歳月であった。健康こそ財産、健康教育こそ生きる道と一筋に精進した歳月でもあった。その時折のことを考えると、報われるものは、他の教科の研究のようにはなかった、それは直接子どもの成績に関係のないことであり、目だたない仕事であり効果のおそい、わからないものである。ちょうど貧しき者、病いをもつもの、心に憂いある者疾病に悩む者は常に人の陰にあるのに似ている。しかし報われるものを求めようという気はさらさらなかったが、これでよいのかと憤りを感じたことも一再ではなかった、それだけに学校保健に尽力される人々、保健主事、養護教諭の心中と苦心がよく理解される。「あの養護の先生がいてくれるから安心して子どもを学校へやれる」という父兄の声がそのまま信頼感となって養護教諭の活動を支え、生きがいとなっているのであろう。学校保健に直接尽力している先生には、このような献身的な方々が多かった。

「心病める者に光明を」「からだ病めものに回復の喜びを」「自らの困難にかちぬいた喜びを」子どもたちに与えられる仕事は教育活動の中で、この外にそう

あるであろうか、その子どもたちと共に歩いた40年近くの教育者としての私の人生に悔はない。それどころか、病気回復を子どもと共に喜び、病弱の子どもがより健康にと困難と忍耐を続ける姿に心から激励を送り、子どもの手を握って「しっかりがんばろうね」と力づけ、すべての親と共に、心から語りあえることに、自分ながらの喜びを自負心だとあざけられる声を耳にしつつも、自分ながらの人知れぬ満足感と仕事への誇りと、教育者として生きる喜びにひたりつつ絶えず弱い子どもたちを見つめて、健康への道を歩いた人生であ



体験を通して肝油にひとこと

千葉市立幸町第一小学校長

鵜 月 照 次

昭和10年の不況下、検定試験で資格を得た私は、恩師の斡旋で当時の東京市へ奉職した。少年時代わが家の没落の悲運にあい、次男坊であったが何とかして家運の挽回をしたいと思っていたので、勇躍して東京へ出た。

上京して2年目、正規の学校で勉強して、中等教員の資格をとるつもりで受けた入学試験に合格し、中等教員養成所へ夜間通学のできる4月を心待ちにしていた。

その1か月前の3月始めころ、発熱し発汗が激して続いて、売薬で治ると思っていたが、むりやりに奨められて受けた医師の診断の結果「肋膜炎、即日入院」の宣告であった。

目の前がまっ暗になった。当時肋膜炎といえば、肺結核をかくすために使われた言葉である。肺病といえば、不治の病、死病と嫌われた。そのころ、肺病患者の家の前は、鼻をつまんで息をもつかずかけ足で通り抜けた時代である。肋膜炎といわれれば、人の忌み嫌う肺病、そして死につながる。と思っていたからである。医師の診断で、「万事休す」と思った。

それでも治療のかいあって、4月半ばに退院することができたが、待望の夜学は止めた。

見る影もないほど青たれて痩せ細ってしまい、早くもとの体力を取り戻そうと運動を始めた。今にして思えば無知の限りであったが、当時はそれを最善と考え

った。

再び生れかわることがあれば、小学校の教師となり健康教育を進めたいと考えたとともに、しみじみ思うことは、健康教育に羅針盤があるとすれば、それは指導要領でもなく、法規でもない、子どもの健康をねがう真実の愛とそのため知性と、その仕事への忍耐と感謝ではないでしょうか。それとともに、子どもをたくましく育てるものは、親でも先生でもなく「子ども自身の生活」そのものであるということである。

ていた。

その年の夏はものすごく暑く、しきりに寝汗をかいた。一晩に3回4回と寝まきを替えた。9月初め、食欲が完全に止まりまた発熱した。今度は早目にと行って病院へ行ったが、再び「両側肋膜炎、即日入院」と診断された。

その時「運動会ができなくなる」と哀願して、「運動会と命とどちらが大事か」と、医師に叱りとばされたことが深く印象に残っている。

入院3か月、そして、遂に休職の窮地に追い込まれた。今とちがって無給の休職である。やっとの思いで就職できた教職、誠に幸運なスタートであった。東京へ出られる、教員になれるという喜びで、他のことを考える余裕もなかった。出発の朝、市長始め有志や恩師、親戚の人々に、駅頭で「万才」の声で励まされ送られた身が、わずか2年後に病を得て、職と収入の道を失い、看護婦に付添われて郷里に帰ったのである。

昭和12年ごろであるから、郷里では、肋膜炎はみな肺結核だと思い、死病に取りつかれたら大変と近寄るものもない。そのような中で、幸いにも母の世話で健康を取戻すことができた。

私の郷里は銚子で、家は農家であったので、生れながらにして新鮮な野菜と、生きのよい魚を食べて育ってきた。それが上京と同時に自炊をし、外食をして、

栄養のバランスも考えない食生活が病気を呼んだのではなかろうか。郷里で静養中、母が聞いてきてこれが効くというようなものは片端しから験して見た。

肺病に蛇が効くということで、まむし、縞蛇を消し壺で蒸し焼きにして絶やさずに食べた。猿の脳の黒焼きが効くということで、百方手をつくして手に入れ、気持ち悪い思いをしながら服用した。松葉酒がいい、にんにくが効く、水飴に大根を浸したのが特効薬と、人のよいというものは何でも食べ飲んだ。

当時、バターは高級食品であったが、にらをきざみ込んだバター飯は三食これを食した。それに、退院の際医師から奨められていた、肝油を飲みつづけた。

薬局で、500cc入りの肝油をよく買った。当時の肝油は臭いが強く、口元までもって行くとふんと鼻もちのならない嫌な臭いがした。ぎらぎらした肝油を盃に入れ、頭を上に向け、鼻を指でつまんで口を大きくあけ、のどの奥の方へ流しこんだものである。飲んだあとの口の中のいやな感じ、胸元の気持ちの悪さは、35年経った今でも忘れることができない。今のように、肝油のまずさを感じさせずに、甘くてうまい肝油ドロップのようなものが、あのころあったらと思うことしばしばである。

何かどのように効いたのかわからないが、幸いにして、肺病だといわれた体が元どおりになり、静養8か月にして、郷里の小学校へ再就職することができたのである。

昔は、東京へ働きに出て脚気になるものが多かった。そして脚気の病人は田舎の土を、はだして朝露と一しよに踏むとよいといわれ、田舎へ帰るものが多かった。私の場合もそれと似ていたように思われる。

田舎の生活で、ビタミン類が十分摂れていたものが、東京へ出たため、急に食生活が変わり、そのために病気を招いたようにも思われる。静養のため田舎へ帰って、環境や食生活が正常に戻ったのと、病気のため栄養補給が十分にできたため、回復が早かったようである。わけて、バターと肝油は、体力回復の最大の力であったと、信念的な礼賛を惜しまない。

その後、肝ジストマ、肺炎、胃潰瘍と病歴を重ねたが、この経験が私を支え抜いてきた。

肝油のことが出たので、もう一つのことを取りあげてみたいと思う。

最近の子どもは学校給食があり、保護者の食事に対する関心や理解が深まり、それに、経済事情の向上等

によって、栄養のバランスがとれ、その上その摂取量が豊かになってきたので、体位の向上はめざましいものがある。中には栄養摂取と運動がアンバランスのため肥満児という異常体位のものもないではないが、一般的に見て大へんうれしい傾向である。

先般本校職員の仕事見送りのため、全児童がその通路の両側に並び、手を振りながら、口々に別れのあいさつをする間を、転任職員に付添いながら通り抜けた。

その時、大きな口をあけてあいさつをするその口元を見て驚いた。どの口も、どの口もみんなむし歯だ、みそっ歯だ、見られるような歯、きれいな歯をした口がほとんどなかったのには本当に驚かされた。

次の日の職員会で、その様子を話した。そして、せめて新しく生え変わる永久歯だけでも、何とかむし歯にならないように、よい歯を持てる子にしてやりたいと訴えた。

その時職員の間からすかさず出たことばは、「肝油ドロップがいいじゃないですか」ということであった。

妊娠中胎児のために「肝油ドロップ」を服用した、おかげで赤ちゃんは丈夫だし歯なみもきれいだという。

子どもに毎日日課にして食べさせているためか、かぜらしいものもひかない、などとその効果を発表するものができた。

団地っ子は、見かけは元気そうに見えるが、芯がない。ちょっとしたことでも欠席する。かぜで休むものも多い。これも何とかしなくては話し合いの問題になった。

この冬の休みの間に勉強と体育に耐えられる体をつくるため、健康な歯づくりの一つとしてとねらいを一つ加えて、肝油ドロップの服用をすすめたものである。

短期間の服用で効果があらわれるとは期待していないが、長期にわたり家庭と連携しながら健康な体づくりに努めたいと思う。

〈児童作文〉

わが家の けんこうづくり

愛媛県周桑郡丹原町立田野小学校

四年 永井 純子

あれは三年生のときでした。

「純子さん勉強をいっしょうけんめいしよるのはいいが、もっと運動をせなふとらんよ。何でも食べよるかね。からだが一番よ」

と先生に言われました。わたしは組で身長も体重も一番びりのチビッコで友だちからも「チビちゃん」とよく言われます。

その日の夕食の時先生の言われたことを父や母に話したことがきっかけで、わが家のけんこうづくりがはじまったのです。家のみんなが相談して、日課表を作ることになりました。

朝起きてから夜ねるまでにしなければいけないことを決めたのです。決まりの中には朝ばん歯みがきをやる。勉強はつくえできちんとする。テレビを見るきよりは3メートルはなれる。30分見ると5分休むのです。朝は6時に起き、夜は9時にはどこについてねるなどです。そのほかわたしたちの生活に必要な小さなことも決めてあります。母がわたしと弟の反省表作ってかべにはってくれました。夕食の時一日のできごとをみんな楽しく話しあったあとで守れていたらまるをつけるのです。

弟は保育園に行っています。弟は守れていると喜んでまるをつけます。弟の方がわたしよりよく守れるときなどそれはそれは大喜びです。

「ねえちゃんぼくの方が勝ったぞ、どんなもんだ」

そんなときは、ちょっとぎんねんですが、はじめはよくわすれていたのしかたありませんでした。

夕食の時は、かわったおもしろい話しがよく出てきます。この間の夜など大わらいをしました。

それは母が婦人会に行き習ってきた体そをみんなですいていると弟が、

「へんな体そう」

といったからです。父もわたしもみんなでおなかをおさえておりました。

「けんこうのためにはいいんよ。学校や保育園でも体そをするじゃろう」

父が弟に言ってきかせました。次の日の夕食の時急になつて

「おいちに、おいちががいいんだよ」

みんながびっくりして顔を見合わせました。

弟はとくいそうな顔で

「ひい君は毎朝マラソンをしているとおもやのじいちゃんが言いよった」

弟が「おいちに」といったのはそのマラソンのことだったので。

父が、

「それはいいことじゃ、うちでもやるか。でも学校のある日はむりじゃけん冬休みになったらやろう」

と言いました。けんこうのためにはしたらいいことがたくさんあります。一日の反省表を見るたびにおとうさんがいつも口ぐせのように言います。

「きょうも大きなまるがついている。かけるがだいぶんへってきたね」

わたしが弟より守れていない時はかならず「ねえちゃんかっちゃんに負けてはずかしいのう、がんばらなくちゃあ」

その時の弟の顔はとてもじまんそうにしているのでみんなが大わらいなのです。わたしも、「がんばらなくちゃあ」と思います。

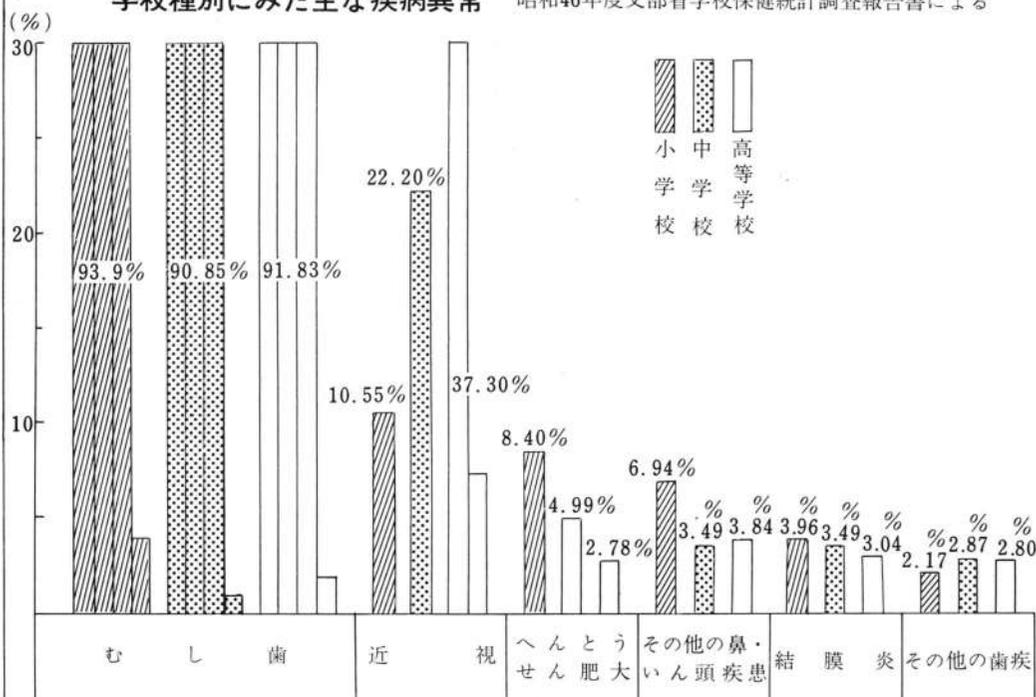
日課表や反省表、夕食後の30分の話し合いなど決めてから一年半あまりになります。

今では反省表には、わたしも弟もまるがほとんどついています。よくかぜをひきよったわたしもことしはまだかぜもひきません。

このようにわたしの家では決まりを守ってこれからも毎日のけんこうづくりを続けていきます。

学校種別にみた主な疾病異常

昭和46年度文部省学校保健統計調査報告書による



注 男女平均の被患率2%以上の疾病異常である。
「その他の鼻・いん頭疾患」とは、蓄のう症、アデノイド、へんとうせん肥大以外の咽頭炎等の疾患である。
「その他の歯疾」とは、う歯以外の歯ぎん炎、歯そろうの漏、不正こう合等の歯疾である。

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