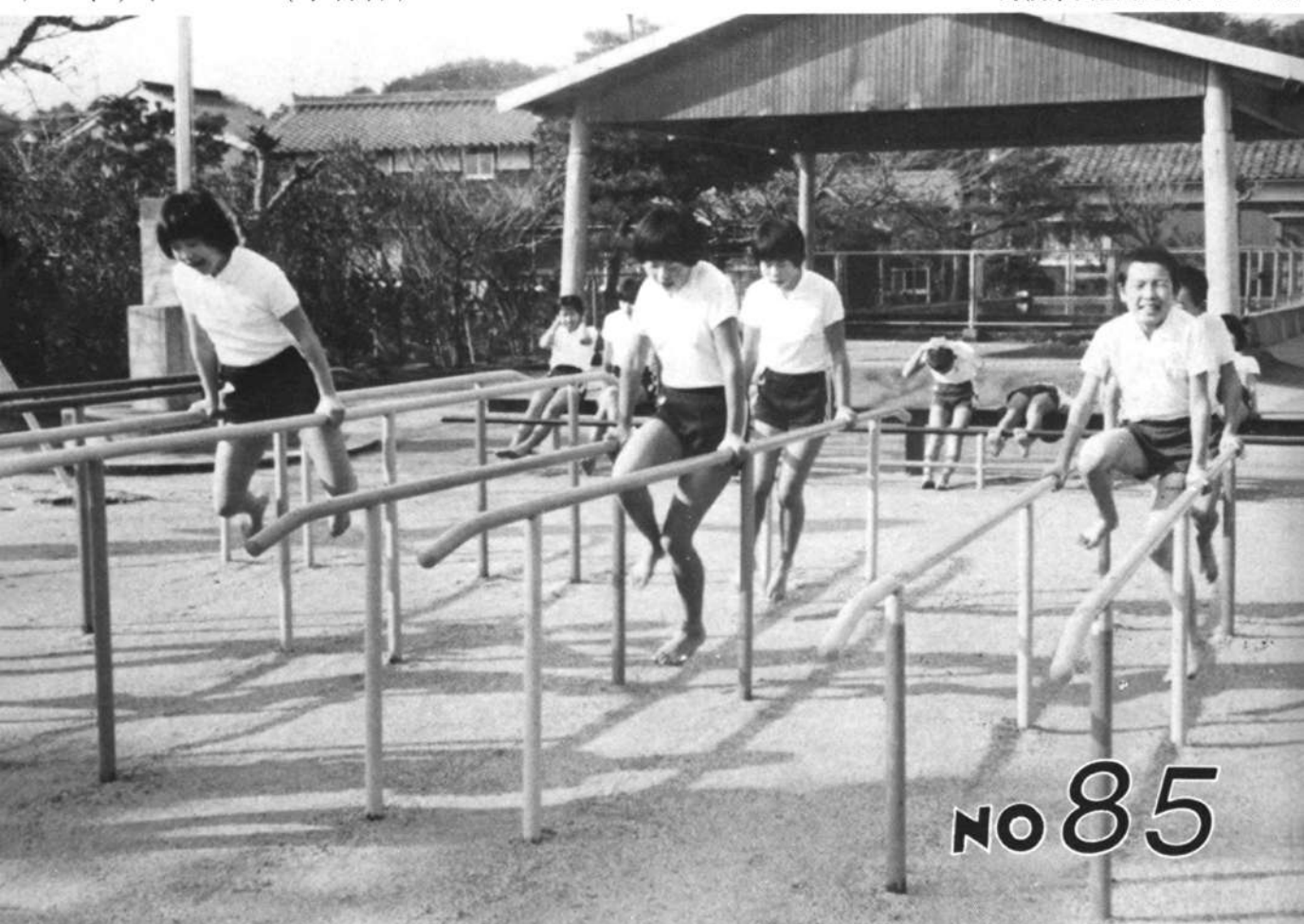


健康教育

- ☆ 子どもの成長に大切な栄養…………… 2
ーとくにビタミンについてー
- ☆ より楽しい学習を!!より健康な日常を!!…………… 5
ー56年度健康優良学校全国優秀校を機にー
- ☆ リオ・デ・ジャネイロ日本人学校…………… 9
- ☆ ネパールの人たちのやさしさ……………11
- ☆ 「目の体操」を始めてから5年……………14
ー過去をふりかえてー

サーキットコース（平行棒）

島根県出雲市立神西小学校



no 85



子どもの成長に大切な栄養

ーとくにビタミンについてー

(旧)日本栄養士会栄養指導研究所長

(前国立栄養研究所応用食品部長)

医学博士 岩 尾 裕 之

1 給食の基準は

現在、学校、幼稚園、保育園で給食が行われていますが、この給食でとる栄養素の基準は、どのように定められているのでしょうか。私たちが1日に食べてほしい量は、よく必要量といっていますが、学術用語では所要量と呼んでいます。給食でとる量はお昼1食分ですから、本来ならば所要量の半分でいいわけです。ところが、カロリーやたん白質など現在十分にとれているものは半にしてありますが、ビタミン類や鉄、カルシウムについては半プラスαとなっています。これは何故かという、家庭の食事ではどうしてもとりにくい栄養素は、給食やおやつで補おうということなのです。

この点、学校、幼稚園よりは保育園の方が、数字的には細かいことがきめてあります。給食の基準はこのような主旨で定められているのです。

2 骨づくりにビタミンCが必要

よく子どもの骨折が話題になりますが、丈夫な骨をつくるには、もちろんカルシウムを十分にとることが必要です。しかし、最近は物事を短絡して考える人も多く、例えば、砂糖をとりすぎるからいけないの、やれ添加物のリン酸を余分にとるからいけないのという人がいると、ただそれだけでとらわれてしまうんです。

骨はカルシウムだけでつくられているのではなく、リン酸も加わってリン酸カルシウムという形でできています。しかし、このリン酸カルシウムも丈夫な骨となるためには土台

があるわけで、これがコラーゲン（膠質）と呼ばれるたん白質です。このコラーゲンが十分にできないと、いくらリン酸カルシウムが沈着しても丈夫な骨にはなりません。鉄筋コンクリートの建物を建てる時に、砂とじりがありあっても、セメンが丁度いい割になれば固くならないのと同じで、このセメンの役をするのがコラーゲンです。実はこのコラーゲンをつくるのにビタミンCが必要なのです。現在の子供たちは、たん白質は十分にとっていますので、コラーゲンをつくる材料は沢山あるわけです。ですから、この材料を使ってコラーゲンをつくるには、ビタミンCを十分にとらなければいけないことになります。

最近の子どもの骨折をみると、骨の真中でボキンと折れることよりも関節のところでやられることが多いようです。言い換えれば、新しい骨をつくっている所がやられるわけです。

このように、一見骨をつくることとは関係なさそうなビタミンCが、実は骨づくりに大きな関係をもっているのです。

3 ビタミンCの上手なとり方

ビタミンCを十分とるには、果物や野菜を沢山食べることです。

お母さん方も昔のように、毎日八百屋さんへ買い物に行ってくればいいのですが、最近は日曜日にまとめ買いをする家庭も多くなってきました。冷蔵庫が大変化して野菜ボックスができたため、一見いつでもビ

ンとした新しい野菜が食べられるように思われがちですが、実は栄養の上から考えますと決して感心したことではありません。野菜の中のビタミンCは、冷蔵庫の中に入れておいても2～3日もすればストーンとおちてしまうからです。お母さんは子どもには十分に食べさせているつもりでも、食べている子どもの方はビタミンCのとり方が少ないのです。

また、野菜の場合特に考えなければならないことは、昔にくらべてだいこんのような根菜類をあまり食べなくなったことで、代りに菜っ葉、それも緑色をしたものでなく、白っぽい菜っ葉が多くなってきたことです。果物や根菜類のビタミンCはなかなか無くなりにくいのですが、菜っ葉類のビタミンCは非常に早く無くなります。しかも、白っぽい菜っ葉にはビタミンCは少ししか含まれていません。

こうしてみると、ビタミンCもなかなかとりにくいことがわかんと思います。

4 ビタミンDのはたらき

骨をつくるには、ビタミンDも大切なことはご存知のとおりです。ビタミンDは食べたカルシウムを小腸から吸収したり、骨を成長させたりする大切な働きがあります。

このビタミンDを得る方法としては、一つには太陽光線に当たればいいのですが、今の生活をみていると、朝もおそくおきますし、また、とかく家の中にとじこもることが多く、太陽光線に当たることは少ないようです。もう一つの方法としては昔のようにいわしを食べればいいのですが、最近はいわしの食べ方が非常に減ってきました。こうした点からも、子どもには十分にビタミンDを補給するよう考えなければなりません。

しかし、このビタミンDもビタミンDとしての働きを発揮するためには、体の中で活躍できるような形に変えられなければなりません。。こうしてできたものを活性ビタミンDと呼んでいます。風邪をひいた時、のどで増えるビールスがありますが、このビールスの出す毒素は腎臓毒で、腎臓の働きを正常でなくしてしまいます。今述べた活性ビタミンDというのは、ビタミンDが腎臓を通る時に活性化されてできるもので、もし、腎臓の働きが正常でないと活性ビタミンDが少なかったり、出来なかったりして、骨が正常に作られなくなります。

5 ビタミンAも骨づくりに必要

丈夫な骨をつくるにはコラーゲンが必要なことは述べましたが、このコラーゲンの中にはコンドロイチン硫酸というものが含まれています。ビタミンAはこのコンドロイチン硫酸をつくるのにどうしても必要なものなのです。ですから、ビタミンAが不足してもコラーゲンの生成に大きな影響を及ぼすことになり、骨の成長がストップしてしまいます。また、子どもにとって大切なことは、ビタミンAが脳細胞をつくったり脳細胞の発達を促進させるということです。

6 血液に必要な鉄

子どもがどんどん成長すれば、それだけ血液も必要になるわけですから、体の中で血液を増やさなければなりません。この血液を増やすのに一番必要なのが鉄です。ですから、成長期の子どもには鉄を十分与えることが大切です。それでは、鉄をとるにはどうすれば一番いいかということですが、手っとり早い話が血（ヘモグロビン）を食べればいいわけです。例えば魚を1匹煮たり焼いたりすれば、たとえ内臓をとってあっても血が残っています。肉でも普通の肉には血が残っています。肉を煮てみると茶色の泡みたいなのが一杯浮かんでくるとありますが、これは血がかたまってできたものです。こうしたものを食べれば、否でも応でもその子どもの血を増やす成分が入っていることになります。しかし、近ごろは魚も丸ごと食べることは少なくなり、代りに切り身が多くなりました。魚の切り身はよく洗ってあるから血がありません。さらに、かまぼこになると血はぜんぜんありません。肉でも同じで、ハムになると発色剤が使えなくなりましたので、加工の途中で血を全部取り除きますから血は含まれていません。もし血が残っていれば、かまぼこでもハムでも包丁で切れば切り口が黒くなるはずですが。

7 鉄の上手なとり方

鉄は野菜の中にも含まれていますから、鉄をとるには野菜を多くとればいいわけです。しかし、野菜はそのまま食べただけでは鉄の吸収は非常に悪く、たったの5%ぐらいです。ですから、もっと鉄の吸収をよくしなければなりません。それには野菜と一緒に肉や魚

を沢山食べて、同時にビタミンCも沢山とると、野菜の中の鉄の吸収がグーンとよくなることが実験でわかっています。ですから、野菜を食べる時には、ただ野菜だけを食べるのではなく、一工夫が必要になります。

昔はおひたしをよくつくりましたが、それもかつおぶしを一杯かけました。それにおひたしの材料というのは緑の野菜で、ビタミンCも沢山含んでいます。野菜は煮れば小さくなりますが、一人前のおひたしをもとの野菜にすれば60gはありますし、その中にはビタミンCも30mgほど含まれています。また、かつおぶしも生のかつおにすれば20～25gもあります。

一方、野菜サラダをみると、大人の分量としてもサラダボールに入る野菜の量は30gぐらいで、ビタミンCの多いものを選ぶとその主なものにはキャベツです。それでもビタミンCは全部で15mgぐらいしかありません。さらに、卵切り器で切った卵がよくのっていますが、これは卵1この約半分ほどです。卵1こが40gとすると1人前は10gです。

こうしてみると、同じ1人前でもおひたしと野菜サラダでは、たん白質もビタミンCも半分ぐらい違うことがわかります。そこで野菜サラダには工夫が必要となるわけです。

よくレモンが添えてありますが、ミカンなどでもいいから添えてビタミンCをとるようにします。また、パセリもよくついています。パセリは野菜の中でもビタミンCや鉄を最も多く含んでいます。外国の野菜サラダをみるとパセリは必ずきざんでまぶしてありますが、日本では上にのせてあるだけです。だから子どもはよけてしまって食べません。パセリは食べるものであって、眺めるだけのものではありません。

たん白質としては例えば焼き豚を使うことです。焼き豚ならばどんなに薄く切っても半分の卵よりはまだ目方があるでしょうし、肉の中には鉄も残っています。

それから日本人はもっとサージ（いわし）を上手に使うことです。いわしというと今のお母さん方には抵抗があるようですから、手をよごさないでそのまま食べられる油漬けのサージを、サラダの上に沢山のせて子どもに食べさせてやってほしいと思います。その他、ツナなど魚の缶詰をもっと活用すべきでしょう。

卵も半とわず、半分とか1こにすればいいわけですが、ゆで卵の場合ちょっと考えなければならぬ点があります。ゆで卵の殻をむくと温泉の臭いのすることがあると思います。硫黄泉の温泉場では、鉄はみんな真黒くなってしまう。鉄は硫化水素と一緒にになると硫化鉄というものになります。ゆで卵をむくと黄

味の回りが黒緑色になっていますが、これが硫化鉄です。この硫化鉄は体の中に入っても溶けないので鉄は吸収されません。ですから、ゆで卵を野菜と一緒に食べますと、野菜の中の鉄も吸収されないものになってしまう。ところが、目玉焼きでは黄味の回りは緑色にはなりません。そのようなわけで、卵は目玉焼きやいり卵にして子どもに与えるのが一番いいと思います。

8 肥満をふせぐ食べ方

子どもが肥満になる一番の原因はグラグラと沢山食べることです。

チェコのプラハでファブリというお医者さんが、青少年ホームの子どもの対象にして、食事と肥満の関係について実験をしました。1日の食事の分量は同じとし、各施設ごとに食べる回数を変えて与えました。例えば1日の食事回数を2回、3回、5回などとし、それを規則正しく食べさせました。すると結果はどうでしょう。分ける数が多いほど肥満児が少なかったのです。一度にまとめて食べると肥満児になりやすいのです。食べたものが脂になって皮下にたまる率は、食事の回数が少ないほど多いのです。

そのいい例がお相撲さんで、食事は1日2回、それもうんと食べます。お相撲さんが引退するのは成人病による場合が多く、高血圧や糖尿病が原因です。ですから、朝食を抜かすことは成人病になりやすいといえます。

このように、食事の回数はある程度増やすことは必要ですが、それもしズミカルに与えるべきでグラグラ食べさせてはいけません。昔からおやつは10時か3時ときまっていたましたが、こうして与えれば、甘いものを多少沢山食べたからといって特別心配はいりません。要は与え方にあるのです。

より楽しい学習を!! より健康な日常を!!

＝56年度健康優良学校全国優秀校を機に＝



島根県出雲市立神西小学校

保健主事 村上家次

(現島根県飯石郡赤来町立赤名小学校教頭)

I 山の鍛練コースの活用 (52年完成)

一時、はなやかであった体力づくりが、今少し方向や質を変えようとしている。それは簡単に言えば、やらされ、敷かれたレールの上を走る体力づくりから自ら進んで自由に考え、創りだす体力づくりへと変わってきているのではないと思う。

時間のとり方も「業間体育」が姿を消して特別活動の時間として、子どもの立場を尊重する子どもサイドに立った活動となっている。

そのことは大変結構だが、その中で、先人のアイデアあふれる施設、設備がうまく生かされているかということを憂えるところである。「あんな高価なものをつくって困った」ことになっては、それこそ困ったことである。

そこでせっかくの施設設備をどう生かすかということである。

私の学校では、右の図のような「山地山鍛練コース」を52年に設置した。当時は、体力づくり推進指定校ということもあって、業間も35分をとって週一回は全員がこのコースを活用していた。しかし最近では、業間時間

も短縮され、かつてのような活用は望めない。

そこで、体育時の活用を考えたいと思う。カリキュラムの見直しをし、計画的に組み入れれば、生きた教材となるのではないか。これは、本校に限らず、他の学校でも大きな課題となっているのではないと思う。

試みに私の学級(6年)で体育時に行った結果は、例えば、

①番の断崖わたりでは、ぶらさがりわたりやぶらさがりでバックを考えて、汗を流し、渡りおおせた満足

山地山鍛練コース見取図



感に目を輝やかせていた。

②番では、高い丸太から低い丸太への渡りができるだろうかと試み、足は寄せたが、上が余りに狭いため落ちてしまうので、繰り返し繰り返し行いやっと上にとどまると「やったあ」という歓声をあげる大きな6年生であった。また

⑤のくもの巣わたりでは、ネットの裏を足と手をかけておりたり、ごろごろと前転しながら回りおりる。横回りなどいろいろな考え出す姿を見ていると、ほんとに子どもの創造力はすごいなあと感じてしまう。

⑧番のロープわたりでは、さすがに男の子だけにしか見られなかったが、ロープの上半分のか所で渡る方法である。体をゆらし次のロープに近づいてたぐり寄せ、そして、次へと移っていく移動は、見ていてハラハラし、ガンバレガンバレと応援せずにはおられない状態であった。（他の施設一略）

このような創造活動は、学年に応じていろいろな活動を創り出すことができ、体育学習にとり入れれば、「楽しい授業」の創造につながり、施設の有効的活用と相伴って、新しい体育学習に発展するのではないかと考えるのである。57年度はぜひ、と考えている。

（参考作文）

山地山鍛練コース

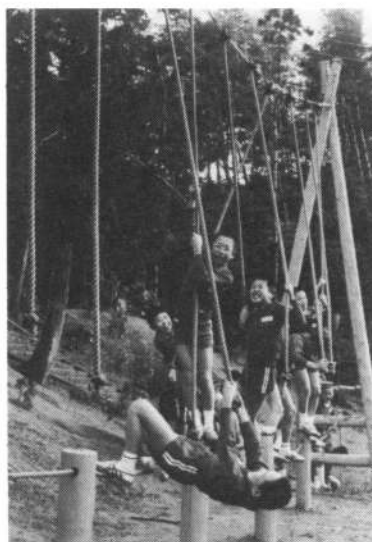
Y・M

今日山地山に行って、アスレチックをした。まず1番から、10番まででいろいろうん動を考えました。

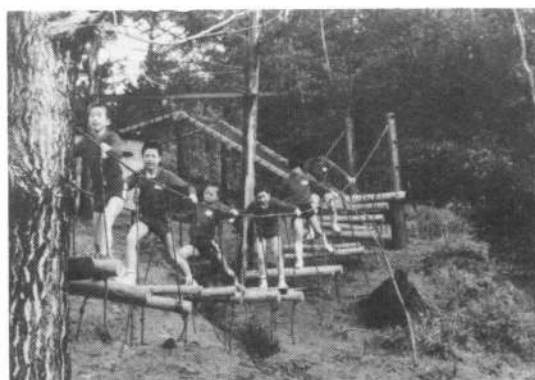
私たちは、3ばんの女子で、みゆきさんと、ゆりさんと考えました。いち番たくさんできたのは5番目のです。前転とか、ねて、ぐるぐるまわるのとか、下をとって手でつなをもって、すすんでいくのでした。

またほかに、9番の、かいだんみたいな所でもつんばいになって、歩くのとか、うしろをむいて歩くのとかいろいろでした。ある班は1つの所にうん動を10こぐらい考えたそうです。

サーキットも1つのにうん動を10以上考えてうん動をしたいと思います。



⑧ ロープわたり

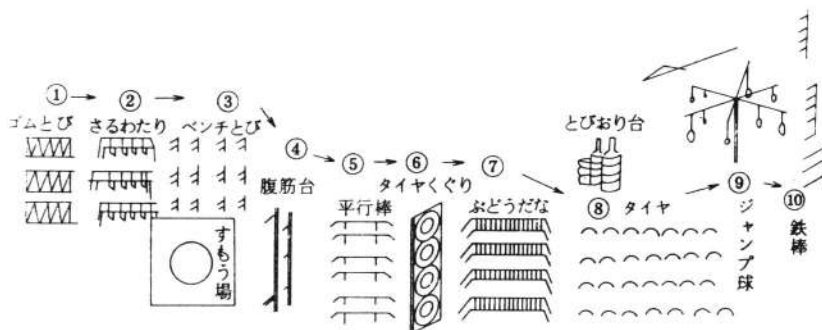


⑥ つり橋



⑩ かにさんの遠足

サーキットコース



・跳躍力・腕力等といったあらゆる体力要素を鍛練することができる。

③よくやりこなす子には、適度の負荷を課すことができる………などである。

だから、個人の能力に応じて、例えば、腹筋を強くしたい子には、腹筋台の運動を人よりよけいに課すとか、脚力・跳躍力の劣る子には、①番のゴムとびや③番のベンチとびを多く施行させるなど工夫

して、能力に応じた方法も可能である。

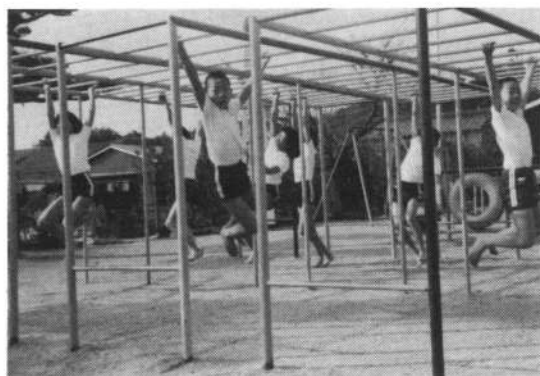
また、このコース全体を試行することで、学習前の準備的運動とすることもできるので高学年ではよくこの方法を用いている。

こうした試行をより有効に体育学習に位置づけたいというのが、私たちの57年度の課題ではないかと思っているところである。

II サークットコースの活用（53年完成）

山の鍛練コースも、このサーキットコースも前曾田梅蔵校長のアイデアによるものであるが、これらを作るに当たって、全職員で各地の施設を視察しに回ったことを懐しく思い出す。まあそれはさておいて、このサーキットコースも今では、体育学習にどう活用するかが、緊急の課題となってきた。

このことについては、以前実験的に行った方法を明治図書発行の「体育の授業研究」6－「体育施設用具づくりの工夫と活用」－高田典衛編集－の中に若干述べているので参考にしてもらいたいが、要は、どうして授業にとり入れて活用するかということである。これは、担任の示唆と児童の自由な創造性で、いくらでも方法が生まれてくると思うが、少し紹介してみることとする。



⑦ ぶどうだな

このコースの特徴は

- ① 3～4人同時にスタートできる。
- ② 一連の流れのコースを活用することにより、腹筋

III より健康な日常生活を

「神西校で自慢できる健康づくりは何ですか」と聞かれたら、私は（倒立や神楽体操などの体力づくりを除いて）「甘いおやつをあまりとらないことと、よく歯をみがくことでしょう」と答えたい。

6年も7年もかかって築いた（常に未完だが）歯みがき習慣は、近年になってよい歯の子供が多いこと（出雲市一となる）で効果を示し、甘いおやつを食べない運動も、ここ3～4年保護者と共に協力、努力してきた結果、子ども達自身が余り欲しがらうとしないようになり、我が校の自慢と言えるようになったと思う。（牛乳やいりこ、果物の摂取は多い）

従って、どこかの子のように、自転車にのりながらアイスクリームをなめる子もいないし、月曜日に学校へ来ても、チョコやアメの紙、アイスクリームのから（箸）など 殆んど、校庭に落ちていないようになってきた。

それらと関連して、本校の自慢と言えばPTA活動の活発さをあげることができよう。

例えば、それは家庭教育部の機関紙「エブロン」である。51・2年の諸々の調査研究の結果に生まれた「エブロン」は、52年度から実に延々と受け継がれている。延々というのは年数は短いが発行部数が多いということである。

ここで、51年度の諸調査・研究とは何かを紹介しておきたい。これは当時、PTAの役員であった武田利枝さんが、市の連P会合で発表された内容の要旨である。

健康と体力を支える上で最も重要なものは食事である。神西小は、体力づくり推進の指定校ということもあって、子どもたちが朝から、ほんとによく運動する。体力の消耗が実に激しい。家庭では、そのエネルギーをしっかりと蓄えて学校へ送り出す必要がある。「腹が減ってはいくさができぬ」と昔の人はよく言ったものである。

それなのに、朝食の調査をしてみると実にお粗末な家庭がある。これでは体力づくり指定校の名が泣く。(100～150Cal)

ところが調査して分かったことは、それだけではない。朝食のお粗末な子(例えば、食パン一片と紅茶とか、ごはん一杯とつけものとか、等々)は、その原因は家庭の献立の悪さだけではなかったのである。献立がいくらよくても食欲がなく食べられない、という。更に、その食欲のない原因を、食欲のある子と比べてみた結果、食欲のない子の大部分は、朝起きたらすぐ食卓に向かうというのであった。

そして 逆に起床後20～30分して食卓に向かう子は、食欲もあり、カロリーも400Cal以上とっている状態であった。

更にまた、体重の増加率を調べてみると、前者、つまり、起床約5分以内に食卓に向かう子と、20分以上たって食卓に向かう子では、同じ学年で、平均1.7kg(前者が1.8増、後者が3.5増)の差があったのである。(年間) これは驚きであり、大発見であった。

そこで、早速、このことをPTAの参観日の席で発表し、家庭教育部では早速、対策をねったのである。

その結果、第一に朝はとにかく忙しい。母親もつい、手近なものですまそうとする。そこで、手軽にできる、しかもバランスのとれた献立の料理講習会を開く。

第二に、上記のような献立を各人が考えて、機関誌にのせ、紹介する。(これが先述の機関紙「エブロン」である。)

第三に、朝早く起きるようにする。そのためには、夜も早く休ませようみんなで協力する。例えば10時以後のテレビはやめるなど。

第四に、朝起きたら、何か運動をする。ジョギングとか、なわとびなど。

このようないきさつのもとで生まれたのが「エブロン」であり、今も2か月に一回の割合で発行されている。

次の表は51～53年の調査の結果である。

起床から朝食までの時間

年度 \ 食事時間	5分以内	6～10	11～20	21～30	31～40	41～50	51以上
51 年 度	4.3%	18.9%	43.3%	21.9%	7.7%	1.7%	2.1%
52 年 度	1.4%	8.8%	42.9%	27.2%	10.1%	3.7%	6.0%
53 年 度	1.5%	4.2%	14.9%	32.4%	19.8%	10.7%	16.5%

51年度は起床後20分以内に食べる子が66.5%もいたのが、53年度には20.6%に減っている。それだけ、20分後に食卓につく子がふえたということである。

以上のことは健康体を保つ上で、また、体力づくりをしていく上で、非常に重要なことである。本校では、「エブロン」を通じ、或は学級指導・参観日等を通じ先人の貴重な調査研究を新しい会員に、また新しい子どもに指導しているつもりであるが、54年以降このような調査はしていないので、実態は分からない。

教育は常に新しい方法を求め、時とともに変動するが、かと言って、先人の業績をすべて古くなったと片づけられるものでもない。

そこには、或る程度不変の理念、不変の原理も築かれているのである。敬意を表すと共に、これらの足跡を如何に現在の教育に生かすかが、報恩というものであろう。

こうした基盤に立って更により楽しく有効な学習をめざし、また、健康優良学校全国優秀校受賞を機会により健康な児童の育成に、57年度以降も、努力を重ねたいと考えている。(昭和57年3月10日記)



リオ・デ・ジャネイロ日本人学校

東京都北区立滝野川第一小学校

校長 相 沢 公 二

遠く日本を離れ、気候も習慣も違う中で、沢山の日本の子供達が元気に生活しています。

その中からリオ日学に学ぶ子の健康維持にかかわる事柄を中心に紹介したいと思います。

。朝 8 時 全員バスで登校です。

リオ日学は山の中腹にあり交通の便はよくありません。また治安的にも不安がありますので、全員スクールバス（観光バスを契約・11台が巡回送迎）で登下校です。アパートの近くから、学校の玄関までバスですから、登下校で歩く所は殆んどありません。

。全員水筒持参です。

リオの水道は良質とは言えません。家庭でも濾過器を使用しています。慣れるまでは生水を飲むと下痢などおこしがちです。飲料水として市販されている（ジュースと同じ値段）ものを飲むか・濾過したものを煮沸し、さらに冷やして飲むかします。リオ日学には濾過器つき冷却水が各廊下に設置されていますが、来伯後日の浅い者は飲ませないようにしています。

またリオは暑い所です。冬季（6月～8月）でも日中は海水浴ができる程で、夏季は40度を越す日も多くなります。しかし湿度が少なくそれ程の不快感はありません。汗は気づかないうちに出て、気づかないうちに乾くなどと言われます。

このことは脱水症（日射病に似た症状）の心配を引きだします。水分の補給は欠かせません。子供達は身近かで、安心して水が飲めるようにいつも水筒を離しません。

。8時30分授業開始・室温32度

学習は日本の指導要領に基づいて日本と同じように

するほか、小学部にポルトガル語・中学部に英会話が加えられています。

ブラジルは5日制が採られていますので、リオ日学も土・日曜は休日です。つまり日本より多い授業時数を5日制で消化することになり、1日7時間授業となります。

教室に冷房器はありません。教室の室温は冬季以外は30度をこし、日によっては風も入りません。その中で7時間の授業を立派にやりぬく子供達、たくましいものです。

。体育は水泳が中心です。

冬季を除き週2時間、1年を通して泳ぎます。しかも小人数ですから充分泳ぎこみます。技能も向上し泳げない子はいなくなります。楽しみの中に相当の運動量がもらわれています。

。休憩時間は元気に運動

授業の終わりを待ちかねたように運動場へとび出します。山の斜面を利用して建てられ、子供達の出入りは1階、教室は2・3階、運動場が一番高い所にあり、どこへ行くにも階段の昇降が伴います。3階の教室から1階の出入り口へ、そしてまた外から3階の高さにある運動場へと、1日に何回も昇降するのですから、登下校時の歩行不足など充分補われます。

ブラジルに生活しているとサッカーが好きになります。気温42度、地表温60度近い校庭、サッカーコートのとれる広い校庭を汗まみれになって走りまわります。登校後あるいは下校前のわずかな時間でも、ボールを蹴ることを楽しみにしています。

女子はバレーボール中心、男子に劣らず元気そのものです。

・楽しいお弁当

リオ日学には学校給食がありません。施設面にも衛生面にも問題がありますので、毎日弁当持参です。愛情のこもった母親の手作り弁当、栄養的に配慮されていると同時に、親子のふれ合いを深めています。

先生も弁当持参です。日本のように店屋物というのも容易ではありません。先生と子供のおかずのやりとりなど、ほほえましい光景も見られます。

遠足の時など400名が号令一つで動き、昼食時一斉に弁当をひろげる等珍らしいことなのでしょう。多数のブラジル人が見物にきます。特に色とりどりのきれいなお弁当は興味をもって見られたようでした。

・保健室

日本の教室の $\frac{1}{2}$ ぐらいの広さですが保健室があり、応急措置は充分できます。

リオには特に心配しなければならない程の風土病はありません。しかし、湿度が低いためでしょうか、扁桃腺肥大の子など発熱し易く、怪我は日本と同じように発生します。従って保健室は大変よく利用されています。養護教諭の派遣はありませんので、病院勤務経験のある日系人を現地採用でお願いし、応急措置に当たってもらっています。また、校医さんもいません。ホームドクター的な形がとられています。学校としては健康診断を行い子供達の健康状態を把握する必要があります。そこで日系医師（日本語がわかる方）に年1回の健康診断と必要に応じての保健相談・予防注射等の実施をお願いしています。

少しそれますが、ブラジルの学校は学力をつける場所であり、子供の健康管理は凡て家庭の仕事として割り切っているようです。

さて、リオ日学には保健室がありますが、当然保健室では処理できない症状もです。特に骨折が目立ちました。日本も骨折は少なくありませんが、児童・生徒数の割合いからするとリオは多いようです。

このような場合は日本と同じように、学校の近くにある救急病院にお願いし、便宜をはかって貰っています。ここで困ることは日本語の通じないことです。誤って聞いたら大変なことになります。どうしても通訳同伴が必要という煩わしさがあります。

リオは衛生的な町とは言えませんが、特別衛生面の心配はいらないでしょう。医療設備なども整備されており、特に外科的なものはすぐれていると言われますが、言葉の通じない所で病気をする不安はぬぐえない

ものであり、健康の維持増強は派遣者の最も気を使うことの1つと言えます。

・下校後は殆んど室内で過ごす

放課後の時間というのは殆んどありません。帰りの話し合いがすむとせきたてられるようにバスに乗り下校となります。

帰宅後の生活は日本と少し異なり室内で過ごすのが普通です。日本人の居住地はかなり広範囲に散っており、近くに友達が少ない。外で遊ぶ適当な場所もなく、治安的にも若干不安がある。英語・ピアノその他稽古ことは多いが日本のような塾がない。等が原因するのかもしれませんが、運動不足はいなめません。

ちなみに、部屋での過ごし方ですが、ゲームや漫画も日本で生活するのにくらべ入手しにくい。テレビを見ても言葉がわからないし、人気タレントなどなじみがない。こんなことから、読書量が増え、勉強も大変よくすることになります。

・休日^{らん}は体力づくりと家族団欒

今まで述べてきたように意識的に求めない限り運動不足になり勝ちです。この解消のため家族ぐるみクラブに加入する家庭も少なくありません。水泳・テニス・バレー・ゴルフ等々おもしろい運動をえらび汗を流します。

ブラジルの公立小中学校は今まで音楽・美術・体育は正課として組まれていませんでした。従ってリオ市にある小中学校でプールを持つのはリオ日学だけ、公立校は運動場もないのが普通です。いきおいクラブに所属し、クラブの施設を利用する者が多くなります。リオ日学の子供達もここで運動不足を補い、また、ブラジルの子との交流を深めています。連休の時などは家族で旅行に出る人も少なくありません。広いブラジルのことですから、少し離れた所へ行くのは、日本における外国旅行なみとなります。楽しい中で見聞を広め、家族団欒の中に耐久力も培われていきます。

・解熱療法・医薬分業

所が変わればしきたりも変わります。生活に慣れるまではとまどいがちです。主だったことを少しあげてみます。

●解熱の方法

小さい子が発熱しました。医師に診察してもらいました。その時の指示が「水風呂に入れなさい」とのことでした。

頭は冷やすとしても体は温め発汗させる解熱法しか頭にない私ですから、大変とまどいました。医師の指示ですから不安になりながら従いましたが、大変効果があったように思います。

●医薬分業

やはり発熱した時です。診察して頂いた医師に注射をお願いしたところ、処方箋を渡され薬局で注射を受けるよう言われました。

薬局は地域に1店は24時間営業をしており、依頼を受ければ深夜であっても患家に出向き、注射等をします。（凡て医師の出す処方箋によります。）

また、薬は大変よく効きます。日本のような規制がないためでしょう。

う歯治療の時です。ある程度治療が進み、神経を抜くことになりました。歯科医師から略地図を渡され「ここで注射を打ってもらってきてください」とのことです。つまり、治療の医師と麻酔医とは別だったのです。

1人の歯科医さんに始めから終わりまで治療して頂

いていただけに、面倒だなあと思いましたが、生活しているうちに、自然の形で順応できるようになります。

◦炎天下でも無帽

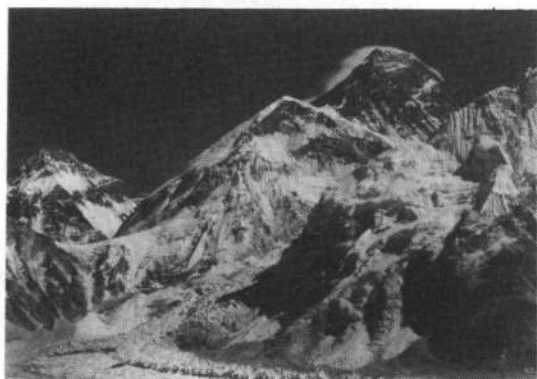
ブラジル人は帽子を好かないのか、灼熱の太陽の下でも殆んど帽子をかぶりません。

海岸は白い砂浜を埋めつくす程、多数の人が日光浴をしています。

これらの影響でしょうか、リオ日学の子も普通は無帽です。人間はかなりの暑さに耐えられることがわかります。

以上 日常の生活の中から健康に関係あることを書き出しました。骨折が多いことなども運動不足に起因するものもあるのではないかと考え、学校としても運動量の増加をはかるべく、体育時間の充実を中心に体力づくりが考えられています。

斜面利用の学校ですから、アスレチック設置などの夢もありました。



明治大学エベレスト登山隊（1981）隊長
（府中市教育委員会文化センター課長）

日本山岳会会員 中 島 信 一

ネパールの人たちのやさしさ

昨春、明治大学エベレスト登山隊に参加してネパールへ入った。1975年春にもチューレン・ヒマール（7371m）へ遠征したので、登山は2度目だが、ネパールは観光ブームで日本人をはじめとする外国人の数が

急増しているように思えた。これといった産業、資源に恵まれないネパールにとって、自然の財産ともいえる雄大なヒマラヤは、自然を愛する人々の大きな魅力であり、この国にとって観光開発は外貨を得る手段と

して重要であることにほかならない。

最近では、ヒマラヤ登山を目的とする登山隊よりも、雄大なヒマラヤを眺めながら、その山麓をのんびりと歩くトレッカーの数がめっきり増えている。トレッキングのコースも広がり、旅行社がシェルパ、ポーターの手配から、装備、食料までも用意してくれるので、気軽に、健康でさえあれば誰でもヒマラヤの大自然をかいま見ることができる時代だ。

世界最高峰のエベレスト(8848m)も、1953年にヒラリーとテンジン・ノルゲが頂上に立って以来、数多くの登山隊が挑戦し、すでに登頂者の数も100人は越えている。しかしだからといって、ヒマラヤ登山が容易になったわけではなく、氷と雪の厳寒なきびしい自然条件が失われたわけではない。美しいヒマラヤの自然は、決して妥協をゆるさず、ちょっとした油断が命取りになる場合がある。

私たちはこのエベレストに、より困難な西尾根から挑んだが、60日間の苦闘も力及ばず、頂までわずかに98mを残して撤退せざるを得なかった。約10年の歳月を費やし、準備を進めて来た幕切れとしては、まことにあっけない結末ではあったが、クーンブ氷河上のベース・キャンプに居座って60日間登山活動を展開することは、何の不自由もない都会の生活では考えられない厳しさがある。

ヒマラヤ登山は、近年では酸素の力をかりず、短期間に8000m級のジャイアントに登る超人的な登山家も出現しているが、私たちはオーソドックスな極地法登山で挑み、7500m以上では酸素を使用した。ベース・キャンプは5350mの高さであるが、この高度でも空気中の酸素量は平地の2分の1ほどになり、さらに8000mを越えれば3分の1程度になるので、動作は散漫になり、思考力は減退する。従って高度に身体を馴化させるために、キャンプを建設するにも時間をかけ、着実に高度を上げて行かなければならない。この期間及びアタック時には、酸素欠乏のためにか気管支炎をおこしやすく、多くの隊員及びシェルパたちは肝油ドロップ等でのどをうるおし、大変に喜ばれた。今回は5つのキャンプを設け、8100mの最終キャンプから5回にわたって頂上攻撃を試みたが、悪条件が重なり登頂は成らなかった。

居住性の悪いテント生活、風雪と寒気にみまわれる気象条件、ストレスは蓄積する中で、やはり楽しみは食事となるわけだが、ヒマラヤ登山は登山活動に必要な装備、食料、燃料等は、ポーターの背に委し輸送しなければならず、おのずと制限される。従って、ベース・キャ

ンプまでは大半を現地食でまかない、上部のキャンプもさほどの食事にありつけられるわけではないが、日本で用意したものが口に出来る。限られた材料で工夫し、食事をより豪華に見せるよう努力するのだが、思い通りにはゆかないのが常である。

ベース・キャンプまでの輸送は、わが国のように交通機関の発達していないネパールでは、舗装されている自動車道は、首都カトマンズ周辺と主要都市を結ぶわずかな幹線道路を数えるのみである。従って登山隊は、自動車が入る所まで陸送し、あとは人間と家畜が通行できる道をポーターの力をかりて荷物を運ばなければならない。飛行機による方法もあるが、山岳地帯の飛行場は、ゆるやかな山腹を利用したものであるため、雨が降れば地盤がゆるみ飛べなくなる。定期便と言っても気象条件に常に左右されるため、まったく計画どおりに事は運ばない。だから、最も原始的ではあるが人力に頼る方法が信頼度は高いということになる。

私たちは、チベット国境まで50kmたらずのラムサングと言う町までトラックで荷物を運び、そこから約15トンの荷物を500人ものポーターに託し、1ヵ月もかけて輸送した。ポーターの背負う荷物は1人30kgと定められていて、日当は18ネパール・ルピー(400円前後)である。

キャラバンは実に楽しい。それは村人の生活にふれながら、風俗・習慣を垣間見ることができるからだ。ネパールは多民族国家であるから、知識のとばしい私にも人々の顔だちや生活様式の変化に気付き、旅の魅力をかきたててくれる。

キャラバンのスタート地ラムサングは海拔が700mほどで、亜熱帯であることを立証するかのようにバナナの木が茂り、2月下旬とはいえ、初夏の気候である。この地方の人たちは米作を行い、尾根沿いの斜面を切開き、段々畑が広がっている様は、その勤勉な農作業ぶりもさることながら、生きるための人間の底力を見せつけられる思いがする。平地がほとんどないこの国の実情からすれば当然のことであろうが、日本ではもう見られない水牛を使った耕作や、棒打ち、石臼による古来からの農作業風景が随所に見られ、なつかしくも感じられる。形は変れど、手造りの籠やむしろを見ると心暖まるものだ。

エベレスト街道は、大きな谷を5つほど横断しながら進むので道は登り降りが激しく、時には1000mも登降する。街道には所々に茶店があり、旅の疲れをいやしてくれる。茶店といっても粗末なもので土間に古ば

けた長椅子とテーブル？が置いてある程度で、部屋の隅の土のかまどが調理場である。店にはチャンと呼ぶどぶろくのような地酒とチヤ（紅茶）が飲める。鶏卵の料理や炒った大豆、ゆでたジャガイモが食べられることもある。ネパールの紅茶は、ミルクと砂糖を煮込んだものだが、これが実においしい。乾燥した気候に合っているのだろうが、それよりも、生水が飲めないため水分が欠乏しているからそう感じるのかも知れない。

山岳世帯に住む人々は勤勉だ。特に子供たちが、労働に参加し家計を助ける光景にたびたび出合う。自分の体より3倍ある家畜のエサを運ぶ少年や、往復30分かかる谷まで水汲みに行き、重い水瓶を背負う少女、羊や牛（水牛）を追う幼児。しかし、子供たちの顔は明るく目は輝き、声をかけると「ナマステ（こんにちわ）」とかわいいあいさつが返ってくる。子供たちは裸足が大半で、身につけているものは粗末だが、ヒマラヤの自然にマッチして、みすばらしさは感じず生き生きしている。ほとんどの子は学校へ通っていないのだろう。



畑仕事に向かう
クワを背負った子

大きな集落には必ず学校があり、教育の重要さは承知しているのだろうが、生きるための労働力として子供たちはかり出され、そこまで手がまわらないのが本音だろうか。通学するわずかな子供たちの持つ教材も粗末で、中には石板をもっている子もいた。でも学校へ通える子は恵まれているのだろう。

キャラバンを開始してから10日後、残雪の残る3600mのジャンジュ峠を越えるとシェルバの里に入る。シェルバ族は東部ネパールのトゥード・コシ（川）上流域のソル・クーンブ地方に本拠をもつチベット系の民族で、15世紀末から16世紀に、東部チベットからヒマラヤを越えて移住してきた人々である。シェルバのほとんどはチベット系の仏教徒、いわゆるラマ教徒で、3000mを越えるとほとんどがシェルバだけの生活領域になる。それまではタマン族やライ族の領域を歩いて来たので様相は一変した。寺院もヒンズー教の様式からゴンパ（寺）

が出現し、何んとも日本に共通した生活習慣に出逢い身近に感じるようになる。

キャラバンを共にしてきたシェルバたちは、この地方に入ると何か生き生きとしてくる。故郷であり、知り合いも多くなるから当然のことだが、彼等の大半は仕事を求めて登山隊に加わろうとカトマンズまで出向く。高収入が見込める登山隊に雇われれば幸運で、中には仕事にあり付けず、シーズンを棒に振る人も多いと聞く。妻や子の待つ故郷へ歩を踏み入れたのだから元気の出るのも当然だ。シェルバたちは自分の家へ私たちを招いてくれる。

ナムチェ・バザールのサードー（シェルバ頭）・アヌーの家は石造りの立派な建物で、2階に20畳ほどの居間兼ダイニングキッチン、寝室がある。棚には大きな水瓶が3個置いてあった。水瓶は財産の象徴といわれている。珍客到来とあって私たちは歓待された。それは逆に苦痛でもある。酒攻めがそれで、どんな酒豪でも富士山とほとんど同じ高さでの酒盛りはたいへんだ。奥さんはじめ近所の女性たちが「シェ・シェ」と飲みほすよう進めてくれるが、そう容易には飲めない。だが、飲みほして再び注いでもらうのが礼儀とかで閉口する。酒の肴はとぼしいが、卵焼きやジャガイモ、小カブの野菜炒めが出てひさしぶりに我が家にくつろいだ心地もする。アヌーは、チベタン茶を最後に出してくれた。この茶は、紅茶、ヤク乳、チーズ、油、それに岩塩を混ぜたドロドロしたもので、口にすると独特の香りがし、飲みほすのに苦勞するが、シェルバにとっては栄養価高い貴重な飲物なのだろう。

ナムチェ・バザールは、チベットとネパールの交易の場で、この地方最大の集落として古くから栄えた村だ。荷物を背負って来たポーターは、ここで解雇する習わしで、なじみの顔が消えていった。これ以上の高度では生活できないタマン族やライ族にとってはナムチェ・バザールが限界なのだろう。ここからの荷揚げの主役はヤク（高所牛）である。ヤクは3500m以上でないと力が出ない動物で、登山隊にとっては何んとも心強い。ヤクはポーター2人分の60kgを軽々背負い、トゥード・コシ源頭のエベレスト・ベースキャンプまで隊貨を運んでくれた。

ネパールの多くの人々の助けを借りて、エベレスト登山が終わった今、言葉は通じないものの村人の親切でやさしい心づかいを忘れることはできない。忙しいわが国の複雑な社会生活の中で、ありあまる物資と不自由な営みは続けているものの、他人への思いやりを、忘れかけている昨今、ネパールでの短期間の生活は自分自身を見直すよい機会でもあったようだ。



「目の体操」を始めてから5年

— 過去をふりかえって —

秋田県平鹿郡増田町立増田小学校

養護教諭 岡部 睦子

1 はじめに

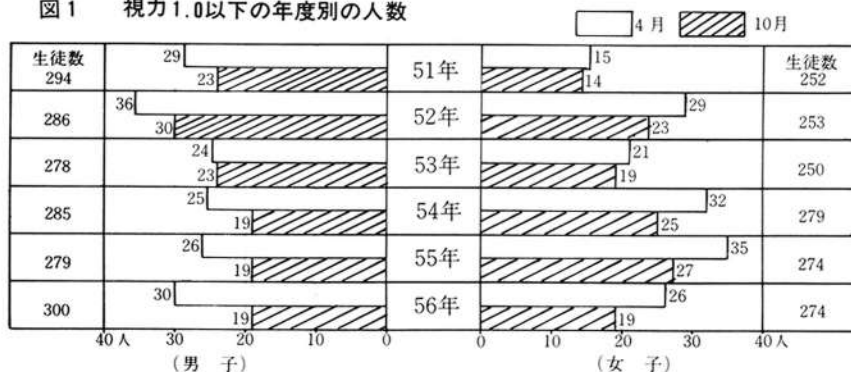
学校病の中でも、特に近視が年々増え続けている現在、学校生活を通して目に関心を持たせ、自分の目は自分で守ろうとする気持を育て、これ以上視力の悪い子をつくってはならないとの考えから、全校的な共通理解の上で、児童保健委員会を積極的に活動させ、この「目の体操」を実践してきた。

2 本校児童の視力の実態

51年から56年まで、毎年4月と10月に視力を検査し、視力1.0以下の人数を調べた(図1)。

10月の視力を4月と比べた場合、いくらかよくなっていると思われる。

図1 視力1.0以下の年度別の人数



3 目の体操の実践

(1)実施の経過

- 52年1月 近視予防の資料を集める
- 2月 「目のどんどんよくなる体操」の資料作成
- 2月 校医に相談し、実施につき了解をえる
- 2月 職員会議で検討し、全校実施と決定する
- 3月 保健委員会で曲目を選定し、カセットテープにとる
- 4月 全職員にプリントを配布し、実技練習会を4～5日設ける
- 4月 14日、児童保健委員を集めて「目の体操」の実技指導する
- 4月 18日から日課にとり入れ、校内放送を通してレコードに合わせ、全校「目の体操」を開始する

(2) 実践の概要

2校時と3校時の間の休み時間を「目の体操」にあて、1年くらい続けてきたが、授業終了と同時に同体操をするため、チョークや図画の絵の具や習字の墨のついた手で目を押さえるので、不潔であるとの反省から、実施時間や方法について、職員会で改めて検討した。

今では、昼休みを終えて5校時に入る前の5分間を同体操の時間にし、2分前に前奏を流し、手洗いを済ませて急いで教室に入り、3分間レコードに合わせて実施している。

また、児童の意欲をもちあげるために、次のようなことを試みた。

児童保健委員会では

- ・目の愛護デーを中心に、作文、標語、ポスターの募集と展示
- ・集会時に、児童保健委員長より、よく書けた人を表彰（表彰状の授与）
- ・同期間中は、児童保健委員は各学級をまわって実践指導する

学校保健委員会では

- ・採光・照明をとりあげ、黒板面を照らすための蛍光灯を各教室に増設置するようはたらきかけ、実践する。
- ・校舎が南向きのため、窓側がほとんど基準以上のルクスで、カーテンをとりつけてもらう
- ・机・いすの適合 机・いすが体に合っていることが姿勢に関係し、また、近視の誘引にもなるので、調節のできる一人机を年次計画で購入し、現在1年生だけ未配置である。

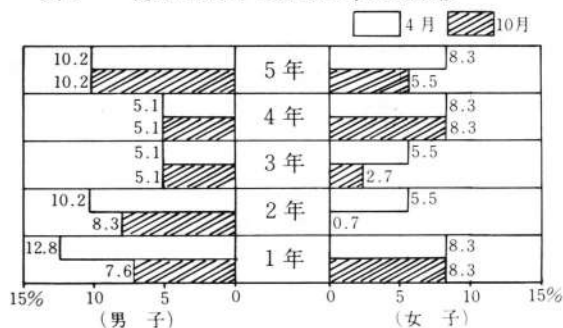
保護者には

- ・保健だよりで「目の体操」を紹介し（具体的に図解説明）、家庭でも親子で実施するよう呼びかけた

4 視力1.0以下の男女の年次別推移

入学時から、同体操を実施してきた5年生について、各学年における視力 1.0以下の男女の割合を調べた。(図2)この図から考えられることは、1年生の時に視力の悪かった子は、2・3年生で一時よくなるようだが、また、視力が低くなり、現在、全員がめがねを使用している。

図2 視力1.0以下の男女の年次別推移



5 視力1.0以下の児童の割合の変化

同一条件で4月と10月に視力を調べ、1.0以下の男女の割合を比較した(表1)。この表から、男女とも4月に比べ10月のほうが、視力が少しよくなっているように思われる。

表1 視力1.0以下の男女の4月と10月の比較

(1～6年)

(%)

	男 子	女 子	平 均
4 月	8.6	10.5	9.5
10 月	6.3	7.2	6.7

6 視力の大きく変動した事例

視力が極端に変動した女生徒について紹介します。

4年生の時から急に視力が落ちはじめ、ついには「あまり悪くて視力はいはけません」といわれるほどになり、眼科医もこのような例は初めてといていた。家庭では、目は食生活とも関係すると聞いたりしたため、カルシウムを摂るために肉を魚にかえたり、めざしやししゃもをとるようにし、白砂糖も黒砂糖やハチミツにかえ、生野菜を多くし、甘いものはできるだけひかえるようにつとめた。そうしているうちに、急に視力が回復して6年生の時には1.0にまでなった。

7 全国児童の視力1.0以下の年齢別割合

昭和55年度学校保健統計調査速報(文部省)から、小学児童の視力1.0以下の人数の割合を参考までに示した。

表2 全国児童の視力1.0以下の年齢別割合 (%)

8 おわりに

	男	女	計
6 歳	20.46	24.97	22.66
7	15.81	20.87	18.28
8	13.91	19.12	16.45
9	14.65	20.17	17.34
10	16.61	23.49	19.96
11	19.92	28.03	23.87
計	16.89	22.73	19.74

一般に、父兄は勉強や成績には興味を持つが、目についてはあまり関心がなかった。しかし、こうした運動を通じ

て、児童・父兄もだんだん目に関心をもつようになり、さらに、採光調査や調節机の購入など、児童の健康に大きく寄与することができた。

また、昼からの授業に入る前に、気持ちを落ちつかせる上でも意味があると思われた。

さらに、目を健康に保つためには、日常の食生活においても十分な配慮が必要であると思われた。

「目の体操」については、今までの経過について報告したが、今後も引続き調査していきたいと思っている。

骨折発生率の推移状況

年 度 学校種別	昭 41	昭 43	昭 45	昭 47	昭 49	昭 51	昭 53
小 学 校	0.42%	(当年度分についての調査なし。)	0.53%	0.70%	0.64%	0.66%	0.74%
中 学 校	0.80		1.07	1.24	1.14	1.25	1.36
高 等 学 校	0.56		0.64	0.61	0.62	0.69	0.79
高等専門学校	—		0.47	1.04	0.79	0.80	0.90
幼 稚 園	0.13		0.17	0.21	0.19	0.18	0.20
保 育 所	0.19		0.25	0.30	0.26	0.26	0.27
合 計	0.53		0.64	0.75	0.69	0.73	0.80

(注) 1 高等専門学校は、昭和43年度から加入対象に加えられた。(日本学校安全会調べ)

2 骨折発生率 = $\frac{\text{骨折件数}}{\text{加入児童・生徒等数}} \times 100 (\%)$

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