

健康教育

☆ 公害と栄養.....	2
☆ 小学校における純潔教育の内容と進め方は どうあればよいか	6
☆ 健康管理と保健指導の調和	10
☆ 健康教育の一端 子どもの組織活動	13
☆ 児童の健康について	15

屋外体育施設の一部

札幌市立北九条小学校



NO 62

公害と栄養

常磐学園短大教授

小 柳 達 男

ばい煙中の発ガン物質

1775年に、ロンドンのポットという外科医が陰囊（のう）ガンについて発表している。

「煙突そうじの人に限って発生するガンがある。きまったように陰囊の下部に現われ、痛みを伴うかいようの形をとる。小さいときから煙突にもぐりこまされ全身すすだらけになって働くため、すすを含んだ汗が陰囊の下部に集まりここにいぼを作るのである。これは約10年の潜伏期間があり、早期に手術する以外に治療法がなく、手おくれだとたいてい死ぬ」と書いている。これが皮膚ガンの最初のくわしい記載であろう。今から 200年も前である。

その後ドイツのフォルクマン（1875）は、褐炭からパラフィンを分離する作業に従事する工具にも陰囊ガンを発見し、レーン（1895）は、アニリン色素工業の従業員にぼうこうガンが多発することを報告した。アニリン色素は、現在の食品添加色素の大部分であるから量を過ぎないようにする注意が必要である。

コールタールによる発ガン

前記のすす中の発ガン物質はすす中の、コールタールに含まれていることが考えられたので、コールタールによって動物にガンを作ってみようというくわだてが1889年ころからイヌ、ネズミ、ウサギなどで試みられた。これらの動物の皮膚にコールタールを塗ってガンを作ろうというのである。実験した学者はたくさんいたがみな失敗した、しかし、1916年東大病理学教室の山極（ぎわ）教授は、ウサギの耳に一日おきにコールタールを塗ることを 200日以上続けて、ついに皮膚ガンを作ることに成功した。山極教授の報告に

「あえて何の秘術を施せしにあらず、たんに、しかしながら、気長にコールタール塗布を持続すること、すな

わち、慢性的化学的刺激により、われわれはついにウサギの耳に毛囊（のう）上皮性ガン腫を思うがままに発生せしめ得ることに成功せり」

と書いている。これは実験的にガンを作ることができたというまことに画期的な研究であった。そして、我慢強いドイツ人も日本人のこの忍耐力には感嘆したのであった。

このコールタール中の発ガン物質を分離するため、英、米、独の学者は協力して研究し、20年後にベンツピレンとベンツアントラセンを分離した。この物質は工場の煙や自動車の廃ガス中にも存在していて、公害による肺ガン誘発の元兇（きょう）と考えられている

メキシコ婦人のように、煙突のないストーブのそばで長時間仕事をする場合は、欧米の婦人よりも2倍も肺ガンが多いことがわかっていて、これも煙中のベンツピレンのためであろうと考えられている。わが国の農家でも、むかしはいろいろのところでいぶしていたから、このために肺ガンになり、肺病とされていた人も多かったことであろう。

ビタミンAと粘膜の強化

われわれの皮膚の表面は丈夫なたんぱくでおおわれている。このたんぱくが変化して毛髪、爪、角などができるので、この硬いたんぱくでおおわれることを角化という。このたんぱくで護られていないところすなわち、口腔、鼻、気管、食道、胃、腸、肺、生殖器官などは、粘液でうるおされた粘膜でおおわれている。ここからだと外界との接触点で公害をこうむる場所である。

この粘膜の主成分はコンドロイチン硫酸という硫酸を結合した多糖類からできていて粘性を有している。だ液のねばりはコンドロイチン硫酸のおかげである。さて、この硫酸をこの化合物に結合するのにビタミンAが活躍していることがウォルフ（1961）によって明

らかにされた。それでビタミンAが不足するとこの粘膜や粘液の形成が弱ってしまうのである。

筆者は、放射性硫酸をネズミに与えてその行方を調べてみると第1表のような成績が得られた。

第1表 放射性硫酸投与 24時間後の体内放射性イオウの分布

組織	対 照 区 cpm / g *	ビタミンA欠乏区 cpm / g	対照区 欠乏区
小 腸	18394	7137	2.6
眼	3221	1281	2.5
肺	4708	2126	2.2
胃	11552	5526	2.1
腎 臓	5213	3153	1.7
肝 臓	3100	1883	1.6

*放射能の単位

この成績をみると小腸、胃、腎臓、肺には硫酸が多量にとりこまれていて、この硫酸がコンドロイチン硫酸となって粘膜形成に役立っていることが明らかとなった。そしてビタミンAが乏欠すると硫酸のとりこみから判断してその形成は小腸、肺、胃、目の粘膜では正常の場合の半分以下に低下していることがわかった。

このようにビタミンAが不足すると小腸、胃、肺、目、腎臓の粘膜形成が低下して弱ることは、わが国民に戦前蛔虫（かいちゅう）、胃ガン、肺病、トラコーマが非常に多かったことや、今日でも高血圧（高血圧は腎臓障害から起きる）、脳軟化（脳血栓はビタミンA欠乏で起きやすい）が多いことと関係あると思われる。

ビタミンA不足と胃ガンの発生

胃ガンは日本に多い病気である。この胃ガンはビタミンA不足、鉄不足、ナイアシン不足などで生じた胃壁の退化あるいは慢性胃炎のあとに生じる（拙著食物と健康、東都書房参照）ものであるが、ここではビタミンAとの関係を少しくわしく述べてみよう。

ビタミンA研究の初期に組織学者として活躍した森（1922）は、ビタミンA欠乏飼料をネズミに与えると胃の粘膜上皮が角化し、表皮細胞が活潑な増殖をしていることを認めた。この状態を過形成という。パッペンハイマー（1924）は、ビタミンA欠乏ネズミの胃の表皮には過形成、かいようのほか乳頭腫（皮膚や粘膜の表面に飛び出した上皮性良性腫瘍）も生じることを報告した。

藤巻（1926）は、長期間ビタミンAの不足がちの飼料で32頭のネズミを飼って、そのうち5頭に胃ガンが生じたと報告した。それは円形に肥厚した粘膜からなり、中央が凹んだものでアワ粒からエンドウマメくらいの大きさであった。

フリデリシア（1940）は、藤巻の実験を追試し、ネズミを53週間ビタミンA不足がちの飼料で飼うと17頭全部の前胃にガンを生じたことを認めた。ビタミンAを与えた区では12頭中3頭に軽度のものができていた。要するに、乳頭腫は正常なネズミでもときどき生じるが、ビタミンA欠乏だと全部のネズミに生じたのである。この乳頭腫はかいようを伴ったものが多く、良性であるが一部には表皮が不規則な増殖をして結合組織に拡がり悪性ガンの様相を示すものがあった。

フリデリシアは、次にビタミンA欠乏飼料を長期間与えておいてから開腹し、胃に粘膜小結節（細胞集合小体）のできていることを確かめてから腹を閉じ、半分のネズミはそのままビタミンA不足飼料で続けて飼うとガンの発生が認められたが、あとの半分をビタミンAを加えた飼料にとりかえて飼育したところ、解剖したネズミの胃にはガンが発生せず、以前にあった小結節が消えてしまっていることを認めた。つまりガンが直ったということを発見したのである。

発ガン毒に対するビタミンAの防薬作用

アメリカ国立ガン研究所のチュウ（1965）は、飼育用飼料で飼っているハムスター（ Chow センネズミの類）にベンツアントラセンを飼料に混ぜて与えると1年後に前胃にガンが発生することを認めた。ところがガン毒を与えていても同時にビタミンAを多量に与えていると食道と前胃の表皮がうすくなり、ケラチンが表面に少なくなったがガンの発生はなかった。

ビタミンAを与えぬほうでは、前胃のほか小腸にも腺ガンが生じていた。なお、発ガン毒を子宮経（けい）部に塗ると、9頭のハムスター全部の子宮経部のうろこ状細胞に発ガンしたが、この場合もビタミンAを多量に与えたハムスターには発ガンはなかった。

この試験に使用した市販飼育用飼料には、発育に十分なだけのビタミンAが配合されていたが、このビタミンA量では発ガン毒が加えられたとき発ガンを防ぐことができず、その5倍量ほどのビタミンAを与えると発ガンが防がれたということは注目すべきことである。

最近ブルトキン（1970）は、ウサギの耳に発ガン毒

を塗っていると角質の増殖という形で始まる上皮ガンの形成がおこる。ところが、これに濃厚なビタミンAを含む油を塗ると、このいったんできたガン細胞は粘液性の異形成（できあがった組織が他の組織の性状をおびること）を起こし、3～5日で乾いた角質の乳頭腫にかたまってしまう。そして、電子顕微鏡でみると、原形質にある微細な繊維性の器官構造が粘液を分泌する小滴に変化していくことがわかった。つまり、正常な原形に戻ってくるのである。ビタミンAを塗るとりん酸結合を加水分解する酵素が細胞層に増してきた。加水分解酵素が多いと、分解反応すなわちガン細胞の糸粒体(酸化酵素を包む小体)がこわれ、核崩壊も起きる。このようにビタミンAが多いと、ガン細胞の生理的変性と死滅でガンが弱って退化していることが認められた。

要するに、発ガン毒により細胞がガン化してもビタミンAが多量にあるとガンが直るということが示されたのである。公害でもっとも恐るべきものは、空気中から発ガン毒がわれわれを襲っていることであろう。これにより肺ガンになる人が増している。サフィオッティ(1967)は、気管に発ガン毒注入することでハムスターが21%も肺ガンになるときでも、ビタミンAを過剰になるくらい与えてみると2%に食い止められることを報告している。光化学スモッグの刺激に対してもビタミンAは最強の防壁を体内に作ってくれるのである。

国民のビタミンA摂取状況

以上のように、重要なビタミンAは昭和46年度の国民栄養調査によると、国民は必要量の58%しか摂取していないという、ことである。そして、これをきいた国民は、他国の話をきいているように少しも心配せず、そのくせ公害に対しては大騒ぎをしているのはこっけいである。

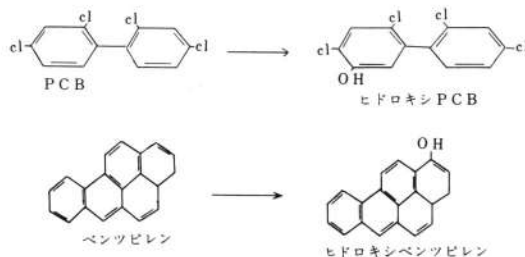
ビニエル(1965)は、日本人がアメリカに移住した場合の胃ガンの発生率を調べた結果、アメリカ人に比べて日本本土の人は8.4倍、移民は3.8倍、その子供は2.8倍というぐあいに減少することを示した。日本女性にとくに多い子宮頸ガンはアメリカ女性には非常に少ない。これらは洋風食事によりビタミンA、ナイアシンおよびたんぱくが満たされるためと考えられる。

胃ガンと同じように、公害も栄養改善で防止できるはずである。

公害物質の解毒

食品からくる公害物質としてはPCBと水銀がある。これを食べると、肝臓は解毒のために涙ぐましい努力をするのである。肝臓中には、細い管からできた網状の組織が四方八方に張りめぐらされていて異物を酸化還元あるいは他の化合物と結合して解毒する仕事を受けもっている。この管の中にこれを解毒する酵素が含まれていて(拙著食品と解毒の化学、共立出版参照)。異物が連続して食べられると、この酵素もますます多く作られ、網状組織が増加して肝臓が肥大するのである。

PCBやベンツピレンを解毒する場合は、酵素によりその分子中のHの代りにOH(ヒドロキシル基)を入れかえるという酸化が行なわれて毒性を減じ、溶解度を増し、たん汁から排泄するのである。



このOH導入には、ナイアシンとビタミンB₂を含む酵素が活躍し、メチオニンというアミノ酸も解毒作用全体に協力する。

われわれは、最近PCBについて次のような実験成績を得た。すなわち、白米とゼラチンからなる飼料にPCBを加えるとネズミの発育は第2表のように悪く

第2表 PCBの解毒に及ぼす栄養素の効果

飼料の特徴	4週末体重g	体重100g当り肝臓g
基礎飼料*	159	3.8
P C B	137	8.2
P C B、ナイアシン	150	6.7
P C B、ナイアシン、 ビタミンB ₂	151	6.9
P C B、ナイアシン、 ビタミンB ₂ メチオニン	159	7.1
レバ	197	6.5
玄米	170	7.0

* 白米84、ゼラチン6、油5、ビタミン混合(ナイアシン、B₂は最低必要量)1、塩類4(%)

なるが、これにナイアシン、ビタミンB₂ およびメチオニンを順次加えるとPCBによる発育阻害がほとんど消え、肝臓肥大も減少の傾向を示した。なお、ゼラチンの代りに脱脂レバー粉末を加えると著しい発育の改善があり、レバーがいかに解毒に優れているかがわかった。また、白米の代りに玄米を用いてもよかった。

公害から身を守るための栄養

都会生活をするかぎり公害は受けて立たねばならない敵である。そして、これに抵抗力をもつためには次のような栄養の注意が必要である。

(1) **ビタミンAの摂取を増す** ビタミンAは栄養基準量以上数倍食べたほうがよいと思われる。PCBを食べると体内のビタミンAが消耗されて減少することが報告されている。ビタミンAの過剰症を心配する人がいるが、それは数十倍から100倍くらい食べた場合のことで、普通には起こり得ないことである。過剰症といっても食欲不振、皮膚の乾燥などでたいしたことはない。(拙著 食品栄養学、南江堂77頁参照) それよりもビタミンA不足のほうがはるかに恐ろしい。風邪をひきやすい人はビタミンA不足のしるしであるから必ずビタミンAを補給する必要がある。

(2) **ビタミンB₂の摂取を増す** ビタミンB₂は牛乳を1日に2本飲めば供給させる。卵や緑葉もよい。ビタミンB₂の結晶服用もよい。

(3) **ナイアシンの摂取を増す** 玄米やムギはナイアシンのよい給源である。著者の考案した方法すなわち玄米をミキサーで荒くだし(細かくし過ぎると煮えない)5倍の水でかゆ状に煮て食べるのがよい。玄米をそのまま圧力釜で煮るのもよいが不消化である。ムギを食べると、腸内微生物でナイアシン、ビタミンB₆ およびパントテン酸などが合成されるので不思議な力がでてくる。ビタミンB₆とパントテン酸とは協力して免疫体を作る働きがあるからこれも公害防止に役立つであろう。(拙著 調理化学、共立出版110頁)

(4) **メチオニンの摂取を増す** メチオニンは肝臓を強める作用をもって、水銀農薬をネズミに与えた場合もメチオニンが飼料に加えられると解毒力を増すことを後藤(栄養・食糧22, 73, 1969)が報告している。

われわれが動物性たんぱくを食べる必要があるのはこのメチオニンが欲しいからである。メチオニンは肉、サカナ、卵の摂取を増せばよいが安価にメチオニンを摂取するには味噌汁、とうふ、煮豆、なっとうなどにメチオニンを1日0.2gという僅かな量を補って食べればよい。

(5) **レバーの摂取を増す** レバーは非常に分解しやすいから購入したならば直ちに食酢を少し入れた熱水で5分間煮沸し、液からとりあげて放冷後冷蔵庫に保存し、必要に応じて料理に利用するのがよい。レバーの臭気は酸性で揮発することをわれわれは発見した。1週間に50gずつ2回食べれば十分である。

前述の酸化解毒には酸素が必要である。これは血液により運びこまれるから貧血していると解毒力は低下する。レバーは貧血を防ぐのに特効をもっているが、貧血を防ぐにはこのほかに鉄塩とビタミンCも必要であることを忘れてはいけない(拙著 食物と健康参照)

レバーや玄米に汚染物質が含まれてはいないかと心配する人がいるが、いま含まれているくらいの量なら解毒が可能であるからこれを食べ解毒力を強めるほうがよい。

なお、ビタミンA粉末、ビタミン結晶混合物、メチオニンなどを試験的に使用したい方は、水戸市見和町常磐学園短大栄養研究室で分譲を受けられる。

片 々 草

■ 日本沈没

町内会の話題となった。

そんなこと金もうけのタネに空想した小説家のいい加減なデタラメだと決めつけた威勢のよい顔役の発言でおさまった。

しかし、年々地盤沈下している地域があるのではないか。日本海は大陸続きではなかったか。海底の貝の化石が山頂から出るではないか…。

■ 公害不安!

争って誘致した工場を敵視する。

PCBの問題で神経過敏となる。

ビタミン剤の功罪が新聞紙上で論じられる。

この際本誌小柳先生のお説を熟読されたい。

(S)



小学校における純潔教育の 内容と進め方はどうあればよいか

米沢市立興譲小学校長

浜 田 芳 太 郎

はじめに

私たちは今までを振り返ってみるとき、純潔教育の重要性を認めながらも、真剣に取り組んでおらないことを反省し、昨年度から意図的・計画的に研究を実践してまいりました。

今まで純潔教育は必要だと思いながらも「どんな内容」「どんな方法で」「どのように教えたらいいか」といった問題の突込みが足りなかったり、学校の一致した態勢の欠如、また保護者の理解不足などで、これが教育の実践ができなかった例を耳にしております。

私たちは、人間にとって性とは一体何なのか、子どもに、なぜ純潔教育が必要なのか、など素朴で、かつ基本的な問いかけに対し真剣に答えなければならないと考えました。

私たちが、この研究を進める基本的な態度として、小学校児童に対する教育であることを深く考慮し、単に性に対する知識を与えるというだけでなく、男女の性差を正しく理解させることにより、お互いに敬愛し協力しあう態度を養うことに重点を置いた人間教育であり、究極の処、幸福な家庭生活はいかにして建設できるかを教える教育の場であると考えております。なお、この取扱いにおいて考えなければならないことは、児童が性に対する羞恥心をなくすようなことがあってはならないということでもあります。

さて、純潔教育を学校教育の分野で検討し具体的な指導のあり方を考えるとき、例えば、それぞれ発達段階の異なる児童に対し、集団生活の場ですべてに有効な指導を期待できるか、あるいは、教師が信念をもった指導態度で臨むことが可能であるかなど、いろいろ問題があります。

本校の場合、特定の教師が特定の領域でその指導に当るのではなく、全教師がすべての領域において指導を行ない、同じ立場から研究を深めるという態度をと

り、児童、保護者・教師の三者一体となつての実践であります。

I. 純潔教育について

昭和22年文部省社会教育局長名で純潔教育に対する研究委員会をつくり「純潔教育の実態について」という通達を出し、「同等の人格として生活し行動する男女の間の道德秩序をうち立てることが、新日本建設の重要な基礎である。」と強調して以来純潔教育ということばが普及されてきた。この委員会では、性教育というと与える感じが、非常にどぎつく刺激が強いので純潔教育と呼ぶことにしたと言っている。

純潔教育は、幼時から大人になるまでの、それぞれの発達段階に応じ、男女両性のからだと心の相違を理解させ、相互にその特徴を認めあつて愛情と信頼と尊敬、そして平等、協力の観念をつちかい、それによって一生の幸福を築いていこうとする態度を養うことが究極のねらいである。

ここにはじめて「人間尊重のために、そして自他の幸福のために純潔は守らねばならない。」という心情も生まれてくる。このように考えるなら、純潔教育はもっとも幅広い人間教育である。

私たちは、その必要を認め、種々不振の原因を排除しながら「小学校における純潔教育の内容とその進め方はどうあればよいか。」について取組んだことを次に要約してみる。

II. 純潔教育の位置づけと他との関連

新学習指導要領においては、小中学校の保健学習の内容として、男女差の理解を強調した形で改訂されているが、この学習のみでは十分とは言えない。従つて純潔教育を学校教育計画の中に明確に位置づけ指導計画を作製し、児童生徒の成長過程に応じた系統的な指

導が必要と考えられる。

教育基本法第一条の教育目標の中で、学校教育の目ざす人間像のきわめて重要なこととして「人間尊重の精神」をあげている。純潔教育は両性の身体的、心理的特性を理解することによって、お互に尊重、協力、信頼の観念と徳性を養い、健全な社会生活を営む人間を育成しようとする教育活動であり、教育目標達成のうえからみても重要な位置と任務をもっている。

1. 教科との関連

関連教科としては体育科保健学習のほか理科、社会科、家庭科等があげられるが、教科のねらいに従い、純潔教育に関連した内容を付加し、指導内容の深化を図ることが必要と考えられる。しかし、こうした指導形態のみの指導では、純潔教育の立場からそのねらいが明確でなく、内容が断片的で系統性を失い、学習事項を生活に具現させるまでには至らないおそれがある。

2. 道徳との関連

純潔教育は端的に言えば性の生理的な知識・理解を深めるとともに、男女両性の人間関係の道徳を確立する教育と言える。

すなわち、性に関する正しい感覚を養うとともに、科学的な正しい理解を得させることにより、男女相互が尊重し合い、心身共に健康な生活を実践し、将来健康な家庭及び社会生活の基礎としての道徳性を養うことにその目標がある。従って純潔教育を大きく推進する教育の場として道徳教育をあげることができる。道徳の指導においては「日常生活の基本的行動様式」に関する内容や「道徳的心情、道徳的判断」に属する内容などで生活に即した形で、性に対する正しい感覚、心身の純潔感が育成されることが望まれる。

3. 特別活動との関連

特別活動の領域の内容と純潔教育との関連は大きい。児童生徒活動では男女の人間関係の諸問題を話し合い、協力する態度を体得させることができ、特に学級指導の保健指導は教師の創意と教育的識見を生かし、意図的・計画的に児童の発達段階に応じた指導ができる適切な場と考えられる。

Ⅲ. 本校における純潔教育の目標

学校教育法に教育の目標として

◎ 校内外の社会生活の経験に基づき、人間相互の関

係について正しい理解と協同・自主及び自立の精神を養う。

◎ 健康安全で幸福な生活のために必要な習慣を養い心身の調和的発達を図る。

と述べられている。

また、昭和24年1月28日付の文部省の「純潔教育基本要領」によると、純潔教育については次のとおりし

1. 社会の強化を図り、男女間の道徳を確立すること
2. 正しい性科学教育を普及し、性道徳の高揚を図ること。
3. レクリエーションを奨励し、健全な心身の発達と明朗な環境をつくることに努めること。
4. 宗教、芸術、その他文化を通じ、情操の陶冶・趣味の洗練を図ること。

目標については、多くの学者や専門医の方も、だいたい以上と同様の趣旨を表している。

純潔教育については、その意味するところを理解のうえ、今、私たちの取組んでいる対象は小学校児童であることを考え、本校においては純潔教育の基本目標を次のように設定している。

1. 男女それぞれのからだのつくり、成長について関心をもたせ、正しく理解させる。
2. 身体及び身のまわりを清潔に保つとともに、きまり正しく生活する習慣や態度を育成する。
3. 生活の中で互に男女の立場を考え、信頼そして協力し合っていく生活態度を育成する。
4. 性に関する正しい見方や考え方を育て、第二性徴からくる不安を解消させて、心身の健康を保つようにする。

これらの基本目標を基盤として、学年別の目標内容を作製し、指導に当たっている。

Ⅳ. 指導体制と指導者の態度

純潔教育は、人間教育という立場から特に学校長を中心に、すべての教師が共通理解の上に立って、学校全体の指導体制を確立し指導に当ることだと思う。

中でも学級担任の役割は大きく、児童ひとりひとりの発育状況、成育過程、性格、生活態度の実態を的確には握し、将来、健全な社会人となるために何を指導することが最も必要であるかをよく見極め、愛情と公平な態度で指導することが大切だと思われる。

特に純潔教育は指導者のいかにかわることが大きいので、機会を設け、校医、その他と連絡提携を密

にし専門的な知識を得るようにしたい。

留意したいことは

1. 純潔教育の必要性についての認識と共通理解を深め、同一歩調で指導に当ることが大切であり、教師・児童・保護者のこれに関する問題をは握し解決の意欲をもつ。
2. 教師は自らの勤務先、家庭、社会において健全な生活態度を保ち清潔であること。
3. 児童の心身の発達変化について理解を深め、また各個人についても熟知し、指導事項についても精進することが大切である。
4. 児童の質問に対する応答や説話の時は、次のように留意することが望まれる。
 - (1) うそを言わない。
 - (2) まとをはずさない。
 - (3) 余分なことを言わない。
 - (4) ぐずぐずためらわない。
 - (5) 俗語を使わない。
 - (6) 明るく美しく表現する。

V. 指導上の留意事項

これについては、すでに先進地においての実践反省による記録をも加え、小・中学校における指導上の留意点をあげると次のとおりである。

1. 常に問題に積極的に取り組み、研修を怠らず自信と勇気をもって指導すること。
2. 性の発育成熟は地域差、学校差があるので、よく実態をは握し、それに即した指導が望ましいこと。
3. 純潔教育は人間教育であるという立場に立って指導内容を分析し、児童の実態と考え合わせ、指導の重点を明確にし効果のある指導をすること。
4. 男子と女子は精神的、生理的にも異なるもので、異性の特性を理解させるときでも性的刺激を与えないように、また、科学的に正しい知識、理解を与えること。
5. 児童生徒は、性の問題に関して強い関心をもっているため、質問、疑問はおとなの世界に及ぶこともある。好奇心を起こさせることのないよう指導内容の範囲に留意すること。
6. 同一クラスの児童でも大差があるので、内容により集団指導か個別指導かを考慮し、指導事項と機会を考慮すること。
7. 児童生徒の不安、悩みの解消には、指導はできるだけ後手にまわらないよう常期的確実な実態は握が大切であること。

8. 児童生徒は生活環境、マスコミの影響でひびいた俗語や誤った知識をもつおそれがあるので、用語は正しいものに置きかえるとか、専門用語はやさしい表現で理解しやすいようにつとめること。

9. 説明の困難な用語や内容については、児童生徒の既知の知識や経験を生かし、人間以外の生物に置きかえて説明することが望ましいこと。

10. 一方的な説明だけでなく児童生徒の発言・作文、視聴覚教材の使用など変化ある指導が望まれること。

11. 知的理解の指導に終わらず、望ましい人間関係を築くうえに必要な技能態度を習得させ、日常生活に具現されるようにまですること。

12. 指導後は感想文を提出させたり、意見を聞くなりして言動を観察し、適切な指導であったかどうか評価反省すること。

13. 指導を受けない児童生徒に、誤った事柄をあたかも真実のように伝えられるおそれがあるので、同一学年を通して指導の時期をそろえることが大切である。

14. 学校保健委員会でもこれを取りあげ、校下の方々と意志の疎通を計り、人間形成に大きい影響力のある生活環境の改善、生活指導の強化につとめ、これが教育の充実、徹底を計ること。

15. 問題行動のある児童生徒に対しては、家庭との連絡のもと、叱責するばかりでなく、その行為の動機や誘因についてよく見極め、将来の生活を考慮した指導を行なうこと。

VI. 純潔教育の指導計画と展開

1. 各学年の目標および指導内容（表1）

2. 特設された時間の題材および目標と指導内容（表2）

各学年ともに学年指導内容のうち特に重要と考えられるものについて、年間1単位時間特設して指導することにした。（5年女子のみ2時間）このため、昨年度までの保健指導年間計画にそう入することのできなかった内容のものや、時間をかけなければ定着させることがむずかしかったものも指導が容易になったわけである。

特設された題材・目標および指導内容は表2のとおりである。

〔表1〕各学年の目標および指導内容

学 年	1	2	3	4	5	6
目 標	からだや身のまわりをきれいにすることの大切さを理解させ、その習慣化をはかる。	からだや身のまわりをきれいにすることの習慣化からさらにそのことによって生まれるよい人間関係に気づかせる	からだの成長を感じるとともに発育には個人差があることを知らせ、友だち同志協力しあう態度を養う。	成長にともなう男女の差が体格・体力・運動能力・性格などにあらわれてくることを理解させ互いに協力しあう態度を養う。	二次性徴のおよそのしくみを理解させ、男女の信頼と協力の態度をたかめる。	二次性徴による男女のからだの変化と、はたらきについて理解させ、男女の特性を生かしての協力のしかたや態度を養う
A 清潔に関するもの	か関連するもの清潔に - 朝と就寝前のはみがき - 食事前、用便後帰宅後の手洗い - 入浴とからだの清潔 - 週1回のつめきり - 用便の仕方	- ローリング方式によるはみがきの仕方 - 正しい入浴の仕方 - 週1回のつめきり - 正しい用便の仕方 - 手洗いの順序	3、3、3方式によるはみがきの仕方 - 正しい手洗いの習慣化 - 正しい入浴の習慣化 - 週1回のつめきり			
	服装に関するもの - よごれた下着や汗をかいたあとの下着のとりかえ - 運動や遊びの時にあった服装への着がえ - 用便後の身なりととのえ	- よごれた下着や汗をかいたあとの下着のとりかえ - 運動や遊びの時にあった服装への着がえ	- 自分で気づいての下着のとりかえ - その時々に応じて服装の着がえ - 服や下着のほころびやボタンのとれたことに気づいて袖縫の依頼をする習慣	- 自分で気づいての下着のとりかえ - その時々に応じて服装の着がえ - 服や下着のほころびやボタンのとれたことに気づいて袖縫の依頼をする習慣	- 自分で気づいての下着のとりかえと洗たく - その時々に応じての服装の着がえ - ほころびやボタンのとれたことに気づいての袖縫	- 自分で気づいての下着のとりかえと洗たく - その時々に応じての服装の着がえ - ほころびやボタンのとれたことに気づいての袖縫
	身のまわりの清潔に - はななみやハンカチの常時携帯 - つくとん - 便所をよごさない使い方 - 水のみ場の正しい使い方	- はななみハンカチの常時携帯 - ハンカチの洗濯 - 机の中の整頓 - 便所の正しい使い方 - 水のみ場の正しい使い方	- はななみハンカチの常時携帯 - ハンカチのせんたくの習慣化 - つくとん	ハンカチ、くつ下などの小物のせんたくの習慣化		
	清に潔にしているものへの理解 清潔にしている時の本人のそう快感	- 清潔にしている時の本人のそう快感 - 不潔にしている時の他への不快な影響	- 清潔にしている時の本人のそう快感 - 不潔にしている時の他への不快な影響	- 不潔が病気の原因になること - 清潔にしている時の本人のそう快感 - 不潔にしている時の他への不快な影響	- 病気の原因、予防と清潔との関連 - 清潔にしている時の本人のそう快感 - 社会人としてのエチケット	- 病気の原因、予防と清潔との関連 - 清潔にしている時の本人のそう快感 - 社会人としてのエチケットと公衆衛生
B 身体の成長に関するもの	からだの発育に関するもの - 健康診断のうけ方 - 毎月の体重測定の意味	- 健康診断のうけ方 - 自分のせいの高さ - 体重 - 子供の歯とおとなの歯	- 健康診断のうけ方 - 自分のせいの高さ - 体重 - 成長するからだ - 発育の個人差 - 成長への感謝	- 健康診断、月例体重測定の意味 - 成長するからだ、発育の個人差 - 体力、運動能力の男女差 - 成長への感謝	- 健康診断、月例体重測定の意味 - 成長の度合い、発育の個人差 - 体力、運動能力の男女差 - 栄養、運動、睡眠などの発育の関係	- 健康診断、月例体重測定の意味 - 成長の度合い - 発育の個人差 - 体力、運動能力の男女差
	二次性徴に関するもの			- 男女のからだのちがいがい - 成長することによって変化するからだの外形上の変化 - 発育の個人差	- 男女のからだのちがいがい、発育の個人差 - 成長することによって変化するからだの外形上の変化 - 女子の性器管のしくみと働き - 月経のしくみと変声、月経の手当（女子のみ）	- 男女のからだのちがいがい、機能、月経 - 発育の個人差、変声と精通現象 - 男子の性器管のしくみと働き - 性ホルモンの働き
C 男女の協力に関するもの	- 友だちの名前を覚える - 仲よくしての遊び方 - 友だちへのあいさつの仕方 - 学級の係への協力	- 男女仲よくしての遊び方 - 学級の係への協力	- 楽しい学習をするための方法 - 男女の能力差を考えての仲よく遊べる工夫 - 協力しあうことの清掃 - 学級の係の分担の仕方と協力	- 楽しい学習をするための方法 - 男女の能力差を考えての仲よく遊べる工夫 - 協力しあう清掃 - 学級の係の分担の仕方と協力	- 性差による心理的な違い - 協力しあう学習や運動 - 男女の特性を生かした仕事や役割の分担と協力 - 異性の友だちに対するエチケット - 家庭や社会における男女の役割	- 性差による心理的な違い - 協力しあう学習や運動 - 男女の特性を生かした仕事や役割の分担と協力 - 異性の友だちとの正しい交際のしかた - 家庭や社会における男女の役割
D 安全に関するもの	- 学校からの帰路の注意 - 外出する時の約束 - 遊びからの帰宅時刻 - 知らない人への応対	- 学校からの帰路の注意 - 外出する時の約束 - 遊びからの帰宅時刻 - 知らない人への応対	- 学校や塾等の帰る時刻と道順 - 外出する時の約束 - 遊びや塾などの帰る時刻と道順 - 知らない人との応対	- 学校や塾等の帰る時刻と道順 - 外出する時の約束 - ひとりりで歩かなければならない時の注意 - きちんとした服装 - 知らない人への応対	- 外出する時の心得 - ひとり歩きや夜道、裏通りでの注意 - きちんとした服装と態度	- 外出する時の心得 - ひとり歩きや夜道、裏通りでの注意 - きちんとした服装と態度

〔表2〕特設された時間の題材および目標と指導内容

学 年	1	2	3	4	5	5 (女子のみ)	6
題 材	ようべんのかた (4月)	おふろの入り方 (5月)	大きくなったからだ (5月)	男女なかよく (10月)	男子と女子のからだのちがい (5月)	月経のおこりと手当 (6月)	男女の特性 (5月)
目 標	・正しい便所のしかたを身につけて、便所を清潔に保つ態度を養う。	・家に身体をきれいにするための大切さを知らせ、その習慣化をはかる。 ・正しい入浴のしかたを理解させる。	・生まれてから今までの成長の大きさを知らせ、父母への感謝の気持ちをたかめる。	・成長とともに、男女の差が体格、体力、運動能力、性格等に表れてくることを理解させ、互いに協力する態度を養う。	・男子と女子のからだの特性(音声・月経)を理解させることにより、男女互いに信頼し協力しあう態度を養う。	・月経の意義や手当について理解させ、知識をむかえよう心機を養う。	・男女のからだの特性と第二次性徴のおよそのしくみを理解させることによって、男女の特性を生かしながら、協力して楽しい生活を営もうとする態度を養う。
主 要 指 導 内 容	① 正しい便所の使い方 ・ノック・鳴錠・足の位置 ・終わった後の便器のとのえ ② 正しい便所のしかた ・女子の小便後椅子紙の使用 ・大便の時椅子紙の使用 ③ 正しい便所の習慣化 ・用便に行く時刻 ・用便後の手洗い	① 入浴の順序 ・浴槽に入る前の洗い方 ・からだの洗い方 ・タオル、石けんの使い方 ② 入浴の必要性 ・外からよこれやすいところ ・内からよこれやすいところ ③ 正しい入浴の習慣化	① 成長の大きさ ・出生時の体重と現在の体重の比較 ・身長での比較 ・性別の個人差 ② 父母への感謝 ・感謝の気持ちをどう表すか	① 男女のちがい ・遊びのちがい・性格のちがい ・運動能力のちがい ・体のちがい 音声、乳房 ② 男女の思いやり ・男女の協力 ・学校生活での協力	① 男子と女子の体相差 ・5年の時のスゴロツネリ ② 男女の身体的特性 ・身長、体重の変化・外的上の変化 ③ 音声のちがいはたつき ・からだの内面での発見 ④ 音声・乳房 ⑤ 音声や乳房の時期と個人差 ⑥ 男女の協力	① 月経の生理的意義 ・女子のからだの特質 ・初潮までの個人差 ・期間や初期 ② 月経の手当 ・生理用品の使用法 ③ 月経時の生活 ・あじまつ ・運動 ・清潔 ・月経誓の記入	① 男女のからだのちがい ② 男女の性器の特質 ・女子の性器 ・男子の性器(音声・精液)の発生 ③ 男女のからだのちがい ・家庭生活 ・社会生活 ・男女の正しい交際



(私の提言)

健康管理と保健指導の調和

千葉市立新宿小学校

養護教諭 坂 本 久

1. はじめに

このたび、学校保健法施行令の一部を改正する政令および学校保健法施行規則の一部改正する省令がそれぞれ公布された。これは昭和47年12月20日の保健体育審議会の答申「児童生徒等の健康保持増進に関する施策について」の趣旨に基づいて各専門の方々によって検討され、その結果健康診断の内容・方法もあのようにきめられたことと思う。私も現場にあって子どもたちの健康を確保し、増進させることを職務とするものにとって、少しでもよい方法に改正されることは大変よろこばしいことである。そこで、さらにこの趣旨がてっていけるよう、学校での保健管理、保健指導、

家庭・地域の関係機関が、それぞれの立場で子どもたちの健康増進のため調和のとれた活動がなされることを、学校の実態から提言したい。

2. 学校の実態

学校の健康診断の結果を集計してみると、疾病異常のまったくないものは、本校の例をあげてみると、全校児童数933名の中わずか34名(3.8%)である。他の899名(96.2%)はなんらかの疾病をもっている現状である。そのうちでもむし歯をもつものが実に多い。千葉市全体をみても同じ傾向である。

(第1表参照)

表1 S. 47年度千葉市の学校病の順位

小中別 年度 性別	小 学 校				中 学 校			
	男 子		女 子		男 子		女 子	
順位	46	47	46	47	46	47	46	47
1 位	う 歯 84.6%	う 歯 82.5%	う 歯 83.6%	う 歯 80.6%	う 歯 71.4%	う 歯 73.1%	う 歯 69.2%	う 歯 74.4%
2 位	近 視 13.9%	近 視 8.5%	近 視 17.8%	近 視 11.1%	近 視 26.8%	近 視 19.4%	近 視 32.9%	近 視 23.2%
3 位	結膜炎 7.4%	結膜炎 7.4%	結膜炎 9.5%	結膜炎 9.8%	結膜炎 5.7%	結膜炎 6.0%	結膜炎 6.1%	結膜炎 5.6%

この実態から、歯科保健をととして健康管理と保健指導の問題をとりあげてみることにする。

3. 学校では保健管理と、保健指導の充実

法で示されているから、健康診断を実施するということだけではならない、学校組織の中で、保健管理、保健指導の充実をはかり、活動することにより、う歯の問題も相当解決できるのではなかろうか、第2表学校保健の領域をみて、現在学校の体勢はまだ不十分な点が多い、この領域をととして活動したい。これは、いいかえればう歯の早期発見、早期治療も大切なことであるが、これだけでは成果はあげられない。自分の歯はどうなっているのか、どうすればよいのか、どんな日常生活をしたらよいのか、子どもが自分で解決と実践への意欲をもつような、指導をもっと実施していかなければならないと思う。

学校保健の領域



4. 家庭との連携

就学時健康診断を実施すると、むし歯をもつ子どもが大部分といってもいい、なおしている者もあるが治療率は少ない、家庭でもっと健康管理をきかんにしなければならぬのではなかろうか、就学前がこんな状況であるから、小学校でのう歯罹患率も高いわけである。本校では、特別参観日、PTAの会合の時など、時間をとって家庭に対しての働きかけをするように努力している。

むづかしい理論ではなく、子どもの実態をととして話しあいをするにしている、例へば、低学年など場合は、お宅の洗面所は、お子さんの背のとどく高さですか、背のびして水を汲むというような状態ではないですかとか、キャンデーをたべるなどということではなく、食べたあとですぐ口をすすぐように約束するとか、また食事の献立にしても歯にねばりつくような献立のあとでは、漬物を食べさせるようにしたらというような、すぐ実践できるような話しをするようにしている、とりかかれぬような問題より身近な問題をとあげているのである。

5. 低下している治療率

(本校夏休み中の治療率)

昭和42年～38.8%

昭和43年～37.9%

昭和44年～32.6%

昭和45年～34.7%

昭和46年～25.1%

昭和47年～27.3%

例年むし歯をもつ子どもに対して、治療の勧告をしている。健康手帳によって、また学校だよりによって、あるいは保健指導でというように、いろいろ手だてをとっているのであるが思うような成果はあがっていない。

い現状である。子どもたちが、なぜ治療にゆかないのか、アンケートをとってみると、次のような理由があった。

- (1) 帰宅後の治療は待たされて時間的に無理
(おそくなるので)
- (2) 忙しいのでわすれた
- (3) 遊びに夢中になりめんどうになる
- (4) 治療するのが痛いので
- (5) 下校するのがおそく、勉強に追われる
(宿題、学習塾)
- (6) ひとりではあぶないので(交通事情等)

以上のようなことである。待時間の問題、放課後学校から帰ってからでは遅くなる、ことに冬などは暗くなってくる、交通事情が心配でひとりではやれないと低学年の母親は記入してある、かといって母親がついて行く余裕がないようである。

※ 地域の開業歯科医数と児童、生徒の罹患率
(参考資料) (市中心地区)

地区別	開業医数	児童生徒う 歯罹患数	う歯罹患 率
加○地区	3人	2,643人	86.8%
末○地区	1人	1,478人	86.6%
葛○地区	21人	3,341人	83.4%
椿○地区	10人	3,028人	86.7%
緑○地区	11人	2,199人	81.9%

(市外地区)

地区別	開業医数	児童生徒う 歯罹患数	う歯罹患 率
白○地区	1人	625人	80.8%
更○地区	0人	390	89.4%
川○地区	1人	1,843	82.5%
稲○地区	10人	2,545	84.0%
千○地区	2人	1,821	81.1%

表をみてもわかるように、子どもたちの治療状況は、開業歯科医が多く在住するところがよいとはがざらないのである。人口との問題、他にも理由があると思うが、家庭をふくめて、子ども自身治療に対する努力が不足している点がみられる。

6. 健康管理と指導調和のために

(1) 子どもの治療時間を

アンケートにもあるように、子どもにとっては待つ時間が大変らしい、登校前、あるいは放課後の一定の時間地域の開業医によってきてもらえたらよいのではなかろうか。

どうしても夏休み中に治療が集中するので、歯科医の方から、夏休み中でなく年間とおしてくるようにと注意をうける。理由は、子どもが2～3人でいて、他の大人の患者さんの中で待っているの、はじめはおとなしいが、やがてあきてくると、いたずらをはじめて患者さんから苦情がくるので困るようである。こんなことから、ぜひ子どもの時間がほしいものである。

(2) 地域の児童生徒の保健センターの設置

歯科のみにかぎらず、他の疾病の治療についてもぜひ必要だと思うものである。

地域の各学校と連絡をとりながら、それぞれ専門の立場をとおして管理・指導のできる機関があることはこれからの学校保健推進のためにも大切なことである。

子ども自身が自分ですんで健康管理のできるように学校で管理指導し、家庭で協力し、社会が保護し治療をすすめて行けるような調和のとれた時代がこないものかと願うものである。

あ と が き

雪の便りが北から、高い山からやってくると、かぜのため集団休校のニュースが相次ぐ季節、健康管理にご努力くださる現場の先生方のご苦労を思い敬意を表します。

こんな場合どのように対処されるか、また平素どのように積極的鍛練を施しておられるか等々、小さい事実でも具体的に話し合う広場としてこの健康教育誌上をご利用いただきたいと存じます。

書くということは、おっくうなことです、お気軽に、メモ程度のもので結構ですからご寄稿くださるようお願いいたします。

次号は、平素のご努力の結晶ともいふべき健康優良学校、健康優良児童の特集を予定しています。ご期待ください。

(係)



健康教育の一端、子どもの組織活動

清水市立清水小学校

養護教諭 大 井 典 子

1. 研究目標の設定

本校では、保健教育をより広くより基本的な角度から健康教育研究という立場をとり、身体的・精神的・社会的に健康な人間形成をするためにどのようにしたらよいか、という観点から全人教育をめざした健康教育をすすめている。

学校経営路線としては、学校目標として「よい日本人となるためにみんなで学び、きたえよう」という、現在の学校であまりみられない目あてをにかけてあるが、日本が永遠に栄え、世界の模範になるような国になるための「よい日本人」となることと念願したのである。そのために、みんな仲よく手をとり合って、本当の立派な人間になるために学びましょう。心もからだも少年時代におしみなくきたえましょう、という考えである。

この教育目標実現のために強調目標として、新教育課程の精神をも体して「心豊かな、たくましい子」をかけ、心豊かな子、たくましい子になるため具体目標選定条件として、日本の伝統が物語る人間が生きるための生粋なもの、未来が呼びかけるすばらしい社会と人間の生き方とそのひずみ、変転きわまりない現代社会や教育と、生きる人間の課題等広い立場からの観点から、人間が生きる本質的条件を深く考えると共に、現実の具体的な児童の実態をふまえて、8つの具体目標を設定している。

まず、すべての人間の生きる前提条件として「健康でたくましい子」であること、これからの人間として「真実なるものに強く取り組む理性人」たることと、「物と社会に感謝の気持ちをもつ敬虔な生活態度のできる子」「美しいものにあこがれ、美しいものに驚き、感得することのできる子」「よいことにたち向かう強さと、みんなと仲良く生活のできる子」「働くことが人間の本来の姿であり、働くことを喜びとする子」

「人間は技を身につけることによって自己を磨き人間らしい生活ができる。少年時代にその基礎となる技を身につけることにけん命になる子」そして「一回しかない自分の命・独自性をもった、かけがえのない自分の命を十分に生かすことのできる子」これらの具体目標は、児童の心身の発達段階とその実感を考慮して、ひとりひとりに三つの領域（教科、道徳、特別活動）を通して提示されるわけであるが、その目標実現のためには、親と教師の綿密な協力体制が絶対に必要である。

この具体目標をさらに学年にどうおろし、具体的にいかに関心していったらよいかということで、学年の目標が設定されている。

第1の柱である「健康で体力のある子」

- 1年 すききらいしないでよく食べ元気に遊ぶ子
- 2年 すききらいしないでよく食べ元気に遊べる子
- 3年 力いっぱい運動する子
- 4年 めあてをもって体力づくりにはげむ子
- 5年 自分の体力を知り体力づくりのできる子
- 6年 自分の体力を知り目標を立てて体力づくりのできる子

（仲よし、なんでも食べて元気に運動する子）

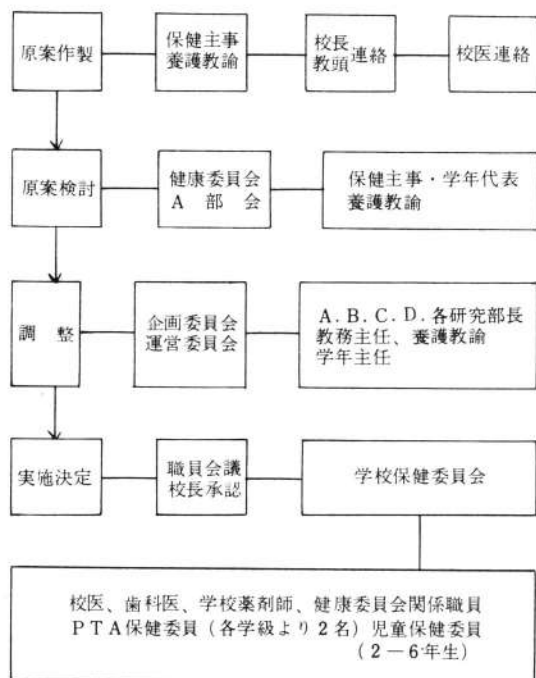
以上の目標を実現させるため、研究組織を

- A部 学校保健体育の研究
- B部 教科の指導研究
- C部 道徳教育環境研究
- D部 特別活動（集団活動を含めた）研究

2. 組織

本校では、全人教育と環境の内的に持っているアンバランスを把握、追求し、全職員が共通理解を持ち、健康管理と指導をすすめ、学校教育だけでなく、あらゆる生活の場でも実践してゆくため、組織の運用の適切によって活動をはかっている。

組 織 (例)



3. 児童保健委員会

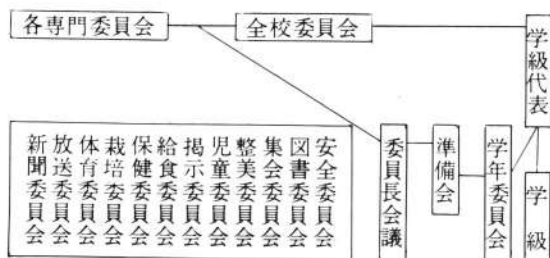
(1) 目標と指導の重点

学校生活をより健康にすごさせるように、本校の実態を把握し、実態に即した活動をするようにつとめる。特に児童の自主性・創造性を重んじて、活動しやすいようにしむける。

実践に際して次の目標をおさえる。

- 学校生活における健康上の問題点を発見し、改善してゆく態度を養う。
- 学校生活をたのしく健康に暮らすことができるように健康への関心を深める。
- みんなが気軽に保健室を利用できるようやさしく親切に世話をする。

(2) 専門委員会活動における保健委員会の位置



(3) 児童保健委員会の構成 (計65名)

2年	6学級	12名	5年	6学級	12名
3年	5学級	10名	6年	5学級	20名
4年	5学級	10名	仲よし	2学級	1名

(4) 活動の実際

学級において日常活動を実施し、6年生は曜日別に保健室を主体として活動している。

イ、週活動

- ① 月曜日～安全の日一目標ときまりが記してある安全ポスター、各学級、廊下の要所に掲示している。

危険物ひろい、ひろった危険物は当番が計って記録している。

- ② 水曜日～清潔の日一清潔検査をする。

○爪、ハンカチ、手ぬぐい、週によって、朝食便通、はな紙、耳あか、足の爪、洗顔、朝食欠、その他にかえている。

その結果は保健室の前の黒板に学級名を書いてその上によい級を赤◎でかこんで、1～5人注意したい者のある組は○で、6人以上注意したい組は×で賞揚している。

清潔のポスターを各学級、廊下の要所に掲示している。

- ③ 金曜日～姿勢の日一姿勢のポスターを各学級廊下の要所に掲示している目標によって（すわっている姿勢、歩いている姿勢、立っている姿勢など）保健部が注意している。

金曜日の朝の健康観察時間に、放送によって季節の音楽に合わせて、目・姿勢体操を保健委員が主体になって実施している。

ロ、日常活動 (1～6年生)

- ① 毎朝保健室に日表を持ちにくる。きょうの目標（例みんな外にでて休み時間元気に遊ぼう）を黒板をみて学級につたえる。
- ② 朝の健康観察の下しらべ
- ③ 窓、カーテン、電気点めつ、給食時の手洗い、体育のあとのうがい。
- ④ 教室の環境検査
- ⑤ 身体異常、けがなど健康観察の結果、保健室に連絡を必要とする者の同伴と簡単な手当
(6年生)

- ① 保健室の整備
- ② 日目標、温度、湿度調べ
- ③ 簡単なけが、疾病の手当
- ④ 消毒等（シャボネット）石けん、トイレットペーパーの点検、補充
- ⑤ 水質検査、プール開放時は水温、水質検査
- ⑥ 安全点検
- ⑦ 調査、検査の総計、発表、指導
- ⑧ 日誌の記録

児童の健康について



兵庫県城崎郡日高町立八代小学校

養護教諭 宮村 房江

中学生が友だちを殺したり、卒業してから恩師を殺しに学校にきたりするような少年たちの犯罪について、何が原因でこんな恐ろしいことをするのかわからないが、この情緒不安定な少年たちの多い世の中で、私は養教として児童に自分の体を大切にするとともに人の命を尊重する人間になってほしいとねがい、児童に、

「自分の体を知り、元気になる」というカードをもたせて、毎月の体重測定と毎学期の身長・視力検査、年2回の机・腰かけの個別の測定をし、それを児童の手で書かせ、低学年では色ぬりをさせ、中学年は棒グラフに、高学年は折れ線グラフにして自分の体を自覚させるようにするとともに、測定した日に家庭にカードを持って帰らせて保護者に関心をもってもらうようにしている。

次に精神衛生の面では、わずか81名の児童なので子供たちの名前も顔もわかるので、天気の良い日は昼休みに子供たちとなわとび等してあそびながら一人一人の子供に話しかけ、家庭の様子を聞いたり、健康状態を観察し、いろいろの話をして、子供たちが何でも話してくれる養教であり、そして相談相手になりたいと努力している。

また、私の体験をととして、かぜをひき、よく熱を出したことがある私が、数年かぜをひかないのは牛乳や肝油をのむからではないかと、話しながら、自分の体は自分が一番よく知り、自分で守ってゆける人になろう、それには体力もつけないといけない。

5年前私が八代小学校に転任になったころは、児童数が105人であったが、朝の朝会等でよく卒倒する、それも多い時には5%くらい倒れるので、職員会でいろいろ話し合っ、まず体力をつけようということで、天気の良い日は朝登校したら運動場を3周することと、中間体操でラジオ体操をすることになり、子供たちはよく走った。何がよかったのか現在では朝会で倒れる児童はほとんどない。

現在は、農村地域の八代でも農業の機械化とともに子供たちが農作業の手伝いをしたり、家事の手伝いをすることがなくなった。外にあそびに出ても過疎の現状では友だちがいない、両親は働きに出ていない。それで子供たちは庭さきで一人遊びをしたり、家の中でテレビを見て家族の帰りを待っている。そのような生活なので体格はほそ胸、やせ型でありよくない。私は保護者の方に機会ある毎に、外に出て遊べるように協力してください、お休みには、おにぎりを作って山登りに子供たちをつれて出てくださいとおねがいがしている。

とても小さなあゆみで発表するようなことではないのですが、私の常に実行していることを書いて、みな様のご批判をいただきたいとねがっています。

年齢別 裸眼視力・う歯等（男女合計）

(%)

区 分		裸 眼 視 力				歯			
		計	1.0 未 満 0.7 以上	0.7 未 満 0.7 以上	0.3 未 満	う 歯			その 他の 歯 疾
						計	処 了 置 者	未 処 置 歯 のある 者	
幼稚園	5 歳	21.59	15.67	5.46	0.45	83.04	24.88	58.17	1.22
小 学 校	計	19.10	8.66	6.63	3.81	91.22	32.80	58.43	8.55
	6 歳	19.09	13.12	4.97	1.00	87.27	25.84	61.43	6.62
	7	15.17	8.98	4.73	1.45	90.90	26.89	64.00	7.62
	8	15.50	7.77	5.41	2.32	92.68	29.09	63.59	9.12
	9	17.82	7.38	6.72	3.72	92.62	32.53	60.09	10.08
	10	21.48	7.76	7.97	5.75	91.83	38.01	53.82	9.80
	11	24.48	7.50	9.32	7.65	91.64	42.06	49.58	7.85
中 学 校	計	37.24	9.85	12.69	14.70	91.92	40.79	51.13	5.22
	12歳	31.40	9.62	10.76	11.02	90.44	41.71	48.73	6.66
	13	37.88	10.09	13.01	14.78	92.06	40.62	51.44	4.76
	14	42.54	9.84	14.34	18.36	93.28	40.03	53.25	4.21
高 等 学 校	計	52.98	10.41	15.53	27.04	94.23	44.21	50.02	3.57
	15歳	51.70	10.73	15.51	25.47	93.54	43.91	49.63	3.78
	16	53.29	10.37	15.60	27.31	94.54	44.25	50.29	3.52
	17	54.06	10.11	15.47	28.48	94.66	44.49	50.16	3.41

[昭和61年度 学校保健統計調査速報（文部省）より作成]

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