

# 健康教育

- ☆ 運動とビタミン 高橋徹三…………… 2
- ☆ 自らが 守れ育め 心と体 河村龍弐…………… 5  
— 夢と和と力と —
- ☆ 学校安全の実践 宮部 晃…………… 9
- ☆ 肥満児、肥満傾向児のグループ指導 小川礼智子……………12  
— 6年目をむかえて —
- ☆ いじめ 長谷部桂子……………15

乱ぐいで体力づくりに励む子ら

福島県河沼郡河東町立河東第三小学校



no 99

# 運動とビタミン



東京家政大学教授

医学博士 高橋 徹三

## はじめに

現代生活における健康上の問題として、運動不足、栄養のアンバランスと過剰、環境汚染、精神的ストレスの過多の4つがしばしばとり上げられている。最近、これらの健康阻害因子のうち運動不足の問題が特に重要視され、一般に、運動に対する関心が高まっていることはいうまでもない。

運動とビタミンとの関係は古くから注目されてきた。内容的には、運動時の代謝亢進に伴いビタミンの必要量が増加するか、ビタミンの補給は運動時の疲労を軽減するか、あるいは運動後の回復を早めるか、さらにビタミンの大量摂取が運動能力、競技成績そのものの向上に役立つかなどの問題がある。

本稿では、ビタミンの生理作用と運動とがどのようなかわりを持っているかについて、運動とビタミン所要量について、ビタミンと運動能力について、簡単に解説する。

## ビタミンの生理作用と運動

### 1. 水溶性ビタミン

#### 〔ビタミンB群〕

運動時のエネルギー源としては主として糖質、脂肪が用いられるが、これらからのエネルギー発生には、ビタミンとしては、B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、ナイアシン、パントテン酸、リボ酸が必要である。たん白質もエネルギー源として利用されるが、この場合は上記のビタミンのほかB<sub>6</sub>も必要である。

激しい運動時には、無酸素性のエネルギー代謝の結果、筋肉中に多量の乳酸が生成し、これが蓄積すると筋肉疲労の原因となる。そこで、乳酸を速かに筋肉から運び出し、分解、再利用しなければならない。このためにはB<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、ナイアシン、パントテン酸、リボ酸、ビオチンが必要である。

運動時には、エネルギー源を酸化分解してエネルギーを出すため、多量の酸素を筋肉に供給しなければならない。この酸素運搬に働くヘモグロビンや赤血球をつくるのにB<sub>6</sub>や葉酸、B<sub>12</sub>が必要である。

スポーツには、精神的緊張などから神経疲労を伴うことがあるが、最近、B<sub>1</sub>は補酵素としてエネルギー発生に働くだけでなく、神経系に直接作用していることも認められている。

以上のように、運動時のエネルギー発生および疲労にはビタミンB群に属する各種のビタミンが関係している。

#### 〔ビタミンC〕

ビタミンCは副腎髄質ホルモンのアドレナリン、ノルアドレナリンや副腎皮質ホルモンのグルココルチコイドの生成に重要な役割を果たしている。これらのホルモンはストレスに関係が深く、ストレスにより分泌が増加する。一方、ストレスによって副腎中のC含量が減少することも認められている。

運動は身体に対して一種のストレスとして作用するので、激しい運動時にCを補給することは、ストレスに対する抵抗力を強め疲労の発現を遅らせるという考えがある。

## 2 .脂溶性ビタミン

脂溶性ビタミンのA、D、E、Kと運動との関係については、Eが最も注目され、研究も多い。A、D、Kについては研究も少なく、運動との関連は明らかでない。

### 【ビタミンA】

Aについては、Aは副腎皮質ホルモンの合成に関与しており、疲労回復にも有効であり、ストレスの多い激しいトレーニング時には多めにとった方がよいという考えもあり、また、Aが視覚に関与していることから、敏捷な視覚を必要とするようなスポーツではAを多くとる必要があるという主張もある。

### 【ビタミンE】

Eは細胞内呼吸に関係があり、運動時の酸素の利用をよくすることが期待されている。また、Eには抗酸化作用があり、生体内で脂質からの過酸化脂質の生成を抑制していることはよく知られている。過酸化脂質は生体にとって有害である。運動時には生体内で過酸化脂質の生成が高まるが、Eはこれを抑えることが認められている。

## 運動とビタミン所要量

ビタミンB群に属する各種のビタミンが運動に関係していることは前述のとおりであるが、これらのうち、日本人が最も不足しやすいのはB<sub>1</sub>であり、次いでB<sub>2</sub>である。ナイアシンは比較的不足しにくい。その他のビタミンは通常、欠乏することはほとんどない。わが国では、B群のうちB<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、ナイアシンの所要量が示さ

れている。これらのビタミンが生体内でのエネルギー発生に強く関与していることから、米国をはじめ多くの他の国と同様に、エネルギー摂取量1000kcalあたりの量を基準として所要量が求められている。わが国の1000kcalあたりの所要量の基準は、B<sub>1</sub> 0.40mg、B<sub>2</sub> 0.55mg、ナイアシン 6.6mg 相当となっている。

わが国では生活活動強度別に栄養所要量が示されている。表にみられるように、生活活動強度が重くなり、エネルギー所要量が高くなるにつれて、B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、ナイアシンの所要量も高くなっている。したがって運動量の多いときには平常にくらべてかなり多くのB<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、ナイアシンを摂取する必要がある。AとCについては、エネルギー発生との関連が薄いことから、どの生活活動強度でも同じ所要量となっている。

激しい運動時にも、現在の所要量で十分か否かは、今後さらに検討することが必要であると考えられる。

## ビタミンと運動能力

### 1. ビタミンの欠乏と運動能力

ビタミンの欠乏は生体機能を障害するので、体力、運動能力に悪影響を与えるのは当然である。

実験的には、B<sub>1</sub>をはじめとするB群のビタミンについての研究が多く報告されている。B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>などの単独の欠乏の影響をみようとしたもの、B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、ナイアシンその他のB群の複合的な影響をみようとしたもの、さらにC欠乏の影響も合わせて観察したものがある。最近の例としては、運動能力に及ぼすB<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、B<sub>6</sub>およびC欠乏の影響を検討した Van der Beck らの研究がある。8週間にわたる欠乏の結果、運動能力の低下がみられたこと、その後のビタミン補給により速かに回復に向ったことが報告されている。

脂溶性ビタミンでは、Aに関する Wald らの研究が

日本人のビタミン所要量(20歳代、1人1日量)

|   | 生活活動強度     | エネルギー<br>(kcal) | ビタミンA<br>(IU) | ビタミンB <sub>1</sub><br>(mg) | ビタミンB <sub>2</sub><br>(mg) | ナイアシン<br>(mg) | ビタミンC<br>(mg) |
|---|------------|-----------------|---------------|----------------------------|----------------------------|---------------|---------------|
| 男 | I (軽い)     | 2,200           | 2,000         | 0.9                        | 1.2                        | 15            | 50            |
|   | II (中等度)   | 2,500           | 2,000         | 1.0                        | 1.4                        | 17            | 50            |
|   | III (やや重い) | 3,000           | 2,000         | 1.2                        | 1.7                        | 20            | 50            |
|   | IV (重い)    | 3,500           | 2,000         | 1.4                        | 1.9                        | 23            | 50            |
| 女 | I (軽い)     | 1,800           | 1,800         | 0.7                        | 1.0                        | 12            | 50            |
|   | II (中等度)   | 2,000           | 1,800         | 0.8                        | 1.1                        | 13            | 50            |
|   | III (やや重い) | 2,400           | 1,800         | 1.0                        | 1.3                        | 16            | 50            |
|   | IV (重い)    | 2,800           | 1,800         | 1.1                        | 1.5                        | 18            | 50            |

ある。予じめA含量の高い食事を30日間与えて後、A欠乏食を6ヶ月間与えたが、運動時の生理機能に何らの低下も認められず、つづく6週間Aを投与したが何の影響もみられなかったという。この実験では、欠乏期間中も血漿中Aレベルは低下せず、身体はA欠乏状態になっていなかったと考えられる。脂溶性ビタミンは体内に貯蔵されるので実験的に欠乏の影響をみることは少々難かしいのである。

多くの研究結果からみて、ビタミンの欠乏が運動能力を低下させ、ビタミンを補給すれば運動能力を改善し回復させることは間違いない。

## 2. ビタミンの補足と運動能力

ビタミン欠乏からの回復ということではなく、ビタミンの積極的な補足が体力、運動能力、運動成績の向上に有効か否かを検討した研究がかなりある。なお、補足(supplement)とは、追加するという意味であるが、栄養価の向上、栄養状態の改善、その他の効果を目的に、食品や食事にアミノ酸、ビタミンあるいはミネラルなどを加える場合によく用いられる言葉である。

古く、B<sub>1</sub>の補足が運動能力を向上させたという報告がいくつかあるが、その後の研究者によって研究の不備が指摘されている。その後のよくコントロールされた研究では、B<sub>1</sub>が食事中に十分あれば、B<sub>1</sub>を補足しても運動能力に対する影響はみられなかったという成績が多い。十分か否かは所要量が目安になる。

B<sub>2</sub>に関しては、B<sub>2</sub>の補足が疲労に対して好影響があったという報告もあるが、最近の研究では、B<sub>2</sub>の栄養状態が正常な選手に対しては1日60mgのB<sub>2</sub>を補足しても運動能力、運動成績に影響を与えなかったことが報告されている。

ナイアシン補足の影響に関しては、運動成績の向上に効果があったという報告もあるが、その後のよく計画された研究では、持久力に対しても、運動能力に対しても好影響がみられないという結果がえられている。なお、ナイアシンの大量摂取はむしろ悪影響のあることが指摘されている。

B<sub>6</sub>、B<sub>12</sub>に関しては補足の効果がなかったことが報告されている。

運動能力、運動成績、運動時の疲労などに及ぼすC大量摂取の影響に関しては多数の研究がある。研究の結果、好ましい影響を認めたものと認めなかったものがある。初期の研究には効果を認めたものが比較的

多い。しかし、綿密に計画された最近の研究では否定的な結果を与えているものが多い。

Eの補足については、運動能力に対してよい影響があったという報告がいくつかある。しかし最近の研究では効果を認めなかったものが多い。一方、低酸素の高地における運動に対しては効果があったという報告があり、特殊な環境下での効果が注目されている。

以上のように、ビタミンの補足と運動能力に関する研究結果は研究者によって異なり、必ずしも一致していない。その理由としては、被験者の栄養状態の違い、心理的影響や運動訓練効果に対する配慮の違いなどがあげられる。すなわち、実験計画、実験条件の違いによるものと考えられる。

これまでの研究結果を総合すると、栄養状態が正常な場合、さらに多くのビタミンを摂取しても運動能力をひき上げることは期待できないと考えた方がよい。

## おわりに

ビタミンの欠乏が体力を弱め、運動能力を低下させることは明らかである。そもそも、よい栄養状態が高い体力、高い運動能力の基盤である。よい栄養状態は、よい食習慣、よい食生活の結果えられるものである。栄養所要量をみとることができるようなよい食事と合理的なトレーニングがよい競技成績をうるための基本である。

運動時には、ある種のビタミンは平常より多くとる必要があるが、これは、運動に伴う食事摂取量の増加分をバランスのとれた食事とれば、通常は、カバーできる。運動時には、食事に十分配慮することが必要である。

1972年頃から、西日本を中心に、運動をよくやる高校生を中心に、脚気が多発したことはよく知られている。食生活に対する無関心から、偏食によりB<sub>1</sub>の摂取が少なかったのがその原因と考えられている。運動によるB<sub>1</sub>必要量の増加も原因の1つと考えられる。この例のように、食生活に偏りのある場合には、現在でもビタミン欠乏になるおそれがある。ビタミンの場合には調理による損失があることも考慮しなければならない。

健康のためには、運動に親しむとともに、ビタミンの十分な摂取に心掛けることが大切である。



# 自らが 守れ育め 心と体

— 夢 と 和 と 力 と —

山口県玖珂郡錦町立深須小学校

校長 河村 龍 弐



## はじめに

21世紀の呼び声が手近に聞こえるようになり、教育の現状と未来社会への生き方を探る中で、しだいに教育の課題がしばられてきた。特に重視されていることは、人間尊重の理念をふまえ、個性と能力を伸ばし、心豊かでたくましい子どもを、育成することである。一方では、学校と家庭と社会の有機的な連携のもとに、生涯にわたって自己教育力を啓発するよう、その基盤づくりが求められている。

ところで本校は、統合以来すでに8年が経過してきた。その間にあって常に健康教育を中核とした実践が重ねられてきた。言うまでもなく今日の健康教育においては、単なる体位の向上や体力づくりに流れたり、保健衛生の習慣化のみを取りあげていたのでは、その目的が十分に達成され得るとは言い難い。それは、全人的な発達を期待する学校教育活動の全領域の中で、心と体の健やかな発達を期するものであることを、認識しなければならない。

ここにかける本校の記録は、子ども達の成長と幸せを祈って実践してきた、健康教育のささやかな一端である。

時には解決の糸口を求めて彷徨し、また坐折し、あるいは学校と地域が一体となって前進を求めて歩んだ実践のモーメントである。

## 1. 校区の概要



山口県玖珂郡錦町は、県の東北部にあって、中国山地の西端に位置している。学校のそばには、全国名水百選で知られる宇佐川（錦川の支流）が、豊かに水をたたえて流れている。千メートル級の山々が、川をはさんで両側に迫り、四季を通して山紫水明の地である。そして住民は和を尊び、勤勉な生活を営んでいる。

しかしながら40年代を境として、激しく変貌する社会構造の中で、本校の校区にも、過疎化の嵐が吹き荒れてきた。児童数は激減をたどり、現在わずかに30名となった。

## 2. 健康教育実践の歩み

本校は開校以来、常に保健・安全に関する指導と管理が、中核として強化されてきた。その結果、山口県準健康優良学校・学校環境衛生優良校及び県代表健康優良学校等の栄誉を獲得することができた。

さて、発展的視点に立って、本校の健康教育実践の足跡に思いを寄せるとき、これまでの活動は、ややもすると試行的・対症的となりがちな指導体制であった。

なお、これまでの歩みを整理してみると、次のようである。

### ◎ 試行的実践期 53年 ～ 58年

第Ⅰ期 心の健康づくり

第Ⅱ期 心と体の健康づくり

### ◎ 全人的発達をめざす実践期 59年 ～

第Ⅲ期 教育課程編成期

第Ⅳ期 主体的活動期

現在の健康教育は、第Ⅳ期・主体的活動期に位置づく活動を行っている。へき地校の持つ負荷性をのり越えて、21世紀を展望する人づくりの理念に立ち、保護者や地域の付託に応えつつ、子どもの自己実現を図るものへと発展してきた。

『自らが守れ育め心と体』を主題とした主体的な取り組みの過程において、子ども達自らの活動を強化して、子どもの、子どもによる、子どものための健康・安全活動として、子ども達自らが、健康的な人間性の陶冶へと迫ることを期待している。そして、子ども達自身の高まりのなかで『夢と、和と、力と』が豊かに形成されていくような指導を目指して努力している。

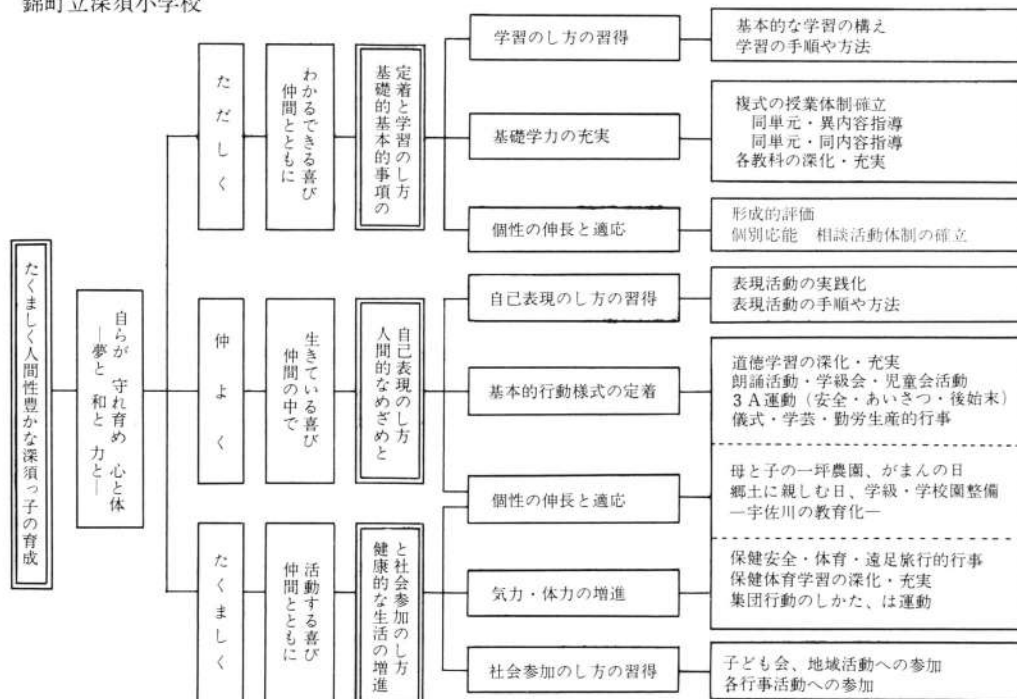


山頂より見た学校周辺

## 3. 教育課程の編成

### 教育課程の全体構造

錦町立深須小学校





## 4. 教育課程の展開

子ども達は毎日の学校生活の中で、教師や他の子ども達と出会い、また学習の素材となる文化や恵まれた自然と出会っている。本校が特に重視していることは、すばらしい価値を持つ内容と、豊かな『出会いのドラマ』を展開することから、心の深層をゆきぶり、知的にも、道徳・情意のうえからも、人間的に覚醒していくことである。

一方、子ども達の活動方法については、縦割り小集団活動を取り入れている。この小集団の編成にあたっては、全校対象の交友関係を調査し、精神衛生等の諸条件を配慮している。この小集団は、学年・男女の混成によるファミリーとして、学校生活の核となるように位置づけている。

小規模校においては、とかく個性化に指導の傾斜がかかるなかで、縦割り小集団活動は、社会性を培う大切な指導原理となっている。



1人1役 労作活動

## 5. 基礎学力の充実と学習のし方（略記）

○考える子  
仲間とともに わかるよろこび

- (1) 複式学級における同内容・異程度指導
- (2) 小人数学級における授業の活性化
- (3) ノート指導の強化
- (4) 学習の個別化と社会化

## 6. 人間的めざめと自己表現のし方

○心の豊かな子    ○助け合う子  
仲間の中で生きているよろこび



光市立牛島小との交流学習

子どもの心がゆきぶられ、より高い価値へあこがれ、内発的な動機によって、自己を克己していく力は、人間的な強い驚きによって生ずるものである。これまでの経験を越えてより豊かな、より美しい、より善い出会いによって、子どもの心は変革を起こして来る。その過程の中で、人間としての生き方に覚め、より高い人間性を陶冶していく。またその活動によって、子ども達は社会生活を営むための、自己のあり方・あらわれ方も身につけている。

### (1) 3A運動

安全・挨拶・後始末を生活指導の柱としている。これは学校から地域に呼びかけ、住民の実践目標とまでになった。

### (2) がまんの日

生活の中に苦難をセットし、児童会の呼びかけのもとに、力強く耐性を培うため、毎月10日をがまんの日として定めている。

### (3) 郷土に親しむ日

各月1回の計画で、郷土史・伝統文化・植物採集等、山野や川をめぐっている。

### (4) 朗誦・朗読

郷土の先哲の言葉、古典、国語教科書等を、全校で朗誦し、精神修養の糧とする。



おとしりと わら工作

(5) めざせ無事故三千日

開校以来無事故を誇り、本年6月17日ついに三千日を達成する。目下、児童会の手で、無事故三千日達成記念会感謝の会を計画している。



お花見給食

## 7. 気力・体力の増進と社会参加のし方

○丈夫な子    ○働く子  
仲間とともに活動するよろこび

旺盛な気力と強靱な体力を、自らが守り育む活動を創造させるために、教育内容の重点化と、学校生活のゆとりを工夫している。子どもたちは、仲間とともに体力づくりに励む過程で、社会活動へすすんで参加する構えを培っていく。

(1) 健康時間

本校の子どもは、スポーツテスト等から柔軟性・持久力・懸垂力・平衡感覚の弱いことが指摘されている。この時間は、それへの強化をねらい、2・3校時の中間に設定されている。

月・木    みんなで運動（なわとび・スタンツ・鬼ごっこ等）  
火・金    体力づくり（アスレックス・かけ足・石の道等）  
水        自由運動（3校時は全校体育）

(2) まるはの運動

早寝・早起き・歯みがき・はだし・はだかで走る元気な子。体育・健康時間に実践している。

(3) ふるさと給食

給食に郷土色を取り入れ、献立と会食を工夫している。

例    4月    花見給食    山菜給食  
      5月    藤見給食    竹の子給食  
      6月    川原給食    鮎めし給食

(4) 児童健康委員会

児童全員が参加して行っている。機械的な定例会

はさけ、健康に関する学校生活を見つめた、問題化のための指導を強化し、多くの回数を実施している。

(5) PTA学校保健委員会

以前は講師による受身の指導に終っていたが、今では地域の保健活動や、子どもを見つめた問題に、主体的な取り組みをみせるようになってきた。子ども達も議題によっては、参加している。



百メートルの  
石の道  
（健康時間）

## おわりに

このごろ職員室の研修風土が変わってきたと言う。子どもの小さな動きが、教育の理想を求めたネットの中で、話題となってくる。職員室には、教師として生きることの喜びが伝わってくる。

今日では、教師が子どもに与えていた内容が、子どものニーズに応えるものへと変わってきた。そしてそれが、更に子どもの自己実現をうながす内容へと修正されている。

目下は、無事故三千日達成の明るい企画が職員室の話題となっている。そうした中で、横川吸虫の保有卵者が、児童の中に発見された。まだ、川魚に対する衛生思想が、一般的に高まっていないからである。しかし駆除対策について、次の日にはPTAの役員会が召集され、校医を含めた学校保健委員会の開催が計画されている。

学校も親たちも、挫折と前進をくり返す中で、やっと新たな課題をみつける力をつけ、それに即応できるようになってきた。

まだまだ教育の道は遠い。

「わけ入っても    わけ入っても    青い山」





## -学校安全の実践

島根県松江市立朝酌小学校

校長 宮部 晃

### 1. はじめに

学校という集団生活を営む場において、最初にして最終的な願いは、子供と教職員の安全を確保することである。

にもかかわらず、学校においても事故は多発し、その程度も重傷化の傾向にある。一般社会の中にあっても、機械文明の発達や生活様式、人間意識の変移などからきたであろう事故災害も極めて多くなっている。

子供の現状をとらえてみても、体格と体力のアンバランス、手先の不器用さ、ころんでもうまく手が出ず顔を打ったり骨を折る。ボールが飛んできても体がよけられなかったり、まばたきもしない。日々の生活の中では、朝からあくびをしたり、朝礼で倒れ、授業中にも目に輝きがないなど、活力の乏しさを感じる子供が増えつつある。

一方、教育実践の場においても、管理下の事故に対し訴訟問題が起こされ、敗訴の事例も起きている。このことから教師自身が消極的になり、子供たちの経験（活動）の場を制約し、精神的、身体的な面までも軟弱にしている傾向もみられる。

更に、家庭においても、健康、安全が第一であると言いながらも、実際には学力中心の考え方が増しており、子供を取りまく環境に対しての配慮もうすれつつある。

このような状態が進行するならば、近々将来において必ず大きな問題になるであろう。

これらを解決するためには、学校、家庭、地域社会の三者が一体となって、すべての子供に生涯を生きぬくための安全能力を身につけてやらねばならないし、



一方では、教育の場にふさわしい安全な環境（対人、対物の両面からおさえる）を整備するとともに、校区内から潜在的な危険を除去し、子供たちが安全に活動（遊びも含めて）の出来る場を与えてやる必要があると考える。

そこで、これらのことを解決するために、本校においては次のような実践を積み上げている。

### 2. 地域の概要

大橋川、朝酌川の北岸東部から中海西部沿岸にかけての、いわゆる都市近郊農村地帯である。大部分は土着の兼業農家（勤め人、中海漁業、しじみ採取）であるが、近年公営アパート、住宅団地の進出により非農家もわずかに増えつつある。

昭和43年から始められた「中海干拓事業」により大海崎堤防が完成、大根島（八束町）と陸続きとなり、昭和55年秋から市営バス路線が開通し、交通が一層便

利になると同時に交通に関する潜在危険も増してきた。

### 3. 朝酌教育の目標

#### (1) 自ら考える子どもの育成……かしこい子

1時間1時間の学習に真剣に取り組み、基礎的な学力を身につけ、それを生活の中に生かすことのできる子どもを育てる。

#### (2) 強い体を持つ子どもの育成……つよい子

身体的な欠陥(疾病、異常)をなくし、安全なくらしの中で強じんな体力と不屈の精神力を身につけた子どもを育てる。

#### (3) 豊かな心を持つ子どもの育成……やさしい子

心情豊かで相手の気持や立場を理解し、だれに対しても親切であり、協力できる子どもを育てる。

#### (4) たくましい実行力のある子どもの育成

……すすんでする子

自分のことは責任を持ち、全体のためには喜んで奉仕のできる子どもを育てる。



### 4. 学校安全活動の概況

教育目標をふまえて、学校安全の立場から全体計画をたて、組織活動を通して安全教育の強化と安全管理の徹底をはかってきたが、それぞれの内容については限られた紙面の関係上詳細に記述することは出来ない。その中のいくつかを取り出して実践の状況を述べることにする。

#### (1) 学校安全の計画

学校安全を進めていくためには綿密な計画が必要である。その計画についても、総合的、具体的な立場から考えて、本校では次のようにしている。

総合的な立場からは、学校保健、安全年間計画の中で考え、学級指導の中での安全指導は年間2～4時間程度の特設時間と常時の短時間指導で行っている。

学校保健・安全年間計画の例(略)

学級指導における安全指導年間計画(略)

#### (2) 交通安全指導

校内における交通安全指導は、直接のねらいをもって学級指導や学校行事の中で実施しているが、児童の安全能力を高めるという立場から、教育活動全体の中でも安全に視点をおいての配慮をしている。

特に特設時間での安全指導は、基本的な指導過程として、①問題に気づかせる。②問題の理由、原因の追求、把握をする。③問題解決の方法を考える。④行動を通して方法を身につける。⑤実践への意欲づけをはかる。をあげ、最終的には各児童が安全行動への実践がなされるように努めている。

##### (ア) 自転車に関する指導

本校では学校管理下における諸活動においては自転車の使用を禁止している。しかし、日常生活の中で利用する機会も多いし、中学校に進学すれば殆んど全員が利用するようになる。そこで、小学校における指導の必要性を考え、4年生以上を対象にして自転車の安全な乗り方についての指導を行っている。

自転車教室は、自転車検定(7月と10月の2回、必要に応じ臨時にも行う)の前段階で実施し、実技指導も兼ね行う。

地区においては、地区内の道路状況からみて具体的な指導を行うと同時に、それぞれが利用する自転車についても点検をし、事故を未然に防止するよう努めている。

家庭は子供に対する管理の最終責任者であるので、子供の技能、態度、心身の状況から判定して自転車の利用を認めている。

3者の検定に合格した者に対しては認定証を渡し、自転車の安全点検に合格した場合は車体に合格マークをはるようにしている。

##### (イ) 登下校の安全

###### (i) 登校指導

本校では、さまざまな方面から検討した結果、集団登校を実施している。

##### ◎ 登校班の編成

できるだけ少数グループとし、26班に分け、平均6.5名である。

##### ◎ 登校の仕方

徒歩通学は班長が先頭に、副班長が最後尾について

一列縦隊を原則とする。

バス通学は通学距離5～6 kmの地区からの児童で、乗車、下車時の安全、車内では安全と他の乗客に迷惑をかけないように指導している。

#### ◎ 評価

登校時の態度については常に評価をし、好ましくない班や個人に対しては適宜指導し、評価カードを利用している。

#### (ii) 幼・小合同登校

本校は幼稚園が併設されているので、学年末には計画をたてて合同登校を行っている。

#### (iii) 下校指導（略）



### (3) 避難訓練

全校としては、各学期1回を学校行事の中で実施する。

1学期は火災を想定して行うが、1年生も入学すると同時に学級担任も新しくなっていることが多いので、なるべく早い機会に行う。

2学期も火災を想定して行う。

3学期は地震を想定して行う。

#### 安全点検表

松江市立朝酌小学校

| 月              | 日 | 曜日 | 点検者名          | 認<br>印 | 校長 | 教頭 | 主任 |
|----------------|---|----|---------------|--------|----|----|----|
| 点検<br>箇所       | 1 | F  |               |        |    |    |    |
| 点 検 所 見        |   |    |               |        |    |    |    |
| 床、腰板などの状態      |   |    | 施設、設備、備品などの整備 |        |    |    |    |
| くぎなどの危険物はないか   |   |    | 薬品などの管理       |        |    |    |    |
| 窓ガラス、窓わく、入口の状態 |   |    | 電源、ガスなどの安全確保  |        |    |    |    |
| スイッチ、コンセントは良好か |   |    | 下駄箱の状態        |        |    |    |    |
| 歩行に障害となる物はないか  |   |    |               |        |    |    |    |
| 具体的に記入         |   |    |               | 事後措置   |    |    |    |

### (4) 安全点検

安全点検は、事故災害発生の要因を発見し、適切な措置によってその要因を除去し、安全な環境を保つことにある。

そのためには学校におけるすべての施設設備を対象として実施する。その施設設備もその質や児童の使用頻度や使用の仕方などによって状態が変化するので、安全点検もそれに対応して実施する。従って安全点検は、定期的に行うだけでなく、日常の点検として毎授業日に行う必要がある。また、学校行事の前後や暴風雨の通過後など特別なねらいをもって行う臨時点検も考えなければならない。

点検項目については学校安全会島根県支部発行の、「学校安全」第7集を基準に考え、それを基本として学校の実態も考えて次のような安全点検表を作成している。

点検の方法は、以前は場所別に行っていたが、現在は場所を一定にせず、点検者も2名組としてローテーション方式を採用している。これはマンネリ化を防ぐこともできるし、同一場所をより多くの者によって点検することができるからである。

また、2名組で行うため視覚によるだけでなく、動かしてみることの有利さも出てくる。

#### 安全点検実施要領

1985. 4. 10

朝酌小安全部

安全点検は「定期的安全点検」「日常的安全点検」及び、「臨時的安全点検」の3種を実施する。

- ・定期的安全点検は、月1回行い、校舎内外の施設・設備のうち児童が多く使用する運動場、教室、廊下、階段、便所、手洗い場、足洗い場などを対象とする。尚、学期初めの4、9、1月は、暖房、防火施設なども点検する。
- ・日常的安全点検は、日常的に児童が最も多く活動を行うと思われる箇所を、その管理責任者において行う。
- ・臨時的安全点検は、学校行事の前後、台風、地震等の後に、必要に応じて行う。

#### 定期の安全点検

◎毎月10日の安全の日の放課後に行う。（不都合な時は10日前後の適当日）

◎2人組で点検作業を行う。

◎点検箇所を次の4つに分け、毎回点検箇所をずらせる。

| 箇所          | 月 | 4 | 5 | 6 | 7 | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 |
|-------------|---|---|---|---|---|---|----|----|----|---|---|---|
| 1 F         |   | A | D | C | B | A | D  | C  | B  | A | D | C |
| 2 F         |   | B | A | D | C | B | A  | D  | C  | B | A | D |
| 体育館<br>工作室等 |   | C | B | A | D | C | B  | A  | D  | C | B | A |
| 校舎外         |   | D | C | B | A | D | C  | B  | A  | D | C | B |

Aグループ——（2名）

Bグループ——（2名）

Cグループ—— "

Dグループ—— "



# 肥満児、肥満傾向児のグループ指導

— 6 年目をむかえて —

秋田県平鹿郡十文字町立植田小学校

小川 礼 智 子

## 1. はじめに

始業前に行っていた東北一周マラソン（今年は2校時と3校時の間のチビッコタイム）で、息をハァハァはずませて、遅れながら苦しそうに走っている児童5～6人が目についた。いずれも肥満児の子供たちであったが、このような児童をまのあたりに見て、将来、この子供たちはどうなるのだろうと心配の気持ちでいっぱいになった。子供によってはある年令で急に太りはじめる時期があり、肥満傾向があらわれる。そして「動かない、食べる、太る」といった悪循環にのってしまふと、そこからなかなか抜けだせなくなる。逆に早期に肥満傾向児を見つけ、進行過程に歯どめをかければ肥満になるのを防ぐこともできるし、おやつの食べ方に留意し、運動を心がけ、規則正しい生活をするることによって肥満傾向は改善することができるのではないかと考えた。

## 2. 指導計画

### ◎ 指導の目的

- (1) 肥満そのものは現在病気ではないが、成人後も肥満が続くことが多く、そのことはすなわち、成人病につながる傾向が大であることに気づかせる。
- (2) 体格の片寄り—肥えすぎ—から生じるコンプレックスや不安を除く。
- (3) 努力によって肥満は解消できるものであることに気づかせ、自ら進んで実行にうつさせる。

### ◎ 対象児童

ローレル指数145以上の児童（毎年20人前後）。春の

身体測定結果より選出し、途中145以下になっても1年間は除外せずに経過をみる。

### ◎ 指導項目

- (1) 3度の食事を規則正しくとる。
- (2) 食事内容に関心を持たせる。
- (3) おやつについては、質、量ともに自主管理ができること（1日2000カロリー以内、「おやつの絵カード」を参照し、おやつカルタ作製）
- (4) 運動の継続が効果的であることを理解させ、実行にうつさせる。

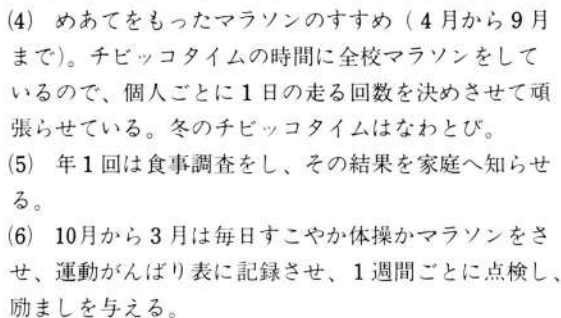
### ◎ 指導の実際

- (1) 毎週1回の体重測定（男子は月曜日の3校時の休み時間、女子は火曜日の3校時の休み時間、10分間を利用）
- (2) 毎月1回の身長測定（曜日、時間は前者と同じ）。ローレル指数を算出し、“すこやかだより”として家庭へ配布。前月との比較は必ずのせるようにしている。
- (3) 体重、身長測定結果は、個人ごとの“すこやかノート”に記録する。



すこやか体操

|         |         |
|---------|---------|
| ○ふとりすぎ  | 160以上   |
| ○ふとっている | 159～145 |
| ○標準     | 144～115 |
| ○やせている  | 114～100 |
| ○やせすぎ   | 99以下    |



(1) “すこやかだより”で先月と比較してのローレル指数を知らせているので、ローレル指数という耳なれない言葉が、低学年にもおぼろげながら理解されるようになってきたと思われる。

(2) 体重減少のみに重点をおかず、身長伸びと関連させる考え方は、児童自身に肥満度を減少できるという自信を与えた。

(6) “すこやかだより”には必ず励ましの言葉を一言そえて配布するようにしている。ローレル指数 144 に

## 13

なればよいという具体的な数字を教えているので、それが子供たちへの励みにもなっているようだ。

(7) おやつ、食事に気をつけ、すこやか体操を継続していくうちに外観がスマートになる児童もあらわれ、運動に消極的だった児童も、マラソン、なわとび、すこやか体操に積極的になってきた。

(8) 1度標準体重にもどった児童も、夏休み、冬休み等で生活管理を怠ると再び肥満におちいることから、家庭との連絡を密にする必要を感じさせられる。要は、どれだけ本人の自覚があり、実践できるかにかかっている。

#### 4. おわりに

肥満を解消するということは、まず本人の自覚、次は家庭の協力、そしてそれらを手助けする運動や食事、おやつ指導が有効であることがわかった。今後は保護者会なども開いて、母親同志の情報交換も行っていきたい。ささやかな実践ではあるが、心身共に健康な子供づくりをめざし、この子供たちが将来においても自主的に体重測定を行い、自分に適した運動を毎日継続できることを願う。

#### 肥満児、肥満傾向児についての年間指導計画

(すこやか体操は、10月～3月までの放課後に実施)

| 月  | 肥満、肥満傾向児指導計画                   | 目 的                                                          |
|----|--------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| 4  | 定期健康診断                         | ・肥満児及び肥満傾向児の実態把握<br>・健康状態の把握                                 |
| 5  | 肥満、肥満傾向児選別<br>身長、体重測定          | ・健康状態の把握<br>・すこやかだより<br>・全職員へ周知                              |
| 6  | 家庭通知<br>実態調査<br>身長、体重測定        | ・“すこやかだより”の配布<br>・食事内容の調査<br>(養教がまとめ、分析は栄養士へ—結果は家庭へ)         |
| 7  | 水泳指導<br>身長、体重測定                | ・肥満について、児童自身の自覚と今後の指針について話し合う<br>・普通児以上に水泳、運動の奨励と実践を—すこやかだより |
| 8  |                                |                                                              |
| 9  | 夏休みの実践状態の観察(カードの活用)<br>身長、体重測定 | ・児童自身の反省をさせ、指導の参考とする<br>・すこやかだより                             |
| 10 | 食事指導<br>身長、体重測定                | ・食事調査をもとに個人指導(資料の活用) ーすこやかだより                                |
| 11 | 冬休み中の運動指導<br>〃 おやつ指導           | ・日常運動、おやつの記録を—すこやかだより                                        |
| 12 | なわとびの時間の競争<br>身長、体重測定          | ・継続してなわとびの記録をさせることにより、冬の健康の保持増進と積極的に運動する態度を養う                |
| 1  | 冬休みの生活記録の提出、検討、身体測定            | ・経過の観察<br>・すこやかだより                                           |
| 2  | 反省会<br>身体測定                    | ・1年間の食事、おやつ、運動について各児童に反省をさせる<br>・すこやかだより                     |
| 3  | 本年度の肥満児、肥満傾向児についてのまとめと来年度の計画立案 | ・本年度の指導について、経過や評価を行ない、来年度の資料とする ーすこやかだより                     |



おやつの絵カード1



おやつの絵カード3



おやつの絵カード2

**おうちの方へ——1日に食べてもよいおやつです。おやつ表をおうちの中に、はっておいて下さい。**

① 1組の中からおやつを選ぶ場合は1皿分しか食べられません。

② 2組の中からおやつを選ぶ場合は2皿食べられます。  
例：①牛乳1本とプリン1個 ②マドレーヌ2個

③ 3組の中からおやつを選ぶ場合は3皿食べられます。  
例：① バナナ1本とキャラメル3つとせんべい2まい  
② トマト1個とキャラメル6つ  
③ キャラメル9つ

④ 2組のおやつ1皿と3組のおやつ2皿食べられます。

※ この表以外にあるおやつは、おやつ表とてらしあわせて食べさせるようにしていただきたいと思います。

(注) 1～3組のおやつカルタを全部作製し、何組のおやつかを当てる。当たった枚数でその日のチャンピオンをきめる。





## い　　じ　　め

千葉県千葉市仁戸名幼稚園

園長　長谷部 桂子

新聞でもテレビでもマスコミは、これでもかこれでもかと、いじめいじめと流行り言葉のようにひろげ、ひろがってしまいました。

昔からいじめはありました。大人のほとんどの方が洗礼を受けている筈です。

やられた方はそれをバネにした人が多いでしょうし、やった人は何らかの形で制裁を受けました。そして救いがあり明るさがありました。今のいじめとは少し形が違っていったようです。全員総批評家の世ですので顔が異なるよう意見もまちまちです。なやみます。

誰にいじめられた。我子はいじめにあっていないか。先生にも問題がある。いじめられたらどうしよう。起きてもないのに疑いを持ち、あげくの果て心配になります。子をもつ親の心はゆれ動くのです。私とてかつては同じ想いを持ちました。そしていじめに廻っていないかと疑う親もいます。結果については敏感な割に、どうして起きたか、何故おこるか、それ以前の事については振り返ろうとしないのが大半です。子育ての時は五里霧中です。後々にああった、こうだったでは遅すぎます。次の項参考にして下さい。いじめには明るいいじめ、暗い暗いいじめと二つの傾向があります。

### 明るいいじめ

1. 自分の思うようにならないといじめる
2. 皆の前でいじめる
3. 弱い友達をかばっていじめる
4. 遊んでほしい人をいじめる
5. 叱られてもあまり言訳をしない

### 暗い暗いいじめ

1. 人のいないところでいじめる
2. 自分でやらずに人にいじめさせる
3. 自分で悪いと思っていともいじめる
4. 菓子や金品をもってこさせる
5. 悪い事がわかると弁解をし言訳をして他人のせいにする（高橋系吾先生の文より）

大人でも子供でも本質は変わりないと考えられます。幼児期に放任すれば暗い暗いいじめは助長するばかりです。そして大人になります。明るい暗いいじめは子供のやる気にもなり、そのままにしても問題はなくハシカのように通り過ぎていきます。

躰に気をつければいじめ問題は深刻にもならないでしょうし、ちょっとだけ足許をみつめればよいのです。時代の移り変りの早い今、其の場主義で過ごしてしまうと、諺の躰は親子孫三代にわたる。因縁因果にききたる、となってしまう。

これが親を守り子を守り自分を守る事になるそうです。

いじめで死があつたり心の病までに及んでしまう悲しい世にならぬように、陰湿でなくカラリとした『お互様』と言う世に祈り願いたい気持ちで筆をとりました。



年齢別 裸眼視力・う歯等（男女合計）

(%)

| 区 分     |      | 裸 眼 視 力 |               |               |               | 歯     |             |                  |                            |
|---------|------|---------|---------------|---------------|---------------|-------|-------------|------------------|----------------------------|
|         |      | 計       | 1.0<br>未<br>満 | 0.7<br>未<br>満 | 0.3<br>未<br>満 | う 歯   |             |                  | そ<br>の<br>他<br>の<br>歯<br>疾 |
|         |      |         | 0.7<br>以<br>上 | 0.7<br>以<br>上 |               | 計     | 処<br>置<br>者 | 未<br>処<br>置<br>者 |                            |
| 幼稚園     | 5 歳  | 21.22   | 15.88         | 4.89          | 0.45          | 82.57 | 23.44       | 59.13            | 1.38                       |
| 小 学 校   | 計    | 18.72   | 8.71          | 6.44          | 3.57          | 91.36 | 31.82       | 59.54            | 8.68                       |
|         | 6 歳  | 18.95   | 13.21         | 4.79          | 0.95          | 88.03 | 24.53       | 63.50            | 6.89                       |
|         | 7    | 15.37   | 9.43          | 4.54          | 1.41          | 90.94 | 25.75       | 65.19            | 8.02                       |
|         | 8    | 15.43   | 7.92          | 5.22          | 2.29          | 92.33 | 27.76       | 64.57            | 9.33                       |
|         | 9    | 17.71   | 7.56          | 6.46          | 3.69          | 92.85 | 31.60       | 61.24            | 10.46                      |
|         | 10   | 20.39   | 7.33          | 7.74          | 5.32          | 92.59 | 37.55       | 55.04            | 9.63                       |
|         | 11   | 23.54   | 7.48          | 9.19          | 6.86          | 91.07 | 41.09       | 49.98            | 7.59                       |
| 中 学 校   | 計    | 36.58   | 10.17         | 12.64         | 13.77         | 92.34 | 41.19       | 51.15            | 4.77                       |
|         | 12 歳 | 30.95   | 9.87          | 10.78         | 10.31         | 91.31 | 41.94       | 49.37            | 6.00                       |
|         | 13   | 37.46   | 10.41         | 13.02         | 14.04         | 92.55 | 41.40       | 51.15            | 4.53                       |
|         | 14   | 41.63   | 10.24         | 14.24         | 17.16         | 93.20 | 40.18       | 53.02            | 3.73                       |
| 高 等 学 校 | 計    | 51.56   | 11.13         | 15.37         | 25.06         | 94.29 | 42.17       | 52.12            | 3.35                       |
|         | 15 歳 | 50.76   | 11.87         | 15.40         | 23.49         | 93.75 | 42.21       | 51.54            | 3.44                       |
|         | 16   | 51.43   | 10.90         | 15.35         | 25.18         | 94.30 | 41.87       | 52.43            | 3.38                       |
|         | 17   | 52.57   | 10.57         | 15.37         | 26.63         | 94.87 | 42.45       | 52.42            | 3.21                       |

〔昭和60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