

健康教育

健康教育の方法（その3）	2
生徒の健康生活について	5
わが校のなわとび運動	8
日本一健康優良児を育てて	10
ビタミンCについて	12
日本一健康優良児を出した 我が校の健康教育	13



NO 25

余暇の善用 全校なわとび運動
岡山県川面小学校



健康教育の方法（その3）

国立公衆衛生院衛生行政学部

宮 坂 忠 夫

「健康教育の方法」と題して、すでに2回書かしていただいたが、どうも脱線ばかりしていたように思われる。方法以外の、Health Educationの基礎的な考え方や、方法を考える場合の背景の問題に紙数をとりすぎてしまった。今回は方法の概要についてのべさせていこう。

健康教育の方法の分類のしかたには、人によっていろいろあるが、一つの目のつけどころは方法と媒体とをわけて考えるかどうかにあると思う。例えば衛生映画についていえば、「どんな健康教育の方法をしようか」という話し合いのときに、「映画を使おう」といういい方をすることがある。そしてそれだけで話を通じってしまうことが少なくないが、映画を使うといってもいろいろな使い方があり、映画そのものは材料の一つにすぎない。いわば、映画は媒体であり、使い方が方法である。だから「映画を使おう」ではわからないはずなのに、話を通じってしまうのは、映画会をしようという意味になっているからである。この辺に健康教育の方法——ひいては衛生教育そのもの——があいまいになる理由がある。そこで、媒体と方法とはわけて考えるのがよいと思う。

ちなみに「WHO衛生教育専門委員会レポート、第一報」（日本公衆衛生協会翻訳発行、昭31年）では両者をわけて、次のようにいっている。「方法」とは、何か計画を実施する場合の一般的なやり方、つまり処置の体系であり、「媒体」とは、方法の中で伝達手段として特に用いられるものである、と。例えばパンフレットは媒体であり、個別指導のときに使われることもあれば、講演会に参考資料として利用されることもある。そして、個別指導や講演会の方が方法だというわけである。ここでも、こういう立場からみてみよう。ただし順序として媒体から始めよう。

I 媒体について

A、媒体を構成するもの

まず媒体を構成するものとして、(1) 話しことば (2) 文章 (3) 絵、線画、かけ絵、漫画化した絵 (4) 各種のグラフ (5) 写真 (6) アイソタイプ ISOTYPEなどがある。構成するとは、これらによってスライドやパンフレットができ上がっているという意味である。ことばについては、耳からきくものと、目でよむものと違いに注意する必要があり、絵については、いろいろな絵の違いとそれによってあたえる印象の違いに、また写真と絵との相違を理解するとか、それらを組合せた場合の効果を知るというように、各要素の特質を知っておくことが大切である。なお、ISOTYPEとは International System of Typographic Picture Education の略語で国際記号法などと訳されており、例えば各種の交通標識のように単純化した絵による表現である。これをグラフに用いると、絵グラフ Pictograph といい、例えば自動車10万台を現すのに、簡単な自動車の絵10台をならべ、1台1万台とする、といったやり方である。

B、直接視覚に訴える媒体

いわゆる視覚教育に使われる媒体が主である。立体的なものとしては、実物、標本、模型、パノラマ・ジオラマ、立体鏡などがあり、平面的なものでは、地図、掛図、パネル（展示

板), 壁新聞, ポスター, フランネル・グラフ, スライド(幻灯)などがあり, さらに“動き”のあるものとしては, 映画, 人形劇, 演劇, さらにデモンストレーションがある。

視聴覚教育の理論は, 学校教育でも成人教育でもほぼ同様と思われるが, 例えば, より抽象的なもの(掛図)とより具体的なもの(映画・実物)とを組合せて使うとか, スライドや映画にこだわらず, 近くに実物や実体を示すものがあればそれを利用するなどの注意が大切であろう。

C, 読んでもらう媒体

パンフレット・リーフレット・ちらしの類, 保健所や町村が出している定期的な印刷物, 会報・回覧板, 手紙などである。こういうものも文章だけにたよらず, “視覚化”する工夫が必要である。

以上の(B, C)2種類は, 明らかに「特に伝達手段として」方法の中で使われるものであるが(従っていろいろな使い方があがる), 新聞・雑誌・ラジオ・テレビのいわゆるマス・コミとなる方法とも媒体とも解釈できる。それというのは, これらは大体使い方がきまってしまうからである。ただしテレビの「集団視聴」のように, 見たあとで内容について討議するようやり方だと, テレビは媒体と考える方がよいようである。私自身は今のところ, これらのマス・コミの手段は, 方法と媒体の両方に入れている。

その他の媒体としては, 黒板やテープレコーダー, それから最近よく利用されている有線放送などがある。

II 方法について

方法としては大体次のように分類している。

A, 個人的な働きかけ(個別指導・個人教育)

例えば, 保健婦の家庭訪問, 健康相談など

B, 集団に対する働きかけ

ただし集団といっても厳格な意味ではない。

1) 話しあい中心の集会

小集団指導(教育), 研究グループ(の育成), 各種の会議など, 話しあい group discussion を主体とするもの

2) いわば一方的な教育の集会

講演会, 映画会の類。

3) 集会の効果をあげるための方法

シンポジウム, パネル・ディスカッション, フォーラム, 6—6法など。(主に演出のしかたの問題であるので, このようにまとめた。)

4) 展覧会

5) 見学

C, マス・コミの方法

D, いわゆる地区組織活動の方式

これは大体「地域社会の組織化」Community Organizationに該当し, 以前から公衆衛生の分野で行なわれている村あるいは部落ぐるみの「蚊とはえをなくす」運動などをさす。うるさくいうと方法ではないが, おおむね一定の方式があり, 最近特に重要なので, ここに含めている。

さてこのようにいろいろな方法の中で, 前述の各種の媒体が活用されて, 実際に衛生教育が行なわれるわけであるが, よくきかれる質問に「どの方法が一番効果があるか」という問題がある。そこで,

III 「効果のある方法」について

考えてみよう。このようにいうと, 各種の方法の中に特に効果のあるものがあるようにうけとられるオソレがあるが, 実は衛生教育のねらいによって, 方法は異なってくるのであって, 一般的にどれがよいとはいえないのである。だから, それぞれの方法や媒体の一般的な効果を考えることが, まず必要である。

この辺の考え方を, 一昨年WHOから衛生教育顧問として日本に派遣されたデリベリー博士は(アメリカ合衆国 衛生・教育・民生省衛生教育部長), 次のようにいっている。

「どんな病気のときにでもよく効く薬を教えてください, どんな場合にも一番効果のある衛生教育の方法を教えてください」と。つまり, 教育のねらいとかその他の条件をきめないで, 一番効果のある方法をいえといっても, それは無理だというわけである。

ただし多少の実験的なデータを根拠にして次のようなことはいえる。

1) 同じ内容を, 講義とスライド(+説明)とで教育した場合を比べると, スライドの方が理解されやすい。この意味で視覚教材の効果がより高い。

2) 一般的にいうと, 講義や衛生講話と集団討議+集団決定(話しあいと申しあわせ, 例えば小集団討議や研究グループ)とを比べると, 衛生知識を普及し理解を高めるためには講義や講話がよいが, 被教育者に実行してもらうあるいは実行度をたかめるには集団討議+集団決定がよいといえる。簡単にいうと, 前者では, わかりやすいように体系的・組織的

に説明するのに対し、後者では、断片的な知識・情報が交換されるにすぎないので、理解のためには講義・講話がよい。これに反し、後者では、そのことを実行する障害になる問題まで話しあうなど納得した上で、かつ、みんなが実行するのだという集団心理が作用するのに対し、前者では、理解されるにとどまるので、集団討議+集団決定の方がよい結果が出るのである。従って、共通的な問題をとりあげて、その実行度をかためるための教育をしようとするなら、“話しあい”の方がよいことになる。

3) この点、個別指導と集団討議+集団決定を比べた場合も同じことで、実行度のためには後者がよい。やはり集団心理が働くからといえる。

ところで“効果”の点についてもう少しつっこんで考えてみると、一応 1)~3) のような原理的なことはいえても、同じ方法についても同じような効果があるとはいえないのである。実はいくつかの条件で効果は変わってくる。

IV 衛生教育の効果について

ひとつ実験的な例をひかしていただこう。3年ほど前に、ある近郊農村で、最近よく使われるようになった有線放送と昔ながらの伝達手段である回覧板の効果を比較したことがある。ただし効果といっても、どちらがよりよく知らせるかという情報伝達上の効果であった。

この有線放送はその地区の農協がしているもので、主として農家が加入し、放送局も農協にあった。またこの機械は一番便利な形のもので、放送局から放送すると加入家庭に自動的に伝わるほか、各家庭に電話器もあって、切りかえにより電話としても使えるようになっていた。ただし、1本の回線から約30軒にわかれているので、30軒の親子電話ということである。

さてこの調査では、いろいろ衛生関係のことをきくことにしてあったので、何月何日ころ調査員が家庭に伺って面接させていただくという連絡と、サービスとして実施した映画会の連絡とを、有線放送と回覧板で流してみても、どちらがよかったかを調べたのである。

常識的には、一度に加入全家庭に放送される有線放送の方がはるかに効果的であるはずであり、現に調査目的を説明したとき、農協の人に、今さらそんなことを調査しなくてもと笑われたのであったが、調査結果は、有線放送の方が回覧板よりもよいとはいえないということであった。

実はそういうこともありうると考えて調べたのであるが、問題はなぜそのような結果が出たかである。

有線放送の関連質問として、これができてどんな点がよくなったか、便利になったか、あるいは何か不便な点や文句はないかをも尋ねておいた。これらを総合すると、有線放送があまり有効でなかったのは、農協としては農協やその他の機関（役場・保健所など）の情報伝達方法として有線放送を設置し、現にそのために使っているのだが、加入者はそのような伝達方法としてよりも、“電話”として高く評価しているためであることがわかった。放送は流されていても、あまりきかれていなかったのである。例えば有線放送局に2名の娘さんが勤務しており、彼女たちは自分のことを“放送局員”といていたが、加入者たちは“交換手”とよんでいた。

結局、有線放送があまり効果がなかったのは、加入者の有線放送のうけ取り方が違っていたからである。これに対して回覧板の効果が多かったのは、この地区ではいねいに読むくせがついていたからである。

このようにみえてくると、一般的にいう衛生教育の効果は、次の4つのものによって変わってくる。

- (1) 教育する側の条件
- (2) 教育の内容
- (3) 教育の方法
- (4) 教育される側の条件

すなわち、(3)の方法が同じであっても、例えば、(1)としてはだれが講義をするか、どんな組織が主催するか、(2)としては、がんの話か赤ちゃんの健康の問題か、(4)としては、年齢・性別・学歴・関心・過去の経験などで効果が変わってくるのである。

従って衛生教育の方法としては、新しい試みをやってみることも結構だが、今までしてみた方法にどんな効果がどのくらいあったか、それはなぜか、改善するにはどうしたらよいか、といったことから出発する方が大切だと思われるのである。

月刊でないのに連続ものではと、ご迷惑のほどを案じましたが、地域社会における健康教育について、3回にわたるご執筆、その間、国際会議のご紹介等により、広い視野に立つての方法論を進めていただきましたことを読者とともに厚く御礼申し上げます。(編集係)



生徒の健康生活について

東京都立小山台高等学校

藺 頭 潔

時、まさに、試験地獄時代といわれます。そのこと自体の是非は別として、現実な問題に直面しては、いかにしてこの難関を突破すべきかであり、さらには、人生最大の幸福としての健康生活を勝ち得るためにはどうすればよいかであります。

“一生身につく可能性を信じ” お寄せくださった藺頭先生の貴重な健康教育の実践記録は大きな示唆を含んでいます。

教育は智育、体育、徳育の三脚の上に、体育は運動、栄養、休養の三脚の上にと、私は前から信じ今でも変わらないものと思っている。教育、体育は三本の脚のバランスがくずれないと三脚上の平板からすべり落ちてしまう。

教育の重点は知識の習得にこと足れりとする教育観、試験や進学の制度、方法を通じて社会の圧力等が教育の現場を歪めていることは周知のとおりである。

ここで改めて健康教育の必要を再認識するとともに、健康教育は身につくことを本命と考え、一生身につく可能性を信じ、身近な生活の中から、具体的に実践できる問題を現場の立場からとりあげてみたいと思う。

私の学校の大部分の生徒は進学を希望している特殊性において学習能率を高めると共に、健康を維持増進するためにはどのようなことに留意したらよいだろうか。

① 睡眠時間について

神経性疲労（主として脳の疲労）の回復は睡眠時間以外にないといわれ、ある一定の時間のある深さをもった睡眠量をとることが必要であり、生徒の健康と睡眠の問題は学習の能率と効果にも大きな影響がある。生徒もこのことについては深い関心を持っており、俗に四当五落（四時間睡眠なら合格）という言葉すら耳にする。参考に東大合格者が受験期（冬）

にどのくらいの睡眠時間をとったかの調査（体育の科学に発表）によると次のとおりである。

東大合格者受験期（冬）の睡眠時間

	現 役	浪 人	計
1) 4時間以内	2 (2.56)	1 (0.34)	3 (0.86)
2) 6 〃	20 (25.64)	45 (16.72)	65 (18.73)
3) 8 〃	39 (50.00)	172 (63.94)	211 (60.80)
4) 10 〃	10 (12.82)	42 (15.61)	52 (14.98)
5) 12 〃	1 (1.28)	5 (1.85)	6 (1.72)
6) 不 明(注2)	1 (1.28)	4 (1.48)	8 (2.30)
無 記 入	2 (2.56)	0 (0.00)	2 (0.57)
計	78 (99.98)	269 (99.97)	347 (99.96)

一度睡眠をとってから夜半にかけて勉強をする者

	現 役	浪 人	計
1) ほとんどであった	10 (12.82)	3 (1.11)	13 (3.74)
2) 時々あった	20 (25.64)	59 (21.93)	79 (22.76)
3) なかった	48 (61.53)	203 (75.46)	251 (72.33)
無 記 入		4 (1.48)	4 (1.15)
計	78 (99.99)	269 (99.98)	347 (99.98)

() 内は%

この結果から見ると、思ったよりも睡眠時間は多く、大部分は8時間の睡眠はとっていることが判る。但し現役で合格した者の28%が6時間以内であり、浪人の17%に比して10%以上も多いこと、また一度睡眠をとってから夜半にかけて勉強する者を見ても、現役13%に対し浪人は1%であり、いかに現役が無理をしななければならないかがうなずける。また現役の61%以上の者が仮眠をとらずに勉強していることが判る。以上の調査結果から睡眠時間が制約されることは発育途上にある青年、とくに受験勉強期には健康上大きな影響を与えるものと思われる。

ここで本校生徒の睡眠時間はどうか。

小山台高校睡眠時間

時間	学年	1年(6組抽出)	2年(5組抽出)	3年(220人抽出)
4時間			1 (0.5)	3 (1.3)
5 〳			5 (2.6)	2 (0.9)
6 〳		18 (6.1)	21 (10.8)	30 (13.8)
7 〳		113 (38.0)	90 (46.1)	98 (45.0)
8 〳		147 (49.5)	70 (35.9)	74 (33.9)
9 〳		17 (5.7)	5 (2.6)	11 (5.1)
10 〳		2 (0.7)	3 (1.5)	
計		297	195	218

()内は%

問題は勉強時間と睡眠時間をいかに有効にとるかである。1, 2年生で7時間よりも少ない睡眠時間では望ましくない。勉強にとりかかる時間が遅い者や充実した勉強時間になっていない者は生活時間の設計、心構えによって解決できる者が多い。

望ましい睡眠のとり方は遅くとも11時、絶対に12時以前に

は就床する、そして眠りに落ちてから30分ぐらいして最も深い眠りが1時間半位続いて浅くなり3時間半位、浅深のくり返しが続き、目ざめの1時間くらい前に深い眠りがあって起床することがよい。この一定の睡眠の段階を経た時間と深さが必要である。

次に仮眠をとっている生徒は2割近くで意外に多い。商店街に住むとか、家庭の事情で止むを得ない場合はいたしかたないが、これは極力さけるべきである。心身が非常に疲れている状態で1時間くらいの仮眠をとる方が効果的な場合もあるが、睡眠曲線の原理から1時間半以上の仮眠とならぬよう注意する必要がある。

② 食事と栄養について

朝食をとらない生徒は本校の場合、夏は1割、冬は2割近く、また朝食に費す時間は10分前後である。昼食は弁当73%、校内でパン購入18%、構内食堂9%、昼食の量については充分25%、適当45%、不足30%である。朝食は落付かず、昼食はつなぎ程度で夕食で腹一杯食べていると思う者67%、夕食をとる者38% (以上は本校1, 2年生562名の調査)

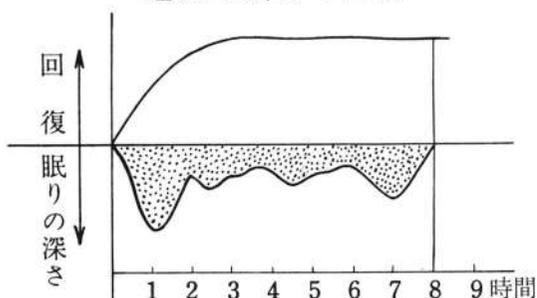
これらの結果から、朝食はまだ寝起きて味気なく短時間に流し込んで家とびだし、冷たい弁当かパンで昼をつなぎ、夕食で腹一杯食べこむということがわかる。

食事は活動源であり発育途上にある青年にとって考慮すべき点が多い。ある生徒の母親が朝食に充分栄養をとるように、とくに冬は味噌汁をおいしく食べさせる必要があるとPTAで話されていた。

また私は昨年ラクビーの合宿を陸上自衛隊で夏休みに行なったが、自衛隊でも味噌汁をおいしく食べさせることと、食事にビタミン剤の錠剤がついていたことを思い出す。夏の厳しい暑さでのラクビー合宿で生徒が皆健康であったが、味噌汁と栄養剤のためもあったのではないかと思う。味噌汁の栄養価値については米飯に欠けている栄養を含んでおり、牛乳の標準蛋白に対して大豆の完全蛋白が現代人が消耗することが最近わかり、アメリカのある州では大豆の蛋白質を強化食品に使うことを決めたということである。味噌汁は若い人から次第に見放され、本校生では大体毎日飲んでいる生徒は64%であった。米食をとりすぎる日本人にとってビタミン剤とともに栄養のバランスに留意すべきであろう。

ビタミン栄養剤については(本校562名、1, 2年生)常時

睡眠と疲労の回復



12%、ときどき39%、服用しない47%であった。また牛乳については、大体毎日のむ59%であった。夜食については、ビタミン類を補うためにミルク、果物、チーズなどをパンを台としてオードブルのような形で食べることが望ましい。また時には、煮干のようなものを時間をかけてかじるのも良い。うどんとかそばをとる人も多いようだが、澱粉質をとりすぎるのであまり望ましくないが、できるだけ薬味とかあるいはフリカケのようなものを入れて食べるとよい。本校生では夜食をとる者は38%で意外に多い。

③ 入浴について

入浴は目的を二つに分けて目的的に入ることが望ましい。しかし習慣や好みもあって一概には決めにくい

④ 疲労回復の意味で入浴する場合は沐浴が良い。沐浴というのは、ゆっくり入って、出て体を洗って再び入ってゆっくり暖まってあがる方法で、かなりのエネルギーを使い、良い運動にもなり、神経を沈潜させ眠気を覚えるので就寝前が良い。

⑤ 気分転換レクリエートする意味で入浴する場合は、からの行水でさっと入り、さっとあがる方法で血液の循環をよくし、心身ともにさっぱりする。勉強のくぎりのついたときに効果がある。本校生の入浴調査は次のとおりである。

週に何回入浴するか

学年	回	1	2	3	4	5	6	7	計
1年		15	50	85	20	21	15	11	217
2年		17	94	105	54	14	14	14	312

入浴に要する時間

学年	分	10	20	30	40	50	60	計
1年		16	23	92	34	24	22	211
2年		19	48	113	78	21	35	364

④ 体育の生活化について

私は心身一如の人間を理解することに努めたいと思う。自主的に計画的に運動を生活の中に取り入れて、自らの意志で楽しく運動を行なうことが必要であり、やらされたことでは身につかない。生徒の健康生活は各自が自分に適した生活設計が必要である。この場合次のことを考慮するとよい。

学習と運動とを組み合わせ、精神的疲労は身体的余暇活

動によって最も合理的に回復されるものであり、一般に疲労感には精神の場合でも身体の場合でも外部的に使った場合の方が大きいし、さらに精神と身体のどちらか一方だけを使う場合の方が両方を使った場合よりも早く疲れを感じず“疲労感”が深いといわれる。つまり心身のバランスがとれているときに疲労感が少なく、また疲労を回復するためには神経性疲労のときは筋性疲労を加える方がよく、それだけ回復が早いといわれる。これは逆の場合も同じことがいえる。昔から“よく学びよく遊べ”という諺もむべなるかなである。大人の生活も、職場生活と健康生活を組み合わせ健全なリクリエーションを家庭や社会とが連携協力してレジャーを生かす努力がなされなければならない。運動部の生徒について進学の関係を調査しても望ましい部活動をしている生徒の進学率は非常に高いことがわかった。このことについてはいずれ機会を見て発表したいと思う。

本校生について家庭ではどんな運動を行なっているだろうか。なわとび、散歩、バット振り、サイクリング、キャッチボール、体操、エキスパンダー、マラソン、冷水まきつ、バドミントン、腕立伏せ、その他である。

運動を行なうことは必要であり、効果も知っており、形態的に一人前の身体に成長したい欲求は強く持っているにもかかわらず、解っていても運動を実行するとなると尻ごみをしてしまう。運動を生活の中にとり入れることはなかなか困難のようである。本校では毎日日課として、体育委員会が自主的に自校体操（本校生に適した一連の体操）を業間体操として、全校生徒が行なっている。もう10年続けているが生徒は自ら進んで楽しく行なっているように思う。これは皆が参加するので自然に参加しやすいことや、習慣になると行なうことがおっくうでなく、却って行なわないと気持ちが悪くなるように感じる生徒も多いようである。くり返し行なうことに始まって継続は力となるように思われる。

また余暇時間に家庭や学校で行なう運動として、とびなわ体操、なわとび運動を保健的などび方や、楽しく行なう堪能とび、また身体を鍛える鍛錬とびとして、それぞれ一連のとび方を作って行なうように指導している。狭い場所で、用具もなわだけであり、1人でも2人以上のマスゲーム的にも、体力に応じて楽しめるので、なわとび運動は余暇に適した運動の一つである。

以上、本校の実態や調査をもとにして、生徒の生活の中から健康生活に関係ある具体的なことをとりあげてみました。

我が校のなわとび運動

岡山県川面小学校長

原田新次郎



岡山県が多年提唱している本運動に全面的に即応して強力に実践してきたかがある、ここ3カ年連続して、優良校として県教委から表彰の光栄に浴している。

3カ年間の成績

34年度	在籍数	検査合格者数	合格率
34	323	321	99.4%
35	304	300	98.7%
36	281	276	98.2%

岡山県なわとび運動実施要項（抜粋）

- 1, 主催 岡山県教育委員会
- 2, 後援 岡山県市町村教育委員会連絡協議会
岡山県PTA連合会
岡山県小学校体育連盟
- 3, 期間 昭和 年12月15日から昭和 年2月15日まで
- 4, 対象 小学校在学児童
- 5, 実施方法
 - (1) 学校ではいろいろなとび方を指導し、これを生活にまで延長する気運と組織の樹立につとめ、学校内外で、自発的に活動させるよう指導する。
 - (2) 校外では学校の計画にもとづき、PTA補導協議会など教育関係団体と協力し……健全な生活化につとめる。
 - (3) なわとび運動期間設定は、余暇の善用を主な目的とするものであるが……
 - (4) 期間中4回検定し興味をもたせ、……
 - (5) 以下省略

本校の実施状況

- 1, 校内での実施状況
 - (1) 期間は毎年12月1日から2月末日まで。
 - (2) 毎朝始業前、8時30分から15分間一斉に実施、レコーD演奏により全員運動場に集合、週番教諭の指導により

全教師・児童一しょになって実施する。

- (3) 指導は、段階的発展的に技術上の指導のめあてをあたえて繰り返し繰り返し積みあげる。
- (4) 体育科学習指導と密接な関連をもたせ、他の学習内容の指導の障害にならないように考慮する。
- (5) 検定の方法は学級全員一せい実施の方法をとり、途中でなわにかかった児童は、その場にしゃがみ、所定時間経過後、その人数を調べ、合格人員をだす。とくに厳正に実施している。

2, 校外での実施状況

家族ぐるみのなわとび運動へ――

PTA役員会、保護者懇談会、部落児童会などで、本運動の趣旨をはなし、協力をお願いしてきたが、その成績は次第に向上してきた。とくに進んでこどもとともに、こどもの世界に入って、たのしんでいただくほほえましい風景がいたるところに展開されるようになった。

次に家族ぐるみのなわとび運動実施の「ある日」の日記を、かかげてご報告にかえ、広く読者のご批判をおおぎたい。

家族ぐるみのなわとび風景



五 P 母

「仕事もだいじだが、子どもといっしょのときをもて」と注意され、私はハッとす。きびしい昨今の世界に少しでもと、つまらないながら仕事の方へ傾いてしまう。

知りつつ実行できない。そうだ、思いきって子どもといっしょにと、子どもたちの遊びの場へ仲間入りする。

「かあちゃんも一つ縄とびしてみようかな、競争してみるか。」

「かあちゃんはおとなだから、私たちのでいけん、これがよからう」

と、口々に荒縄を探して持ってきてくれる。ひとりは早速時計を取りに家へかけ込む。うれしそうだ。

40過ぎての縄とび、平常の前屈みの姿勢をやっと伸ばし、二とび、三とびしてみる。子どもは真けんな目で時計の針をみている。息がきれる。だめだ。子供のときは今少しと、いらだたく思っても長続きしない。

そこへ母も通りがかり、

「ばあちゃんもよくとんだものだ、体操は一流ちゃったんで。」

と、縄を手にとる。子供は大はしゃぎ。一とび、それもただとび越えただけの、姿勢も何もあったものではない。猫背の衰れなかつこうでも、子どもたちは、後々までも語り草にしている。子どもたちのその日の日記を繰ってみても、親といっしょのときをいかに喜んでいるかよくわかる。

子どもの成長につれて、私はとてもついていけない。話し相手になれる母親に、とは思っていても、とり残されそう。遊びの場でもいっしょにして、子どもと話し合っていきたい。

へんなとびかた

弟

かあちゃんと、なわとびのきょうそうしたら、ぼくは、たべてすぐしたので、はらが、トッピン、トッピンとなってかかった。

かあちゃんのとぶじかんをはかったら、10びょうぐらい、よっこよっここと、ようやくいかれた。

かあちゃんの二じゅうとびは、1かいとんだら、またをあげただけで「いけたあ、いけたあ。」といわれたが、ぼくは、わらいがとまらなかつた。

ばあちゃんは、ひもがあたまへきたとき、ふくをたくさんきていたので、あまりかがめなかつたが、そこをとおって、あしへいったら、あしへひっかかったので「こめえときはよういきようたんでえ。」といったので「うそじゃろう。」と、

いったら、わるいので、にげていかれた。

ふたりとも、よくいかないんだなあと思いました。

母のなわとび

姉

「私は今日、なわとびをしたんで、しせいがよくなるかあもうてなあ。」

母が言うと

「そしたら十秒しかいけなで。」

横から弟が口をだす。

「ぼくが時計でみゆうたんで、二重とびをいくいうて、いくのはええが、大またをあけて『いけた、いけた』とよこびようるんで。」

と私に教えてくれる。悪口をいわれても、母はワッハハハハと大声でわらいながら

「ばあちゃんこそおもしろい、ひとつもようとんでんねんど」

という。私は一年生位のとき、祖母になわとびを教えてもらったのに、年にはかてないと思った。でも、母も祖母も、いい年をして、なわとびをよくしてたと思う。いくら姿勢をよくするといっても、人からみるときちがいにでもみえはしないだろうか、でも、母や祖母がなわとびをしている姿がみたいようだ。

河合肝油ドロップ

茨城県長須小6年 荒井えり子

私達は、5年間河合の肝油をのみつづけてきました。そのためおもしろい病気にもかからず、毎日毎日楽しく学校へかよふことができました。

私達6年3組では43名全員が河合の肝油をのんでいます。毎日弁当のときのみます。

ふつう、薬といえはがくてのみにくいのですが、河合の肝油は、それとちがってとてもみやすく便利です。それに、ドロップのようにあまくておいしくのめます。夏休みにとった肝油のかんは貯金ばこになっていて、小物入れなどに役に立ちました。

あの小さな肝油のつぶのどこに、栄養がふくまれているのかと思われませんが、肝油にはビタミンAと、ビタミンD₂がふくまれている、寒い冬でもしもやけにもなりません。

これからも、河合の肝油をのみつづけて、暑さにも、寒さにもまけない、じょうぶなからだを作りたいと思っています。

日本一健康優良児を育てて

愛知県碧南市立棚尾小学校



アメリカの小学校を見学したときの作文に「自分たちの方が体格がよい、という自信がほのめいている。

こうした日本一健康児を育てた家庭や学校の実態の一端にふれてみよう。

社会的教育的環境を強調されている棚尾小学校、保健室管理を重視されている可部小学校、紙面の都合で貴重な原稿の一部を割愛削除したことをおわびして、深甚なる敬意を表します。(編集係)

碧南市は愛知県の南部、知多半島と渥美半島に囲まれた衣浦湾に臨む人口5万余りの新興工業市である。二方に海をもち、二方に肥よくな平地をひかえ、気候温暖で極めて健康的な土地である。小学校6校、中学校3校であり、教育研究は極めて盛んであり、中でも健康教育については積極的であって、すでに全国的に認められていることである。

昭和35年度に新川小学校が全日本健康優良学校特選校として表彰され、昭和36年度には日進小学校が同じく特選校として表彰の栄に浴していることはすでに衆知のとおりである。

本校も他校におとらぬ実践を続けてきたのであるが幸にも、社会的環境と教育的環境に恵まれ、健康教育実践が実を結び、昭和37年度健康優良児童愛知県地方審査会において男子県一杉浦哲、女子特選榊原みさ子の優良児童の決定をみ、更に、杉浦哲君は中央審査会で日本一健康優良児童と決定したのである。本校の栄誉であると共に、健康教育を全国に先がけて続けてきた本市にとっても、極めて名誉なことであると信じている。同時に、地味ではあるが地域社会と一体となって健康教育に精進した本校に対し、幾多の指導と援助を賜った先進校に感謝の意を表する次第である。たまたま、健康優良児が現われたのではなく、各方面から本校児童によせられた厚意が、今日の栄誉を勝ち得たものと信じている。

本校健康教育の概要

◆ 健康教育の方針

- イ、身体的、精神的、社会的に健康な児童を育成する。
- ロ、児童の個人差に応じ、継続的实践を通して保健的習慣を身につけさせる。
- ハ、生命尊重の原理に基づき、安全教育の徹底を期する。

◆ 重要点目標

- イ、保健学習、保健指導を強化する。
- ロ、自己健康管理と事後処理を徹底させる。

ハ、学校給食の合理的運営と指導の適正化。

ニ、環境衛生の改善と充実をはかる。

◆ 指導計画

イ、保健学習と保健指導の計画

- ・一貫性ある保健教育を実施する。
- ・保健委員会、学校保健委員会の活動を活発にし、決定事項の実践につとめる。
- ・自己の健康を理解し、事後処置を適正にするため、定期健康診断の外に、体重測定、検便駆虫、視力測定を行なうと共に、疾病異常者健康相談、治療券の発行をして、疾病予防、早期発見治療をする。
- ・給食について理解し、栄養補給の必要性を自覚すると共に家庭食生活の改善をはかろうとする。
- ・虫歯治療、近視(仮性)の矯正、寄生虫の徹底的駆除をする。

ロ、定期健康診断の事後処置、健康観察異常者などについて健康相談を実施する。

ハ、環境衛生の改善と充実

- ・壁面のぬりかえを逐次実施する。
- ・掲示物などについて色彩を配慮する。
- ・清掃徹底、危険箇所の発見と処理、危険物の除去
- ・全花だん花をいっぱいにする。
- ・給食室、便所を月一回消毒する。
- ・騒音防止を徹底、歩行指導をして、静かな学校環境にする。

ニ、安全指導を徹底する。

- ・交通事故防止や遊びの指導をするために「よい子のしるし」を各自に常時持たせ、自己反省を記入させる。
- ・交通安全学習を年3回実施する。——全校各学級では更に指導を徹底させる。
- ・危険箇所発見処理、危険物の徹底的排除。
- ・水泳指導と水難防止指導をする。

杉浦哲君の生育記録

健康優良児として、表彰された両親をもつ杉浦君は、出生時に3.67kgであり、以後一日に35g以上増加したという

運動能力

種 目	記 録
50 m 疾 走	7.5秒
立 幅 と ば	2.15m
走 幅 と び	4.45m
走 高 と び	1.30m
ソフトボール 投 げ	63m

発育が良好であり、健康であったことは、ある意味では、先天的な素質であるかも知れない。けれども、その素質は、伸ばすべき配慮がなされなかった場合には、十分に伸び得なかったであろう。保護と鍛錬の教育が適切に行なわれたからにはほかならない。また、健康とは精神的、肉体的、社会的な健康である。故に生まれながらの体質のみをさすのではないから、健康な素質をとりまく社会が健康であったと言える。だから、杉浦君を頂点として本校児童全体が、健康に育ちつつあると考えてもよいわけである。

家庭で常に留意したこと

常に明るい健康的な家庭であるよう、一同協力してこれに努めている。

- ・常に身体や衣服の清潔に留意し、特に下着は注意してかえる。
- ・運動その他で疲れたときは睡眠を十分とるように心掛ける。
- ・夏季は時間をきめて毎日昼寝をする。
- ・栄養価に十分注意して献立をし、特に小魚を多く食べ、カルシウム分を十分とる。
- ・明るく静かな部屋で勉強し、勉強の姿勢や目の疲れに気をつける。
- ・毎朝おきたらすぐラジオ体操をする。
- ・働くことの喜びを味わうために、家事手伝いや子どもの校外活動には必ず参加する。
- ・家庭生活全般について家族全員で相談してきめ、必ず実行するように心掛ける。
- ・学校から示されたことは忠実に実行する。

このような理解ある家庭に育つかれは、学校にいても常時、学級の指導的役割をもっている。学校の教育方針がそのまま家庭まで伸びていかされることがきわめて重要なことである。

また、家庭で個人が尊重され、自由に伸ばされてきた結果が健康優良児を育てた原因でもあろう。

地域の協力態勢

地域社会の学校教育に対する協力は実に積極的であった。

ほどの健康乳児であった。その上に、完全母乳であったから一度の胃腸障害もおこらず順調に育ち、全く病気を知らなかった。従って、だき起こすこともなく、ほとんど一日中眠っていたようである。6カ月目ごろから大小便を訴えだし、1年1カ月で歩き、2年ごろで話した。楽に育ってしまったようである。戸外で遊ぶようになって、かれの活動は人なみはずれて旺盛となり、少しの間も静かにしていなかったため、両親の心配は多かった。

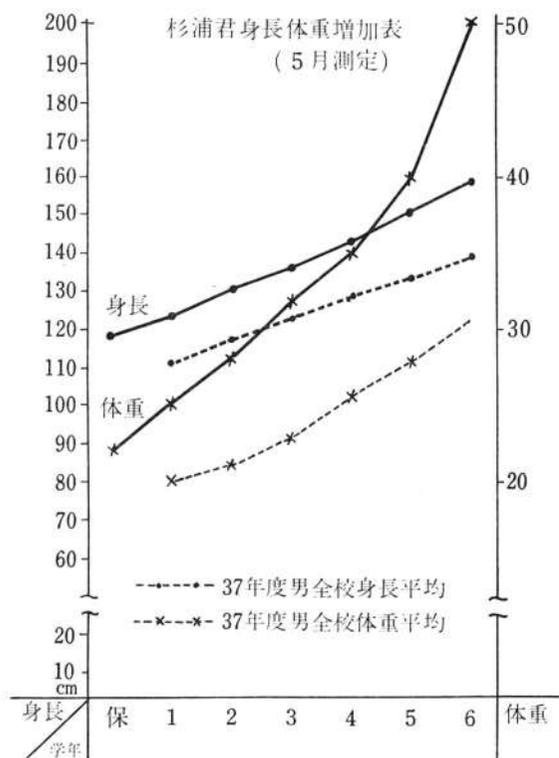
やがて、保育園に入園してからは、以前に増して、活発となり、大胆になり、行動範囲も広がったのである。

5歳のとき、近くの店の陳列台の下で3時間余りも眠っていたこともあったほどの、大胆さと自由さをもって育ったのである。

小学校に入学するや、かれは一躍、学組や学年の人気者になり世話役になった。そのころの遠足に、せがまれて、にぎり飯20個を持たせたが、帰りまでに全部を食べつくしたほどの大食でもあった。

また、角力は1人で2組全部を負かすほどの活動力もっていたとのことである。そのころからすでに抜群の体格であった。

発 育 記 録





教育計画は直ちに家庭教育計画にうつされ実践されているのである。

また、教育援助者として施設備品の充実についても絶大な協賛を得ているのである。ただひたすらに子どもの健康で幸せを願うのみである。

保健活動についてもPTAの協力援助は涙ぐましい

ほどである。職員宿直用マットレス、入浴などの寄贈、水泳指導会、修学旅行、林間学校などの実施にあたっての事前調査、立案、実行に至るまで、精神的、物質的、肉体的な協力等は他に見られないほどであろう。

学校医、学校薬剤師の指導や、健康相談、治療、予防対策などに対する協力は実に多大である。

むすび

このように地域社会やPTAの教育的熱意と協力があり、他校の指導助言があり、市教委の指導がある限り、本校の教育活動はいやがうえにも前進を続け、美しく、明るく、正しく、健康的に発展するはずである。こうした社会や学校に育った子どもの幸せは年々に積みかさなって、全員が健康に育つのである。幸にして、その先頭に立ったので杉浦哲君であろう。

今や、健康優良児、杉浦君に追いつこうと全校児童が懸命な努力を続けている。僕だって、私だって、虫歯治療さえすれば杉浦君と同じなんだと歯科医の治療をうけている。また、もう少し早く走れば杉浦君に追いつくぞと、記録を手にして練習である。本校児童は健康のうれしさ、楽しさを満喫している。日本一健康優良児としての受賞を機会に、なお一層健康教育の推進を念願するものである。

江坂保三記

ビタミンCについて

Cの欠乏によって起こる壊血病は非常に古くから知られている病気である。1498年にバスコ・ダ・ガマがアフリカの西岸をまわってインドへ向かって航海したとき、乗組員の3分の2が壊血病で死んだといわれる。昔は長期航海の際この病気により多数の犠牲者を出した。

17世紀ころには、この病気が野菜、果物で救われることが明らかになり、その防止に船にレモン、オレンジが積み込まれるようになった。

1927ころ野菜、果物から還元性の強い物質が純粹に分離され、これが抗壊血病性ビタミンであることが明らかにされた。さらに1933年にCの合成が完成され、今日合成品Cが補給に重要な役目をしている。

性状—Cは $C_6H_8O_6$ の分子式をもった無色の結晶で、水によく溶け、その液は強い酸味があり、また還元性もっている。注意すべき性質は酸化で、容易に破壊されることで、温度、アルカリ性が高まると破壊が促進される。微量の銅などの金属塩が存すると破壊が速になり、またCを破壊する酸化酵素がニンジン、カボチャ、キュウリなどの野菜の組織に含まれている。

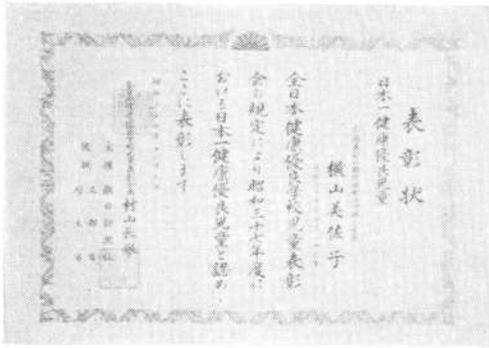
作用—Cが欠乏すると壊血病になる。身体のいたるところで出血が起こり、骨、歯の異常を来し、抵抗力が減退

し、種々の合併症を起こして死に至らしめる。重症の壊血病は今日稀になったといわれるが、Cの軽度の欠乏の場合壊血病の症状が認められなくても、疲労しやすく、気力がなくなり、抵抗力が減退し、生長が不良になるなどの悪影響がある。Cは体細胞の正常機能を保つ働きをし、骨や歯の形成にあずかる。またCは傷の治療をはやめ、伝染性疾患から守るためにも大切な働きをする。

摂取状況—Cの主要な供給源はホウレンソウ、コマツナ、ダイコン、ミカンなどの野菜、果物で、穀類、酵母、卵などには含まれない。Cは破壊され易いので新鮮な食品をとることが大切である。さらに調理の際の損失を防ぐため、煮炊きには少量の水を用い、高い温度で短時間にゆでる、煮過ぎないようにし、また煮汁を利用するなど考慮が必要である。国民栄養調査によると日本人のC摂取量は基準量63mgを上回っているが、調理などによる損耗を考え、その補給には十分な注意が必要である。

日本人の所要量は血液の中にCが飽和状態になるために必要な量で定め、1日量は成人男 65mg、女 60mg、小児では6~8歳 50mg、9~11歳 65mgとなっている。学校給食の基準は1日所要量の5分の3、すなわち低学年 30mg、高学年 40mgである。この基準量を確保することは困難と考えられ、強化その他の方法で十分なCの給与が行なわれるよう強調されている。

(農学博士 吉田正信)



日本一健康優良児を出した

我が校の健康教育

広島県安佐郡

可部小学校

幸福なる人間生活には何と言っても「健康」という重要な事柄を除去して考えることはできない。

教育の場においても「健康」に関する問題が非常に多く教師の頭を悩ませる。併し現在の保健に関する実際は、口にはするが案外軽視され充実性の乏しいものではあるまいか。

一例を保健室にとって見る。当然健康学習のセンターでなくてはならない保健室が、過去の衛生室、医務室といった感じの経営を継続し、教員室、特別教室その他一教室の片隅に設けられ、ただ治療だけを行なうという消極的役割を呈しているものが多いように思われる。

かつて本校もご多聞にもれずそういった道をたどった。児童もまた、保健室は治療する場所、休養する所だけと考え、自主的な自己の「保健管理」の意識は薄かった。かかる状態が永年にわたって続いた結果か

- 1, 児童の体位が悪い
- 2, 貧血をよくおこす
- 3, 外傷者が多い
- 4, 欠席者が多い
- 5, その他疾病異常者が多い

以上の原因探究並びに対策について、教師は会議に会議を重ね、その問題と取組んだ。その研究結果として得られたものは、充実した保健室の設置と保健室の積極的（活用）使用という二点にしばられた。特に保健室の活用についてはあらゆる角度から討議研究し、学校保健管理のセンターは保健室であって、従来の治療救急処置の場であるという消極的なものから大きく脱皮し、広く健康の保持と併行して健康増進の場でなければならないという一つの方向が見出され、昭和25年希望輝く明るい保健室が誕生した。このことは正しい学校保健への移行であったと信じている。

I 本校保健室概況

- 1 位置 校舎の中央に位置し運動場からも容易に出入ができる。
- 2 大きさ 30坪平屋
- 3 設備

- (イ) 研究室兼化学実験室 (ロ) 検査室兼治療室 (ハ) 消毒台 (ニ) 手洗場 (ホ) 歯科治療室 (ヘ) 口腔衛生室 (ト) 汚染洗滌所 (チ) シャワー (リ) 待合室 (ニ) 衣服掛 (ル) 防水布張腰掛 (ヲ) テレス (ワ) 静養室 (ヰ) 患者用便所 (ヱ) 身長計 (ヲ) 体重計 (リ) 坐高計 (ク) 脊柱異常検査台 (ク) 診療用寝台 (ケ) 診療机 (コ) 治療用器具戸棚 (コ) 薬品戸棚 (カ) 検査実験台 (ク) 電気消毒器、歯科治療器具 (キ) エアコンプレッサー（2台）

II 保健室の理管

1, 保健事業に関する管理

1) 身体検査

児童の身体発育の実態を正確に把握するため多角的な測定検査検診が行なわれ、児童も自主的な協力と受診が得られるよう管理する。

そのため検査の事前に学校保健委員会、児童保健委員会、職員協議会を開催し、検査に万全の処置がとられるとともに適切なる指導助言を与え、結果処理について詳細な打合わせをする。

P T A 保健補助部に連絡をとり、身体検査の意義を理解させ精神的な協力と事前準備の万全を期する。

イ、測定について

毎週1回器具・機械の消毒、点検、被損修理を行ない、また測定前再点検を行ない整備する。

測定種目

身長 体重 胸囲 坐高 下腿長 視力 聴力 握力
肺活量 脊柱検査

測定は毎学期1回行なう体重測定のみ毎月実施する。

測定の結果を学校身体検査票および児童健康手帳（各児童時保管）に記入する。

なお毎月の体重測定結果は身体充実指数算出に使用し、指数が100以下の場合には家庭に連絡し極度のものに対しては適切なる指導助言を行ない早期回復の処置を講じる。

ロ、検診について

身体検査は定期的に年1回行なうが修学旅行、臨海学校、林間学校前には必ずこれを実施する。

歯牙検診については歯牙の清掃(朝夕)の励行を指導し弗素塗布、抜歯を実施している。抜歯については詳細に家庭と連絡をとる。(この場合所定の家庭連絡書による)

父兄の承諾は所定の委任状を受取りしかる後に実施する。

2) 健康相談

結核精密検査、定期身体検査、血沈検査の結果40耗以上のものについては、児童、担任教師が健康観察をして必要と認めたもの、身体充実指数の減少したものの、病後の児童に対しては家庭、校医、専門医に連絡し父兄、担任教師、養護教諭等参加して健康相談を行なう、相談の結果は帳簿に記入して保管する。

この際児童に恐怖心を起こさせないよう特に注意することが肝要である。

2、休養室の管理

休養室は安静にできることを第一義とし、児童に安心感を与えるように整備している。そのためには他の部屋からの振動を避けるため床を比較的高くし、通風採光も自由に調節できるように整備している。

毎日朝夕の清掃、寝具の清潔(月2回以上日光消毒、月1回薬品消毒を行なう。)

3、健康教育としての管理

1) 資料と掲示

児童が一步保健室に入った場合、自己の保健的意識が旺盛になるように考慮し、児童の作成した調査統計研究物など見易い所に掲示してある。即ち

- イ、年間の保健事業、保健週間、時にはその都度児童によるポスター保健所よりのポスターまた児童の製作した全国の身長、体重、胸囲、坐高と本校との比較図表、虫歯および検便結果増減図表、各種、保健ニュース、家庭連絡表、保健室での心構えの表等を掲示している。
- ロ、掛図スライド(虫歯の話、寄生虫、よい遊び、身体検査)模型(人体歯等)を児童に見え易いガラス戸棚に保存し児童保健委員会を通して自主的活用をはかっている。

2) 研究の実践

教員の一人々々が保健委員であり、学校地域社会の生活改善のリーダー役の自負を持ち、教員保健体育部を設け毎月1回、学校長、保健主事、体育主任、教務部長、養護教諭、体育研究部員をもって活動または研究をし健康教育を展開している。

- イ、保健室において月1回また必要に応じた場合、校医、専門医による衛生講話を実施している。主に校医に連絡する間の処置例えば外傷、骨折、貧血、日射病(本校では特に多い)その他種々の疾病の場合についてで

あり職員健康管理についても受講し研究実践している。

ロ、校外保健衛生については、町衛生部、学校保健委員会、保健所の会合を持ち、その結果を更に研究し指導法とその対策についてPTA保健補導部に連絡し実践している。

ハ、保健カリキュラム(東山書房発行「健康教室」を製作しそれに基づく指導法の反省、研究を行ない、その都度改善の手を加え、同時に保健学習の教材研究をしている。(月1回)

ニ、子供会における児童保健委員会の在り方と活動について、その研究と指導を行なう。学校保健活動を充実させるためには組織的な活動(児童の)が必然的に重要視されなければならない。本校では子供会活動として保健体育部があるが、それは当然保健委員会の仕事も行なわれなければならないので保健委員会とも名称づけられている。

・保健委員は3年生以上各組1名(計14名)で組織されこの中には子供会長、副会長も含まれている。

日直は始業前20分に登校し、保健室の器具点検、清掃(養護教諭指導のもとに)をし、校舎内外の巡視、消毒液の投入(各教室の手洗い、便所、校庭の手洗)を放課後保健室の整理をなし、火気の後始末を充分に行ない、戸じまりをする。疾病者が単独で保健室に入室してきたときは、早急に担任教師に連絡する。

・日直外の委員は週番部員と協力し、危険場所の早期発見と修理、遊び、歩行等の指導

身体検査測定時は、各学級保健委員が「手洗い」連絡係に当る。

・毎週3回答儀検査を行なう。週末に発表し注意をうながす。

・毎日学級の反省会を放課後持ち保健委員が司会する。

ホ、他団体との接触を充分に行ない、全町内人の健康教育の啓蒙対策の研究を行なう。

ヘ、身体充実数と知能、学力の関係について研究した。それは本校保健委員会の津田侃二博士が考案された身体充実指数計算器によるものである。

知能指数(古賀式)基礎学力(金子書房による国語、算数)運動能力(県体研究会「体育の学習」による)の三つを5段階に分類して連関性を見た。

身体充実指数100以上の者は全児の約3分の1ほどであるが、学年別の平均値は96—99位で全般的に体重の不足が見られる。なお学年が進むにつれて男児より女児の方が充実度が高くなっている。現在給食を実施しているが、その結果も目下集計中である。

4、諸帳簿等の管理(省略)

Ⅲ 保健室の活用

1 教師として

1) 養護教諭

イ、始業前

a 窓の開閉教室調理場水飲場昇降口便所清掃の点検

b 給食調理人の健康状態

ロ、職員朝会

a 学校内の巡視結果、当日の保健計画等伝達職員の協力を求める。

b 職員の健康観察

ハ、授業時

授業開始前職員は先ず第一に児童の健康観察を行ない異状者を発見したときは直ちにそれぞれの措置を講じ関係書類を作る

ニ、休憩時

定期検査の結果トラコーマと判定されたものは第2

校時終了後休憩時に手当を行なう

ホ、放課後

校医その他外部交渉連絡

健康教育資料作成

保健室の機械器具、薬品戸棚整備

諸帳簿整理

2) 学級担任教師

始業前10分間の健康観察

3) 保健主事

毎朝観察表に目をとおし全校の健康状態を把握する

2 児童として

救急処置

イ、傷病者は必ず傷病名簿に自身記入する

ロ、一度に大勢保健室に入室しない

保健室の出入、室内の礼儀、器具機械の使用後の整理

消毒等、自主的に整然と行なうように指導している。



美佐子さん

美佐子の成長を見て

広島県安佐郡可部町

母 横山正枝

母乳も多量でありましたが牛乳は毎日与えました。幼児から「オットリ」したタイプで、泣いて困ったようなこともなく手のかからない児でありました。

食物についての「好き嫌い」はありませんが肉類、果物は大好物です。

体位向上について特に継続している運動はありませんが、駆足縄飛びなどやらせております。また家庭においての生活様式は椅子式にして、勉強はもちろん食事も椅子にして寝床はベッドであります。この児は畳の部屋を全然使っておりませんので膝を折って坐ることはありません。この事が成長に良い影響を与えたのではないかと考えております。

学校の教科では算数・理科が得意のようですが、その他の科目も格別注意を要するとも思いません。

概要以上のとおりで特に変わった方法で育てたとは全然思いません。ごく平凡なことであります。しかるに今回栄誉ある表彰を受けるに至りましたことは全く学校の諸先生方の絶えざる細心の御指導のお蔭と感謝しております。

特に可部小学校の保健教育（保健室の経営）は、当地方において最も優秀であることを、私達父兄は誇りとしており、常に感謝しておる次第であります。

昭和25年4月20日、3女美佐子が生まれました。当年12歳になり、至って健康に恵まれ丈夫に成長を続けてくれ、昭和37年度全日本健康優良児女子日本一として表彰され、本人はもちろん家族一同非常によろこんでおりますと同時に、将来の責任も痛感しております。

この栄誉を機会に、過去12年間を顧ることも母としての私には大きな楽しみであります。

私達夫婦は共に齒科医としてこの町で開業しております。夫駒之助51歳、私46歳、長女美奈子21歳、次女多美子19歳、三女美佐子の5人家族で、美佐子は主人39歳、私34歳のときの子供であります。次女多美子の出生後、夫は応召しまして6年間勤務して帰還した後の子供であります。

出生当時の美佐子は、体重が3.8キロで「大きな子供」と人様から言われておりました。大変元気な子供で、今日まで病氣して医師のお世話になったことはほとんどありません。

昭和三十八年二月二十五日印刷
昭和三十八年三月一日発行

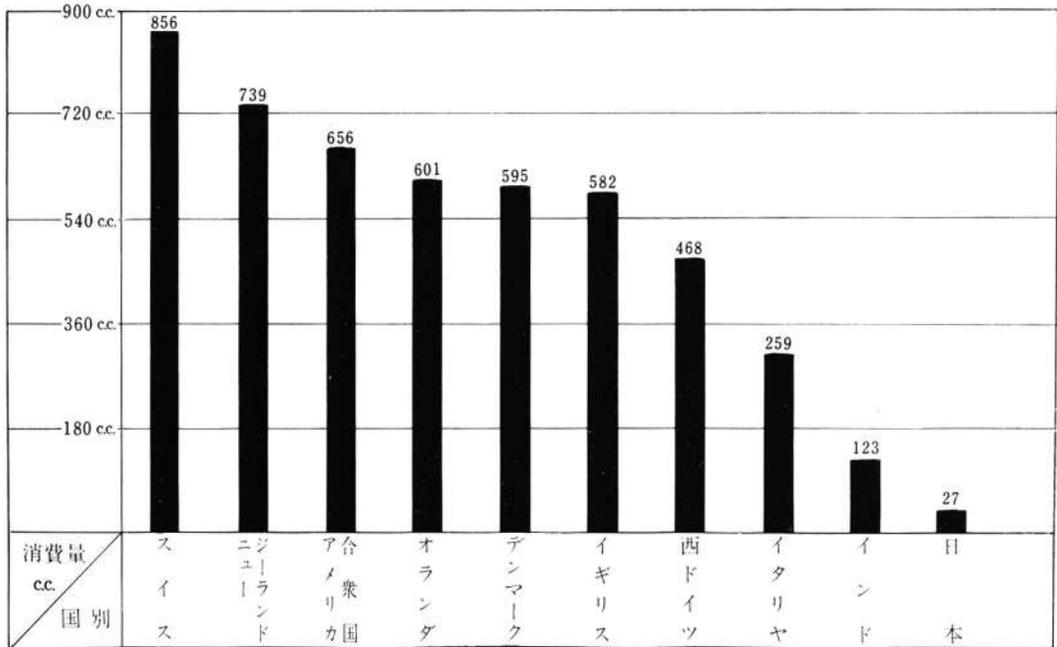
編集兼
発行人

清水 常一

各国における国民1人1日当たりの牛乳消費量

牛乳の消費量は下図のようにこんなにかがう。

牛乳には良質のたん白質やカルシウムやビタミン類（特にB₂が多い）などがたくさん含まれている。卵とともに「完全食品」ともいわれているが、本学年度から全国の小中学生に脱脂粉乳を給与させる文部省の計画は発育盛りの子供の栄養に効果甚大なるものがあるであろう。



注 外国は国際労働統計年鑑1955年版により
日本は1957年（昭和32年）の数字を示した



カワイ

ビタミン A D の含量の正確と 安定度の高いカワイの製品

カワイ肝油ドロップ

1粒中 { VA 3,000 国際単位
VD₂ 300 国際単位
3号品 (赤色……イチゴ)
6号品 (橙色……オレンジ)

カワイ肝油ドロップB

1粒中 { VA 2,000 国際単位
VD₂ 300 国際単位
VB₁ (セチル硫酸塩)
2.75 mg

カワイカルシウム錠

3錠中 沈降炭酸カルシウム 1g

アドベリン錠

1錠中 { ビタミンA 3,500 I.U. ビタミンD₂ 350 I.U.
ビタミンB₁ 1.0 mg
ビタミンB₂ 0.6 mg ニコチン酸アミド 5.0 mg
ビタミンC 30.0 mg ビタミンE 0.3 mg
第二磷酸カルシウム 100.0 mg

水溶性ビタミン A・D
給食強化剤

アドリッチ

1g中 { A 50,000 国際単位
D 5,000 国際単位

新カワイ駆虫錠

製造発売元 河合製薬株式会社
東京都中野区野方町2-1171
電話東京 385-3111番(代)

河合研究所
東京都中野区昭和通2-23
電話東京 361-3746・5891

発行所 河合研究所 学術部

東京都中野区昭和通二ノ三三
電話東京 361-3746・5891

(定価一〇円)