

中文简体字译文

刊前寄语

「健康教育」

-----没有健康的身心就没有健康的教育-----

这是 1911 年、河合集团创业者药学博士·河合龟太郎提倡的企业理念

本刊是为了提供提倡更多的有用的育儿情报，祈愿孩子们的健康成长，而发行的季期刊。我们一直致力于传承创业者·河合龟太郎的「健康教育」的理念。希望您今后也爱读本刊。

目录

- 3. 育儿的目 的
- 9. 用孩子的眼睛可能的脑刺激
 - 眼睛为什么不好？使眼睛变好的方法
- 15. 概 况

育儿的目

日本经营教育研究所
代表取缔役社长
八田 哲夫

育儿的目

「育儿的目的是什么呢？」忽然被问的话可能会疑惑。

这是我在面对幼稚园，保育园的家长的演讲时的开场白。

我是平成元年日本体育大学体育学部体育学科毕业的。入学的时候梦想着成为高中的体育老师。那是自己没有实现的「想去甲子园，成为棒球选手」的梦想以另外一个形式实现。

但是非常幸运的教师资格证考试没有合格。不是随便说是真的觉得没有考上很好。为什么呢，可以说是偶然遇到了「幼儿体育」。孩子们拼命的真心，甚至是笑脸的做体操的姿态真的是非常的受冲击。看影像以外完全没有幼儿教育知识但是下了做这个工作的决心。然后，13年在东京，横滨，北海道进行了体育指导。之后开始了幼稚园，保育园的教育咨询活动，现在我自己指导的全国有2000多所以上的园。这样10年前左右，接收家长们的演讲依赖，现在大约1年接约200回的研修，演讲，其中约50回是面对家长的演讲会。

话说回来，这样的演讲会的开场问是「育儿的目的是什么？」大家都知道答案吗？是的，育儿的目的是「自立」实际就只有这个。如果能够好好理解在我的经验中家长们的育儿和管教的烦恼有八成都能解消是言不为过的。

但是即使知道道理不知道每天怎么运用比较好的话转移不到行动上的。

2个自立

「作为人的自立」

和生后比较早自立的动物不同，人很长一段时间都没有办法按自己的力量生活。不能自立就和自己没法存活一样。但是人靠自己没有办法做到的。那个「自立」，我认为有2个自立。

其一是「作为人的自立」。

那是确实的一个一个的增加那个孩子所能的。但是，这里有2个要点。1个是「孩子会的事情」。孩子的成长过程进度是各有不同。所以「几岁几个月可以做什么」只不过是一个大概。把他们作为参考，希望家长好好的观察孩子，思考这个孩子现在能做的是做什么，寻找机会让孩子做。

但是，就是这样简单的事情为什么在教育现场也会做不好。为什么呢？那是父母过度的帮忙，过度的说。育儿的目的是自立。就是增加自己能做的事，过度的帮忙，过度的说的话孩子就成为承受体，结果妨碍了自立。

第二点是「确实的增加」。意外的确实是难的。为什么呢？那是孩子很多失败体验中好不容易抓到的小成功。慢慢地累积，对于孩子来说成为确实的经验值和力量。那么孩子对新的事物害怕的时候，做多少次可以确实的会呢。一个大概，我认为是「1千回」。（当然，因内容而异的情况也有）比如说「自古来说石上3年」。换为日数的话是1000日。这期间能不能好好累积是重要的。

「社会的自立」

第二个自立是「社会的自立」

作为人能够自立如果不能社会对应也不能真正的自立。

我的演讲主要是幼稚园，保育园，孩子毕业出社会大概是15年后。询问家长们「可以想象15年后的社会吗？」。可能，直接、间接的交流方法比现在更进化。种类，接触的人也更加多样化的。30年前没有手机是理所当然的。20年前没有电脑也是理所当然。但是，就这数年间，手掌上的电脑，网络是理所当然的状态。现在开始走向这样的社会的孩子们。我们能为这些孩子们做什么呢？

这里不想弄错的是为了适应进化的社会，就较早的给进化物品。不是这样，而是希望强固作为社会性的存在的人的基盘而能够去应付进化的社会。

一边思考2个自立来达成育儿目的的「自立」。

那么具体怎么做比较好呢。我们在这只把焦点放在教养上。首先从「孩子自己成长的6个习惯」～到9岁的「管教」的基本～（经济界出版）中介绍的6个习惯来介绍重要的事情。

- 1, 自己主动打招呼
- 2, 摆好鞋子
- 3, 座好姿势
- 4, 回答「好」
- 5, 守约
- 6, 早睡早起早饭

在书中各个都做了详细介绍。一定请阅读看看。这儿介绍一些要点。

1. 自己主动打招呼

这儿的第一要点是「自己主动」部分。当然并不是一开始就做得好。最初从模仿开始，会了以后完成式是「自己主动」是要点。

2. 摆好鞋子

想让孩子整理好鞋子，那是「区别」。而且，这是日本人重视的文化之一。

3. 座好姿势

最近越来越多孩子不会伸直腰背座。在家吃饭的时候不要用靠背。

4. 回答「好」

请在 被叫到名字的时候回答「在」。平时不做也可以，但在重要的谈话的时候请一定这样做。

5. 守约

守约的时候重要的是成为一个守约的孩子而不是记住全部的约定。最简单是守住 1 ~ 4。

6. 早睡早起吃早饭

1 ~ 5 是幼稚园，保育园，学校和体育运动中也能教，但是早睡，早起，吃早饭是别人帮不了的。只有在家庭里才能做的。

管教并不是复杂的，是简单的（因为简单而深奥而难是事实）那么最后我们谈谈关于管教的要点。

管教的要点

【没有特效药】

大家经常很失望，教养没有特效药，没有即效药。

现代社会中，马上能得到答案，马上能够查到，马上可以回答等等成为理所当然。可能也认为育儿有特效药，即效药。

但是，没有。说这样的话的时候大家很遗憾。只是，仔细想想，特效药，即效药没有是教养好的人用了不同的方法。就是之前所说的内容，还有累积的力量。

没有特效药，即效药（可能会觉得很老调）意味是踏实累积的确实的结果。所以不需要着急。

【没有例外】

如上所言管教没有特效药，只要踏实的累积就会有结果。其中有一个条件。那是尽力不要做例外的事。就是不是也有做的时候也有不做的时候的状态。决定做了就一定做。为什么呢？对于孩子（特别是幼儿期）然后，还没有确立自我判断的基准。为此「今天过生日就算了」「今天累了就算了」（但是，好好看看孩子再做判断），有了例外的话，孩子会寻找机会来偷懒。所以最好不要有例外而是一点一点的累积。有了例外以后就是把累积起来的退回到原位了。

【对于孩子来说没趣】

经常会有「孩子会找岔道，或偷懒，然后说了好几次都不会」这样的相谈。那么为什么呢？那是对于孩子来说管教的内容就是会了也没意思。比如说，用好的姿势座。持续的时候「啊！

今天是充实的一天！还是好姿势好啊」如果 5 岁的孩子说这样的话相反是可怕的。那么对孩子来说没趣就不做不好吗？没有那样的事。礼节是年龄越小越正直的接受。这是「有趣的话能持续」，尽可能的有趣是重要的事。

怎么样呢？

我实践幼儿教育 26 年，没有像幼儿期那么重要的时期了。

然后像之前所述，拉伸孩子的可能性是自立的轴心。这回焦点放在其中的礼节部分。现场看着孩子，懂礼节的孩子可能性就能更顺利的引导出来。相反礼节不够的不是集体活动不顺畅，也有可能失去提升可能性的机会。关于礼节一定尽力单纯的思考一下，请一个一个的累积。一定有好的结果。不着急，不慌张。不放弃！快乐的进行。

用孩子的眼睛可能做的脑刺激

为什么眼镜不好呢？使孩子头脑变好的办法

医疗法人社团 理事长

AMASA 诊所 院长

味木 幸

眼镜为什么不好？

有这样的家长「不戴眼镜不行吗？想回避这个」。近视，远视，乱视，弱视，各种各样的理由让孩子需要眼镜。

不是道具，「眼镜」是为了训练脑子的。

视力按裸眼 1.0 看，自己的孩子达不到的时候，什么理由不想戴眼镜呢。

日常生活，学术，所有的行动都是孩子的「学习」。「想让孩子的视力到和裸眼 1.0 的同样条件。」这是眼科医生的愿望。

生后 6 个月、3 岁是眼睛生育的要点

出生时，外观上，就是没有问题，生后 6 个月以内的视线没有追随有兴趣的东西，瞳孔上有没有白色的反射，视线的位置有没有朝着父母，身边的父母的观察就重要了。发现乳儿健诊，保健师一时的诊察不能看出的先天性异常的是父母。生后 6 个月以内的治疗对于孩子来说也是将来更舒适的生活的机会。

出生后，体力虽然比较弱，看着刚出生的宝宝喂奶对诊断眼睛有益处。然后不直接喂奶的父母，家人的观察也是重要的，支持和喂奶争斗的母体是和宝宝的对视。更不用说对观察有益处了。

胎儿时期基本上组织都是完成了迎接出生，眼睛不一样。

眼睛是胎儿早期开始制作，到最后的最后慢慢的等待完成，分娩前在 35 周左右就基本准备就绪。然后分娩前的准备好了的时候，分娩，接触外气，开始看到母亲的视线，外观而被培育的组织。

从出生后开始映入视界的刺激送到脑部。脑就发达。眼睛和脑是出生后开始更加的成长。有遮住视界的东西的话眼睛就不能成育。脑不被刺激。所以生后 6 个月以内希望找到异常，过了的话，希望在 3 岁内找到异常。到 6 岁为止大部分的机能就固定了。

2001 年世界儿童白书（日本联合国儿童基金会）中「孩子到 3 岁为止脑发达基本完了」。脑的神经细胞（神经突触和神经元）是到 3 岁为止形成 80%，6 岁为止形成 90%，学童期慢慢的和成人基本相同。怎么给孩子从眼睛来的好的视觉刺激，对孩子的脑的发达有很大影响。

眼睛矫正往完全矫正的方向

现代的眼科专家中，不是像以前弱的眼镜处方，而是变换为完全矫正的方向。「进行调节麻痹点眼睛用的屈折检查，没有过度矫正戴眼镜和达到裸眼 1.0 视力的水平」。

最近的研究中弱的眼镜，不只是眼睛中的中心，也有周边的焦点不够明确也是原因的学说。某镜片公司对此开发了「MyoVision®」今年完成预定。处方是完全矫正。

不让需要眼镜的孩子戴眼镜是父母的任性

需要眼镜的孩子却不让其戴眼镜是父母的任性是阻碍孩子脑发育的。戴眼镜的话可以看到 1.0，让他戴眼镜可以增加视觉刺激，从而促使脑的发达，增加兴趣，远方立体感的学习。社会上远方的朋友和他人的表情可以知道的话，可以学习从情报中知道在想什么怎么行动。孩子对于看不清的理解不了。远处的看不清楚的话处理为没有兴趣的不必要的情报。渐渐的脑也无视，成为不打招呼的孩子。

我有 4 个孩子，从幼儿期到学童期，思春期都有。需要眼镜的孩子就让他戴。一个有轻的乱视，是有的眼科医生认为不戴眼镜放置也可以的微妙的乱视，但是我让他戴了。轻的乱视不能有鲜明的视觉刺激，认为矫正视力从 0.9 到 1.0 的还差一步的发育。

从戴眼镜开始 3 个月矫正视力变为 1.2 ~ 1.5。和成长一起乱视减少。只戴了一年的眼镜。

单眼是 1.0，另一只眼是 0.5 的孩子要不要戴眼镜呢。成人戴的必要性少。但是，上述的理由我会给我的孩子戴。为什么呢因为想让孩子可以看见和裸眼 1.0/1.0 的孩子一样的视觉情报。

我也当小学的校医。戴眼镜的孩子中有的孩子特地做了眼镜却没有戴，或者只在上课的时候戴。只有在看黑板的时候不能促进头脑的发达。学校的上下课时间，休息时间，休假日，社会中也有很多想法的暗示在里面，引导孩子戴眼镜。

而且坏了的眼镜，脏了的眼镜，挂在鼻子上的锈了，请父母要管理。

父母的作用首先是发现异常

数年来日本的幼稚园，保育园，3 岁儿健康诊察中也致力于排查眼睛的异常。6 岁的小学校就学前的健康诊察就迟了。

父母的作用首先是发现异常。早期发现也有可以治疗的。不能治疗也可以接受事实，对将来的孩子用最善的方针引导。

最近在小学校也做色觉检查，再次受到注目。

没有做色觉检查的年度以后的孩子们成人，各个的色觉和就职的公司不合的问题被认识到，孩子，公司，父母躊躇的事例出现了。孩子们渴望的职业中，色觉适合不适合是「自我梦想形成的时期」。把握好小中学生时期可以回避「梦想不能实现」的惨事。

8~10 岁是孩子的重要时期

很多父母都经历孩子视力低下重合在 8~10 岁左右的生长期。没有家长说「孩子长高了很困

惑」但是却很多家长「孩子的视力下降了很困惑」，很多的家长不喜欢近视，眼镜。

请求您育儿时不要说「眼镜是不好的东西」，「那样做会成为眼镜儿」。学童期的眼镜和铅笔，参考书，作业题一样，不，比他们更使脑袋成长。不得不戴的时候请不要让孩子灰心。

每年，日本孩子的视力低下在增加。中学生中大约有一半的孩子「裸眼视力 1.0 不到」（根据文部科学省的「平成 24 年度学校保健统计调查」，裸眼视力 1.0 未满足的幼稚园是 28%，小学生是 31%，中学生是 54%，高中生是 64%）。这是近视以外也包含的数据。

和长高一样，「眼轴」也伸长，「调节力」也下降。眼轴是眼睛的进深的长度，调节力是焦点调和的肌肉。

过度调节，裸眼视力不好的时候，使用眼药水并反复远近看可以改善，固定的近视「治不好」。

8 岁到 10 岁，忽然视力近视化，惊慌的去眼科的例子很多。原来出生时有轻度的远视的话，这个时期要正视，出生时正视的话，这个时期眼睛也变大眼轴长也伸长，开始近视化。

伴随成长期的眼轴的伸长，点睛治疗有界限。另一方面，手机型的游戏，电脑，电视等的连续作业的调节刺激而产生的近视化，有的点睛治疗是有效的。

然后，不只是近视化，学童期后半「隐性远视的露出」，看近的就头痛，远的看不清。也有这样的孩子，我认为不能随便认为「我家孩子没问题」。

8~10 岁的时期，是孩子的学习能力的重要时期。当然，到此为止，从生后到 8 岁为止，发现疾患，给与优质的视觉刺激是重要的。

这样重要的时期，从眼睛得到的情报的重要性一定要给与注目。如果有裸眼看的见 1.0 的孩子，我的孩子就是让他戴眼镜也要给他相同的视觉刺激，培育大脑的时期。

和成人不同让人惊异的发育的时期，给与确切的视觉刺激是重要的。这才是真实的爱吧。

对眼睛好的是？

有被问过「对眼睛好的是什么？」「对孩子眼睛好的饮食是？」。大部分是由蛋白质和水做的。周围渐渐变大的眼窝的骨头，然后，眼睛和骨头中间有做垫垫的脂肪。

调节力中和从脑中来的指令一起，有靠自律神经动的叫毛样体筋的运动肌肉，网膜中在暗室动的视觉细胞中维生素 A，并有使其循环的花色素苷等的色素。

给出 1.0 视力的黄斑部中，保护色素的叶黄素，玉米黄素，虾青素是保护从紫外线伤害的必要物质。

首先，给眼睛好的视觉刺激。然后摄取以能成为骨头和肌肉为中心，维生素和 EPA/DHA 作为辅助，适当加入色素系食品。为了能充分的给与与孩子，碳水化合物和蛋白质是基本。给与普通的均衡好的饮食就能充分摄取。容易偏食的孩子需要注意摄取青鱼，绿黄蔬菜。

特别是维生素 A 是在暗处工作的视觉细胞，需要杆体细胞中的视紫素，是必须的，维生素 A 是脂溶性维生素积蓄在体内，但是不能过剩摄取。维生素 A 是称作结膜的粘膜所必要的。对于干眼的父母也是必要的营养素。以红萝卜等含有的 β 胡萝卜素摄取的话不会过剩摄取。从保健品摄取的话，孕妇和孩子要按记载的量来摄取。

对于「蓝莓怎么样呢」的问题的回答是蓝莓等的花色素系可以促进毛样体筋的血液循环，缓

和眼睛疲劳，帮助上述的 rhodopsin 抗体的再合成。

对眼睛的抗氧化，防止老化来说比起花青素，叶黄素，玉米黄质，虾青素等更有威力。

对孩子眼睛好的环境

最后，请给孩子对眼睛好的环境。已经谈到合适的眼镜和饮食。夜间睡觉的时候黑暗比较好。同样房间或附近有人在亮室活动是不好的。

此外还有活动时适度的照明，好的姿势。不是只靠近桌子的时候，用眼的时间是重要的。没有好的环境容易近视。

在暗的地方猫腰看手机玩游戏，躺着看电视。不戴眼镜过，从这些事情开始，走路的姿势是重要的。不好的姿势坐着学习的孩子一般平时走路的姿势也不好。头往前倾，猫腰，是不是穿了不合脚的鞋子？有没有呢？

「站直」是从头顶重心在脚的大拇指的到脚骨，单脚的话可以螺旋转的「笔直的姿势」。希望你检查一次孩子的姿势。

然后孩子是看着父母成长。

父母做不到的话孩子也做不到。首先，成为榜样，创造好的环境。

■执笔者介绍

八田哲夫 育儿的目的

日本经营教育研究所(株)代表董事社长。进幼儿活动研究会株式会社公司，在全国各地进行体育指导・育儿支援・园内进修・家长讲演。2013 年任日本经营教育研究所代表董事社长，年间进行着 200 次以上的讲演，园内进修，家长讲演等。

■JADA【日本能力开发分析】协会认定运动衫 1 级(第一期生)/(财)终生学习开发财团认定/认定教练

<著作>「The Manners Book! 教我吧! 保育员被要求的 100 常识」(日本经营教育研究所)，「孩子自己成长的 6 个习惯」(日本经营教育研究所)等。

味树 幸 用孩子的眼睛可能的脑刺激～眼镜为何不好？使孩子头脑变好的策略～

医疗法人社团庆绿会理事长。庆应义塾大学医学系毕业后，入局该大学眼科诊疗部门。任国家公务员共济工会联合会立川医院眼科，龟田综合医院眼科，川崎市立川崎医院眼科・副主任医师，2003 年开设 AMAKI 诊所（眼科・整形外科・皮肤科）。2007 年医疗法人公司社团庆绿会法人化，就任理事长。担任地域的公立小学初中的眼科校医，保育园的咨询医生。2013 年在有乐町开设眼科。不仅仅是眼科，作为美容专家的采访也很多。

4 个孩子的母亲。■医学博士/日本眼科学会认定眼科专科医师

<著作>「自己痊愈疲劳的眼睛」(MAKINO 出版)，「为了孩子的眼睛更好能做的」等其他

■协助园

封面：至誠会第二保育園（東京都 荒川区）

■「健康教育」概要

季刊「健康教育」是祈愿孩子们的健康成长而创刊的。1956年创刊以来一直传承创业者・河合龟太郎的信念。

读者对象/日本全国中小学校・幼稚园・保育园的学校长，园长和老师，保健主事，医务室老师，学校饮食相关人员等。

真诚感谢平日爱读「健康教育」

编辑部致力于做更好的期刊，如果能对大家的健康教育的实践有所帮助。想看的内容和主题，以及各园各学校的介绍（比如我们园在健康教育上有这方面的实践），以及其他的意见感想请一定告知我们。

咨询请联系下面地址

咨询地址

河合药业株式会社「健康教育」编辑部

〒164 - 0001 東京都中野区中野 6 丁目 3 番 5 号

TEL: 03 - 3365 - 1156（代）

FAX: 03 - 3365 - 1180

E - mail: genkikko@kawai-kanyu.co.jp

网址: <http://www.kawai-kanyu.co.jp>