

## 「健康教育」

-----沒有健康的身心就沒有健康的教育-----

這是 1911 年、河合集團創業者藥學博士・河合龜太郎提倡的企業理念

本刊是為了提供提倡更多的有用的育兒情報，祈願孩子們的健康成長，而發行的季期刊。我們壹直致力於傳承創業者・河合龜太郎的「健康教育」的理念。希望您今後也愛讀本刊。

### 目錄

- 3 聽讀故事養育「心腦」
- 8 現代保育的要求
- 15 概況

## 育兒的目的

日本經營教育研究所  
代表取締役社長  
八田 哲夫

### 育兒的目的

「育兒的目的是什麼呢？」忽然被問的話可能會疑惑。

這是在面對幼稚園，保育園的家長的演講時的開場白。

我是平成元年日本體育大學體育學部體育學科畢業的。入學的時候夢想著成為高中的體育老師。那是自己沒有實現的「想去甲子園，成為棒球選手」的夢想以另外一個形式實現。

但是非常幸運的教師證考試沒有合格。不是隨便說是真的覺得沒有考上很好。為什麼呢，可以說是偶然遇到了「幼兒體育」。孩子們拼命的真心，甚至是笑臉的做體操的姿態真的是非常的受衝擊。看影像以外完全沒有幼兒教育的知識但是下了做這個工作的決心。然後，13年在東京，橫濱，北海道進行了體育指導。之後開始了幼稚園，保育園的教育諮詢活動，現在我自己指導的全國有2000多所以上的園。這樣10年前左右，接收家長們的演講依賴，現在大約1年接約200回的研修，演講，其中約50回是面對家長的演講會。

話說回來，這樣的演講會的開場問是「育兒的目的是什麼？」大家都知道答案嗎？是的，育兒的目的是「自立」實際就只有這個。如果能夠好好理解在我的經驗中家長們的育兒和管教的煩惱有八成都能解消是言不為過的。

但是即使知道道理不知道每天怎麼運用比較好的話轉移不到行動上的。

### 2個自立

「作為人的自立」

和生後比較早自立的動物不同，人很長一段時間都沒有辦法按自己的力量生活。不能自立就和自己沒法存活一樣。但是人靠自己沒有辦法做到的。那個「自立」，我認為有2個自立。

其一是「作為人的自立」。

那是確實的一個一個的增加那個孩子所能的。但是，這裏有2個要點。1個是「孩子會的事情」。孩子的成長過程進度是各有不同。所以「幾歲幾個月可以做什麼」只不過是一個大概。把他們作為參考，希望家長好好的觀察孩子，思考這個孩子現在能做的是什麼，尋找機會讓孩子做。

但是，就是這樣簡單的事情為什麼在教育現場也會做不好。為什麼呢？那是父母過度的幫忙，過度的說。育兒的目的是自立。就是增加自己能做的事，過度的幫忙，過度的說的話孩子就成為承受體，結果妨礙了自立。

第二點是「確實的增加」。意外的確實是難的。為什麼呢？那是孩子很多失敗體驗中好不容

易抓到的小成功。慢慢地累積，對於孩子來說成爲確實的經驗值和力量。那麼孩子對新的事物害怕的時候，做多少次可以確實的會呢。一個大概，我認爲是「1千回」。（當然，因內容而異的情況也有）比如說「自古以來說石上3年」。換爲日數的話是1000日。這期間能不能好好累積是重要的。

### 「社會的自立」

第二個自立是「社會的自立」

作爲人能夠自立如果不能社會對應也不能真正的自立。

我的演講主要是幼稚園，保育園，孩子畢業出社會大概是15年後。詢問家長們「可以想象15年後的社會嗎？」。可能，直接、間接的交流方法比現在更進化。種類，接觸的人也更加多樣化的。30年前沒有手機是理所當然的。20年前沒有電腦也是理所當然。但是，就這數年間，手掌上的電腦，網絡是理所當然的狀態。現在開始走向這樣的社會的孩子們。我們能爲這些孩子們做什麼呢？

這裏不想弄錯的是爲了適應進化的社會，就較早的給進化物品。不是這樣，而是希望強固作爲社會性的存在的人的基盤而能夠去應付進化的社會。

一邊思考2個自立來達成育兒目的的「自立」。

那麼具體怎麼做比較好呢。我們在這只把焦點放在教養上。首先從「孩子自己成長的6個習慣」～到9歲的「管教」的基本～（經濟界出版）中介紹的6個習慣來介紹重要的事情。

- 1, 自己主動打招呼
- 2, 擺好鞋子
- 3, 座好姿勢
- 4, 回答「好」
- 5, 守約
- 6, 早睡早起早飯

在書中各個都做了詳細介紹。一定請閱讀看看。這兒介紹一些要點。

#### 1. 自己主動打招呼

這兒的第一要點是「自己主動」部分。當然並不是一開始就做得好。最初從模仿開始，會了以後完成式是「自己主動」是要點。

#### 2. 擺好鞋子

想讓孩子整理好鞋子，那是「區別」。而且，這是日本人重視的文化之一。

#### 3. 座好姿勢

最近越來越多孩子不會伸直腰背座。在家吃飯的時候不要用靠背。

#### 4. 回答「好」

請在 被叫到名字的時候回答「在」。平時不做也可以，但在重要的談話的時候請一定這樣做。

## 5, 守約

守約的時候重要的是成爲一個守約的孩子而不是記住全部的約定。最簡單是守住 1 ~4。

## 6. 早睡早起吃早飯

1 ~5 是幼稚園, 保育園, 學校和體育運動中也能教, 但是早睡, 早起, 吃早飯是別人幫不了的。只有在家庭裏才能做的。

管教並不是複雜的, 是簡單的 (因爲簡單而深奧而難是事實) 那麼最後我們談談關於管教的要點。

### 管教的要點

#### 【沒有特效藥】

大家經常很失望, 教養沒有特效藥, 沒有即效藥。

現代社會中, 馬上能得到答案, 馬上能夠查到, 馬上可以回答等等成爲理所當然。可能也認爲育兒有特效藥, 即效藥。

但是, 沒有。說這樣的話的時候大家很遺憾。只是, 仔細想想, 特效藥, 即效藥沒有是教養好的人用了不同的方法。就是之前所說的內容, 還有累積的力量。

沒有特效藥, 即效藥 (可能會覺得很老調) 意味是踏實累積的確實的結果。所以不需要著急。

#### 【沒有例外】

如上所言管教沒有特效藥, 只要踏實的累積就會有結果。其中有一個條件。那是盡力不要做例外的事。就是不是也有做的時候也有不做的時候的狀態。決定做了就一定做。爲什麼呢? 對於孩子 (特別是幼兒期) 然後, 還沒有確立自我判斷的基準。爲此「今天過生日就算了」「今天累了就算了」(但是, 好好看看孩子再做判斷), 有了例外的話, 孩子會尋找機會來偷懶。所以最好不要有例外而是一點一點的累積。有了例外以後就是把累積起來的退回到原位了。

#### 【對於孩子來說沒趣】

經常會有「孩子會找岔道, 或偷懶, 然後說了好幾次都不會」這樣的相談。那麼爲什麼呢? 那是對於孩子來說管教的內容就是會了也沒意思。比如說, 用好的姿勢坐。持續的時候「啊!

今天是充實的一天! 還是好姿勢好啊」如果 5 歲的孩子說這樣的話相反是可怕的。那麼對孩子來說沒趣就不做不好嗎? 沒有那樣的事。禮節是年齡越小越正直的接受。這是「有趣的能持續」, 盡可能的有趣是重要的事。

怎麼樣呢?

我實踐幼兒教育 26 年, 沒有像幼兒期那麼重要的時期了。

然後像之前所述, 拉伸孩子的可能性是自立的軸心。這回焦點放在其中的禮節部分。現場看著孩子, 懂禮節的孩子可能性就能更順利的引導出來。相反禮節不夠的

不是集體活動不順暢，也有可能失去提升可能性的機會。關於禮節一定盡力單純的思考一下，請一個一個的累積。一定有好的結果。不著急，不慌張。不放棄！快樂的進行。

## 用孩子的眼睛可能做的腦刺激

爲什麼眼鏡不好呢？使孩子頭腦變好的辦法

醫療法人社團 理事長

AMASA 診所 院長

味木 幸

### 眼鏡爲什麼不好？

有這樣的家長「不戴眼鏡不行嗎？想回避這個」。近視，遠視，亂視，弱視，各種各樣的理由讓孩子需要眼鏡。

不是道具，「眼鏡」是爲了訓練腦子的。

視力按裸眼 1.0 看，自己的孩子達不到的時候，什麼理由不想戴眼鏡呢。

日常生活，學術，所有的行動都是孩子的「學習」。「想讓孩子的視力到和裸眼 1.0 的同樣條件。」這是眼科醫生的願望。

### 生後 6 個月、3 歲是眼睛生育的要點

出生時，外觀上，就是沒有問題，生後 6 個月以內的視線沒有追隨有興趣的東西，瞳孔上有沒有白色的反射，視線的位置有沒有朝著父母，身邊的父母的觀察就重要了。發現乳兒健診，保健師一時的診察不能看出的先天性異常的是父母。生後 6 個月以內的治療對於孩子來說也是將來更舒適的生活的機會。

出生後，體力雖然比較弱，看著剛出生的寶寶餵奶對診斷眼睛有益處。然後不直接餵奶的父母，家人的觀察也是重要的，支持和餵奶爭鬥的母體是和寶寶的對視。更不用說對觀察有益處了。

胎兒時期基本上的組織都是完成了迎接出生，眼睛不一樣。

眼睛是胎兒早期開始制作，到最後的最後慢慢的等待完成，分娩前在 35 周左右就基本準備就緒。然後分娩前的準備好了的時候，分娩，接觸外氣，開始看到母親的視線，外觀而被培育的組織。

從出生後開始映入視界的刺激送到腦部。腦就發達。眼睛和腦是出生後開始更加的成長。有遮住視界的東西的話眼睛就不能成育。腦不被刺激。所以生後 6 個月以內希望找到異常，過了的話，希望在 3 歲內找到異常。到 6 歲爲止大部分的機能

就固定了。

2001 年世界兒童白書（日本聯合國兒童基金會）中「孩子到 3 歲為止腦發達基本完了」。腦的神經細胞（神經突觸和神經元）是到 3 歲為止形成 80%，6 歲為止形成 90%，學童期慢慢的

和成人基本相同。怎麼給孩子從眼睛來的好的視覺刺激，對孩子的腦的發達有很大影響。

### **眼睛矯正往完全矯正的方向**

現代的眼科專家中，不是像以前弱的眼鏡處方，而是變換為完全矯正的方向。「進行調節麻痺點眼睛用的屈折檢查，沒有過度矯正戴眼鏡和達到裸眼 1.0 視力的水平」。

最近的研究中弱的眼鏡，不只是眼睛中的中心，也有周邊的焦點不夠明確也是原因的學說。

某鏡片公司對此開發了「MyoVision®」今年完成預定。處方是完全矯正。

### **不讓需要眼鏡的孩子戴眼鏡是父母的任性**

需要眼鏡的孩子卻不讓其戴眼鏡是父母的任性是阻礙孩子腦發育的。戴眼鏡的話可以看到 1.0，讓他戴眼鏡可以增加視覺刺激，從而促使腦的發達，增加興趣，遠方立體感的學習。

社會上遠方的朋友和他人的表情可以知道的話，可以學習從情報中知道在想什麼怎麼行動。

孩子對於看不清的理解不了。遠處的看不清楚的話處理為沒有興趣的不必要的情報。漸漸的腦也無視，成為不打招呼的孩子。

我有 4 個孩子，從幼兒期到學童期，思春期都有。需要眼鏡的孩子就讓他戴。一個有輕的亂視，是有的眼科醫生認為不戴眼鏡放置也可以的微妙的亂視，但是我讓他戴了。輕的亂視不能有鮮明的視覺刺激，認為矯正視力從 0.9 到 1.0 的還差一步的發育。

從戴眼鏡開始 3 個月矯正視力變為 1.2 ~ 1.5。和成長一起亂視減少。只戴了一年的眼鏡。

單眼是 1.0, 另一只眼是 0.5 的孩子要不要戴眼鏡呢。成人戴的必要性少。但是, 上述的理由我會給我的孩子戴。爲什麼呢因爲想讓孩子可以看見和裸眼 1.0/1.0 的孩子一樣的視覺情報。

我也當小學的校醫。戴眼鏡的孩子中有的孩子特地做了眼鏡卻沒有戴, 或者只在上課的時候戴。只有在看黑板的時候不能促進頭腦的發達。學校的上下課時間, 休息時間, 休假日, 社會中也有很多想法的暗示在裏面, 指導孩子戴眼鏡。

而且壞了的眼鏡, 髒了的眼鏡, 挂在鼻子上的繡了, 請父母要管理。

### 父母的作用首先是發現異常

數年來日本的幼稚園, 保育園, 3 歲兒健康診察中也注力于排查眼睛的異常。6 歲的小學校就學前的健康診察就遲了。

父母的作用首先是發現異常。早期發現也有可以治療的。不能治療也可以接受事實, 對將來的孩子用最善的方針引導。

最近在小學校也做色覺檢查, 再次受到注目。

沒有做色覺檢查的年度以後的孩子們成人, 各個的色覺和就職的公司不合的問題被認識到, 孩子, 公司, 父母躊躇的事例出現了。孩子們渴望的職業中, 色覺適合不適合是「自我夢想形成的時期」。把握好小中學生時期可以回避「夢想不能實現」的慘事。

### 8~10 歲是孩子的重要時期

很多父母都經歷孩子視力低下重合在 8~10 歲左右的生長期。沒有家長說「孩子長高了很困惑」但是卻很多家長「孩子的視力下降了很困惑」, 很多的家長不喜歡近視, 眼鏡。

請求您育兒時不要說「眼鏡是不好的東西」, 「那樣做會成爲眼鏡兒」。學童期的眼鏡和鉛筆, 參考書, 作業題一樣, 不, 比他們更使腦袋成長。不得不戴的時候請不要讓孩子灰心。

每年, 日本孩子的視力低下在增加。中學生中大約有一半的孩子「裸眼視力 1.0 不到」(根據文部科學省的「平成 24 年度學校保健統計調查」, 裸眼視力 1.0 未滿的幼稚園是 28%, 小學生是 31%, 中學生是 54%, 高中生是 64%)。這是近視以

外也包含的數據。

和長高一樣，「眼軸」也伸長，「調節力」也下降。眼軸是眼睛的進深的長度，調節力是焦點調和的肌肉。

過度調節，裸眼視力不好的時候，使用眼藥水並反復遠近看可以改善，固定的近視「治不好」。

8 歲到 10 歲，忽然視力近視化，驚慌的去眼科的例子很多。原來出生時有輕度的遠視的話，這個時期要正視，出生時正視的話，這個時期眼睛也變大眼軸長也伸長，開始近視化。

伴隨成長期的眼軸的伸長，點睛治療有界限。另一方面，手機型的遊戲，電腦，電視等的連續作業的調節刺激而產生的近視化，有的點睛治療是有效的。

然後，不只是近視化，學童期後半「隱性遠視的露出」，看近的就頭痛，遠的看不清。也有這樣的孩子，我認為不能隨便認為「我家孩子沒問題」。

8~10 歲的時期，是孩子的學習能力的重要時期。當然，到此為止，從生後到 8 歲為止，發現疾患，給與優質的視覺刺激是重要的。

這樣重要的時期，從眼睛得到的情報的重要性一定要給與注目。如果有裸眼看的見 1.0 的孩子，我的孩子就是讓他戴眼鏡也要給他相同的視覺刺激，培育大腦的時期。

和成人不同讓人驚異的發育的時期，給與確切的視覺刺激是重要的。這才是真實的愛吧。

## 對眼睛好的是？

有被問過「對眼睛好的是什麼？」「對孩子眼睛好的飲食是？」。大部分是由蛋白質和水做的。周圍漸漸變大的眼窩的骨頭，然後，眼睛和骨頭中間有做墊墊的脂肪。

調節力中和從腦中來的指令一起，有靠自律神經動的叫毛樣體筋的運動肌肉，網膜中在暗室動的視覺細胞中維生素 A，並有使其循環的花色素苷等的色素。

給出 1.0 視力的黃斑部中，保護色素的葉黃素，玉米黃素，蝦青素是保護從紫外線傷害的必要物質。

首先，給眼睛好的視覺刺激。然後攝取以能成為骨頭和肌肉為中心，維生素和 EPA/DHA 作為輔助，適當加入色素系食品。為了能充分的給與孩子，碳水化合物

和蛋白質是基本。給與普通的均衡好的飲食就能充分攝取。容易偏食的孩子需要注意攝取青魚，綠黃蔬菜。

特別是維生素 A 是在暗處工作的視覺細胞，需要杆體細胞中的視紫素，是必須的，維生素 A 是脂溶性維生素積蓄在體內，但是不能過剩攝取。維生素 A 是稱作結膜的粘膜所必要的。對幹眼的父母也是必要的營養素。以紅蘿蔔等含有的  $\beta$  胡蘿蔔素攝取的話不會過剩攝取。從保健品攝取的話，孕婦和孩子要按記載的量來攝取。

對於「藍莓怎麼樣呢」的問題的回答是藍莓等的花色素系可以促進毛樣體筋的血液循環，緩和眼睛疲勞，幫助上述的 rhodopsin 抗體的再合成。

對眼睛的抗氧化，防止老化來說比起花青素，葉黃素，玉米黃質，蝦青素等更有威力。

### 對孩子眼睛好的環境

最後，請給孩子對眼睛好的環境。已經談到合適的眼鏡和飲食。夜間睡覺的時候黑暗比較好。同樣房間或附近有人在亮室活動是不好的。

此外還有活動時適度的照明，好的姿勢。不是只靠近桌子的時候，用眼的時間是重要的。沒有好的環境容易近視。

在暗的地方貓腰看手機玩遊戲，躺著看電視。不戴眼鏡過，從這些事情開始，走路的姿勢是重要的。不好的姿勢座著學習的孩子一般平時走路的姿勢也不好。頭往前傾，貓腰，是不是穿了不合腳的鞋子？有沒有呢？

「站直」是從頭頂重心在腳的大拇指的到腳骨，單腳的話可以螺旋轉的「筆直的姿勢」。希望你檢查一次孩子的姿勢。

然後孩子是看著父母成長。

父母做不到的話孩子也做不到。首先，成為榜樣，創造好的環境。

## ■執筆者介紹

八田哲夫 育兒的目的

日本經營教育研究所(株)代表董事社長。進幼兒活動研究會株式會社公司，在全國各地進行體育指導·育兒支援·園內進修·家長講演。2013 年任日本經營教育研究所代表董事社長，年間進行著 200 次以上的講演，園內進修，家長講演等。

■JADA【日本能力開發分析】協會認定運動衫 1 級(第一期生)/(財)終生學習開發財團認定/認定教練

<著作>「The Manners Book! 教我吧! 保育員被要求的 100 常識」(日本經營教育研究所)，「孩子自己成長的 6 個習慣」(日本經營教育研究所) 等。

味樹 幸 用孩子的眼睛可能做的腦刺激～眼鏡為何不好? 使孩子頭腦變好的策略～

醫療法人社團慶綠會理事長。慶應義塾大學醫學系畢業後，入局該大學眼科診療部門。任國家公務員共濟工會聯合會立川醫院眼科，龜田綜合醫院眼科，川崎市立川崎醫院眼科·副主任醫師，2003 年開設 AMAKI 診所(眼科·整形外科·皮膚科)。2007 年醫療法人公司社團慶綠會法人化，就任理事長。擔任地域的公立小學初中的眼科校醫，保育園的諮詢醫生。2013 年在有樂町開設眼科。不僅僅是眼科，作為美容專家的採訪也很多。

4 個孩子的母親。■醫學博士/日本眼科學會認定眼科專科醫師

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

## ■協助園

封面：至誠會第二保育園(東京都 荒川区)

## ■「健康教育」概要

季期刊「健康教育」是祈願孩子們的健康成長而創刊的。1956 年創刊以來壹直傳承創業者·河合龜太郎的信念。

讀者對象/日本全國中小學校·幼稚園·保育園的學校長，園長和老師，保健主

事，醫務室老師,學校飲食相關人員等。

真誠感謝平日愛讀「健康教育」編輯部致力於做更好的期刊，如果能對大家的健康教育的實踐有所幫助。想看的內容和主題，以及各園各學校的介紹（比如我們園在健康教育上有這方面的實踐），以及其他的意見感想請壹定告知我們。諮詢請聯系下面地址

河合藥業株式會社「健康教育」編輯部

〒164 - 0001 東京都中野區中野 6 丁目 3 番 5 號

TEL: 03 - 3365 - 1156 (代)

FAX: 03 - 3365 - 1180

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

網址: <http://www.kawai-kanyu.co.jp>