

The School Health (No.129)

昭和54年11月15日発行  
(隔月発行)

- 体力増強と健康
- 第29回全国学校保健研究大会の報告
- 流感予防対策
- 健康はよい姿勢から

# 学校保健

発行 日本学校保健会  
東 俊 郎  
〒105 港区虎ノ門2-3-13 第18森ビル  
電話 (501)3785・0968  
振替口座 東京 4-98761  
頒価1部100円(送料共)

## 体力増強と健康

「健全な精神は健全な身体に宿る」との諺があるように、身心ともに健全なことは、児童生徒に最も大切なことである。健康で明るい子どもを育てるには、まず、体力の増強を図ることだ。家庭においても学校でも、また、地域社会でも種々手だてがあろうが基礎づくりが大切である。たくましい子どもを育てるためには、よい習慣を身につけさせることだ。

本年は、児童の権利宣言採択20周年を記念した国際児童年である。第29回全国学校保健研究大会の主

題は、「たくましいからだ豊かな心」の児童生徒の育成を願い、当面する諸問題について、政府ならびに関係団体が研究討議し、学校保健の充実を図るために開催された。我々はこの記念すべき機会に行政と地域住民が一体となり、保健と教育の「コミュニティ」に期待を寄せるものである。その健全育成を全国的に強力に展開し、体力づくりと健康の確保を図りたいものである。

(助)日本学校保健会副会長 湯浅泰仁



第29回 全国学校保健研究大会 愛知県体育館

# 第29回 全国学校保健研究大会に参加して

## 10月19日 (金)

今年の大会は、10月19～22日まで、名古屋市で開催された。19日は、台風20号の襲来をまともにうけ、列車内に7時間も足止めされる人もあったなど、最悪のコンディションであった。こうした悪条件の中で、5つの職域部会が歴史と伝統の力を物語るが如く、予定通り行われた。

## 10月20日 (土)

文字通り台風一過、すばらしい秋晴、名古屋城跡の体育館で6,000人の参加者を得て開幕された。

例年のように文部大臣の保健功労者に対する表彰、続いて文部省の柳川体育局長が、国民の健康増進に対する諸施策について語られた。特に来年行われるオリンピック大会や、親と子、地域連帯感の中での「たくましいからだと豊かな心をもつた子ども」の育成。「子どもは風の子、太陽の子」であることを強調された。

1. 記念講演は、「歴史を聞く」と題して三国一朗氏「私の昭和史」の中から、昭和のはじめ全国的に名声をとどろかせた妻木松吉の説教強盗物語と、河上肇博士の獄中生活のエピソード。三国氏とのつきあいなど。
2. 「たくましいからだと豊かな心」全体シンポジウム
  - 高石昌弘先生は、ライフサイクルを考慮した健康問題の検討——健康問題の正しい理解と我が国における健康問題、これからの学校保健について。
  - 小野三嗣先生は、運動生理学的立場から、体力や健康状態の科学的分析が不十分で、その因果関係があいまいである。運動と疾病、異常との関係、体力づくりの方法について、興味深い話題を。
  - 笠原 嘉先生は、精神衛生の面から、人間は、個人差が大きいということ。
  - 青木祥八校長は、学校経営の立場から、わたしの出勤の道すじは幾通りもあり、日々子どもにはげまされて——、心温たまるおはなし。
3. 全国学校保健協議大会が、体育館の隣にある愛知

婦人会館で4時～5時まで行われ、全国9ブロックから提出された協議題について協議。

## 10月21日 (日)

領域別・主題別シンポジウム

愛知大会の特徴のひとつは、従来数多くの班別研究があったのをやめ、6領域、15班に縮少し問題の所在を濃くし、深めようとしたことである。

1. 組織活動領域は、健康な子どもの育成をめざす学校つくりと、学校保健における組織活動について
2. 健康診断領域は、健康診断と、その事後措置の実施と、健康相談の計画と実施について。
3. 健康増進と疾病予防は、児童生徒の疾病とその予防、疾病、障害をもつ児童生徒の健康増進及び精神の健康増進。学校伝染病の予防措置について。
4. 健康教育は、保健学習の指導計画とその効果的な進め方、学級指導の保健指導、性に関する指導と効果的な進め方について。
5. 学校安全は、安全指導の計画指導と安全管理の効果的な進め方について。
6. 環境衛生は、環境衛生とその事後措置と健康な子どもの育成をめざす学校環境の整備について。

### —— 第3領域 健康増進と疾病予防 ——

名古屋大会の伊藤幸教授のお話のひとつ。

伝染病の発生は  $\left. \begin{array}{l} \text{①感染源} \\ \text{②感染経路} \\ \text{③感受性} \end{array} \right\}$  が不可欠である。

- ①の感染源は……人および動物である。
- ②は、感染源から健康者へ伝ばする径路。
- ③ 伝染病にかかりやすい状態……感受性が高い伝染病にかかりにくい場合……感受性が低い  
感受性が高い………抵抗力が弱い。  
感受性が低い………抵抗力がある。  
感受性が高い………免疫がなく。  
感受性が低い………免疫がある。

## 10月22日 (月) 学校参観で幕がとじた。

横浜市学校医会副会長 内山寅司

たくましいからだ と 豊かな心 —自ら守り育てるからだ と 心—

昭和55年度 第30回全国学校研究大会 11月7日～10日 山口県

# 学校保健の振興に関する要望

## — 全国学校保健協議大会 —

全国学校保健協議大会は、10月20日台風一過、秋晴れの名古屋城跡、婦人文化会館で全国の代表196名の参集を得て、4時から5時まで行われた。

協議題は、北海道をはじめ、各ブロックの研究大会で協議された事項であり、総議題は36項目であった。これらの議題を、本会の総務企画担当理事会で検討、さらに文部省の意向も確めて、次の通り要望事項と研究討議事項に分け、協議した。

議長

- ・愛知県学校保健会会長 鬼頭 逸雄
- ・山口県学校保健連合会長 梅原 亨
- ・日本学校保健会常務理事 榎田 桂

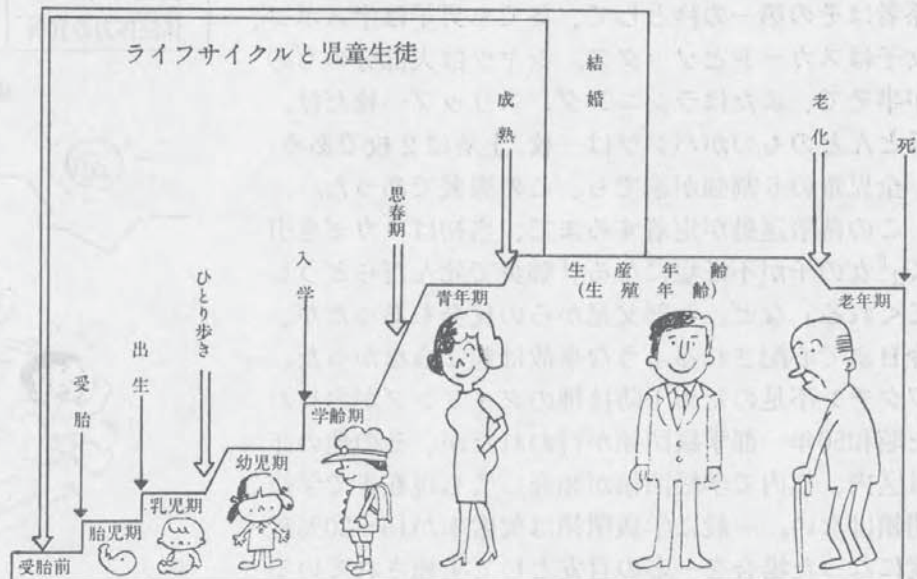
### 1. 要望事項

- (1) 児童生徒の健康づくり推進モデル地区を新設し、地域における学校保健の総合的企画とともに国民健康づくり運動の推進を図る。関東甲信越
- (2) むし歯予防を推進するために歯科保健推進指導車整備費補助を拡充し、早期治療の実現を図る。そのためには、歯科衛生士の導入にも努力されたい。 十大都市・九州
- (3) 養護教諭の全校配置の早期実現を推進し、学校保健の充実を図る。 東北・東海・近畿・四国・九州・十大都市
- (4) 養護教諭の専門性の強化向上のため、国立大学における養成の拡充を図るとともに、養護教諭の実務講習事業を新設されたい。 十大都市
- (5) 少年自然の家の増設等とあいまって、グリーンスクール（移動教室）の事業を推進し、心身ともに健康な児童生徒の育成を図る。 北海道
- (6) 学校医、学校歯科医及び学校薬剤師の報酬に対して、地方交付税積算額の大巾な増額を図る。 東海・近畿・九州
- (7) 学校の教育活動における災害における災害共済給付経費補助を拡充し、学校教育の円滑な実施に資する。

### 2. 研究討議事項

- (1) 教員免許取得の条件として、学校保健の単位を必修とし、一般教師の学校保健に関する認識をたかめる。 北海道・十大都市

- (2) 保健主事の責任遂行のため、職務の適正化等諸条件の整備 東海・中国・四国・九州
  - (3) 健康診断に関して
    - ア. 心臓検診の充実……………北陸・四国・九州
    - イ. 結核健康診断について（小4,中1）……近畿
    - ウ. 聴力検査……………十大都市
    - エ. 視力検査……………北陸・十大都市
    - オ. 健康診断期限（規則三条）……………十大都市
  - (4) 学校環境に関して
    - ア. 学校環境衛生検査の推進について……東海
  - (5) 施設基準の改善に関して
    - ア. 遊具、体育施設の安全管理のための基準について……………東海
    - イ. 国庫補助対象としての保健室の算定基礎改正について……………近畿
  - (6) 日本学校保健会刊行物の利用……………山口
  - (7) 全国学校保健協議大会のあり方……………山口
  - (8) その他
    - ア. 学校保健施設に関して、検診後の管理システムを充実させるためにセンター的機能の充実について措置されたい。 十大都市
    - イ. 養護学校の義務制に伴い、心身重複障害児に対応できるよう教育機関（養護機関）の整備充実について措置されたい。 十大都市
- われわれは、これらの協議を行うことによって、相互の交流を深め、さらに、血の通った保健会であり、行政であって欲しいと願うものである。



文部省「子育ての中の基礎体力づくり」より

# 流感予防対策

## かぜをひかない 太らない

### 薄着運動 11 年 (小学校)

#### 1. カゼをひかない子

カゼは寒さと関係がある。湯ざめしたときなどカゼをひきやすいというのは、寒くて血行が悪くなると鼻の奥や、のどの粘膜についているカゼのウイルスが繁殖し、炎症を起こすからである。人間の体にはひふや、体温の調節によって寒さを防ぐ機能があり、秋から冬にかけて、からだは徐々に寒さに慣れていく。ところが厚着や暖房で体をかばいすぎるといつまでも寒さに慣れない。薄着でがまんしていると、これが刺激になって、寒さに対する防衛機能が高まり、カゼに対する抵抗力が強まるので感染しても早く治ることができる。衣類でくるんで子どもにカゼをひかせないようにするのではなく、ひいても軽くすむような抵抗力をつけるよう努力するのが親の責任であり、学校における積極的保健の目的である。寒い冬がやってきて、流感が流行すると毎年のように日本各地でカゼに負けない裸運動、薄着運動の実践例がマスコミをにぎわす。昔から子供は風の子、寒さで鍛えられた強いひふは、裸でも、薄着でもカゼをひかないという実例を強調しているわけだ。

#### 2. うす着運動の効果

過保護の誤った愛情から寒くなると一般に厚着の傾向が強い。ひとたび流感が発生すると、学級閉鎖が頻発し教育上の損失は大きい。昭和44年実践意欲を伴った児童の体力作りに取り組んだ千寿小学校の関係者はその第一の柱として、冬でも男子は半ズボン、女子はスカートとソックス。シャツは大部分のものが半そで、またはランニング、スリッパ一枚だけ。ほとんどのものがパンツは一枚。上着は2枚である。

全児童の6割強が家でも、この服装であった。

この薄着運動が定着するまで、当初は「カゼを引く」「女の子が不妊症になる」「肺炎で死んだらどうしてくれる」など、一部父兄からの反発もあったが、今日まで心配されるような事故は起こらなかった。ワクチン不足のため予防接種のタイミングがおくれた昭和50年一部学級閉鎖が行われたが、その他の年は区内、都内で学級閉鎖が頻発しても現在まで学級閉鎖はない。一般に学級閉鎖は欠席率が15~20%程度になった場合を一応の目安として実施されているが、本校の場合カゼをひいても回復力が強く欠席日数がすくないため閉鎖に至らなかった。このことは

本校の昭和48年の調査によると2年生以上の欠席者が薄着運動を始めたばかりの1年生より激減したことからも、薄着運動がカゼの予防に有効な手段であることがわかる。流感には現在予防接種が唯一の有効な手段ではあるが、本校が行っている予防接種と薄着運動の併用によって、11年間全く学級閉鎖の必要がなかったことは、偶然とはいえないだろう。

#### 3. 総合的体力づくりと予防

本校の実践している攻めの保健は、単に病気からからだを守るだけのものではなく、病気にならない体力づくりを目ざしている。全校薄着運動、全校皆泳運動、全校なわとび運動の実践によって、総合的な体力づくりができ、流感の予防に役立ったと信じている。

#### ○本校の立地条件

・北千住の西口の繁華街にあり、校庭が狭く 2,300 m<sup>2</sup>で児童1人当り 5.7 m<sup>2</sup>。

#### ○3つの運動以前と以後の比較

項目	前	後
肥 満	7.4%	1.4%
泳 力	6年男子27% (区最低)	全校生徒の89%が25m以上 6年男女とも全員25m以上
貧血、神経症 虚弱体質、運動 機能の未熟、 体位体力の貧弱	山 積	殆ど解消

東京都足立区千寿小校医 石井 康



ヒフのたんけん

文部省「子育ての中の基礎体力づくり」より

# 学級閉鎖のない6年間 (中学校)

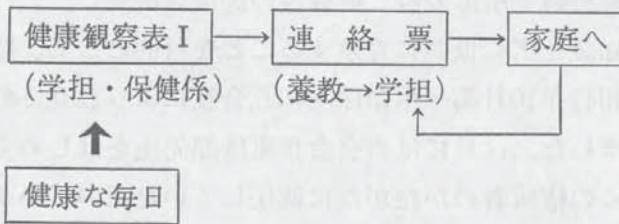
## 12月の目標 ○冬に適した健康生活をしよう。(かぜの予防)

### 1. はじめに

上記の目標は学校保健安全計画の月の保健目標で、簡単にいえば、これにより保健管理・保健教育・保健委員会等が動くようになっていきます。しかしながら、中学生という年代は意識的なものはあるが実践化となると問題があり、保健教育と保健管理に全職員協力し、ひとりひとりの生徒の実践化をめざす健康生活の設計を重点に努力しております。

### 2. 流感予防対策

#### ①日常的指導 (モーニングインスペクション)



以上が流感とは関係なくおこなわれている常時指導ですが、冬季になると一階の保健コーナーにはかぜによる欠席調査の表や流感の注意事項がはられ、給食・体力コーナーもかぜと〇〇というように、さらに2, 3階の廊下には、ポスターがはられ、かぜ一色にぬられてしまいます。また、保健室前には、うがい薬を準備しコーナーも特設される。外では、毎朝10分間走の音楽が流れ、体力づくりも同時に1月いっぱい実施される

(1F健康コーナー)

#### ②学校保健安全計画

11月 健康観察の強化・予防接種・うがいの励行  
うがい薬準備・防塵検査

12月 服装あつぎ検査・欠席(かぜ)集計・戸外運動の励行・ストーブ開始・自然換気検査

保健指導(毎月第2週・冬の健康生活1月)

1年 冬にかかりやすい病気の原因について理解し、積極的に病気予防にとりくむ態度を養う。

2年 身体が不調な時の対処の仕方や日常かかりやすい病気と予防について知り、健康に適した生活ができるようにする。

3年 寒さに負けず心身ともに健全であること、また、事故の防止にも努め、積極的な生活を築くようにさせる。

以上が特設指導であるが、この他に毎月配布される保健資料・保健だよりによって予防指導をする。火曜日を保健の日とし、帰りの20分間をあてる。

#### ③生徒保健委員会

- ・校医から聞いたことを学校放送用・保健広報用の原稿づくり・印刷・ポスターづくり・統計班。
- ・健康観察表の徹底強化(かぜによる欠席報告)

### 3. 昨年度の予防実績

かぜと訴えのある生徒に対して症状・様子を知るために「かぜの様子調べ」を配り、記入させる。特に1月末から欠席者も目立ってきたので、ゆとりの時間の「保健の日」を利用し、保健指導資料をもとに指導する。欠席者の多かった1月30日の生徒の実態をみると表1のとおりである。

表1 欠席状況(1月30日) 450名 単位(%)

項目 \ 学年	1年	2年	3年
かぜをひいている者	36.0	38.0	39.6
健康な者	51.7	50.2	51.2
欠席者	4.9	7.5	4.1
医療をうけた者	7.4	4.3	5.1

また、欠席者をクラス別にみても多くて5名程度であり、閉鎖にしなければならない数ではない。ここ6年間、学級・学校閉鎖はない。

千葉県光町立光中学校保健主事 多田哲雄

# 健康は良い姿勢から

— 姿勢をよくして、心身共に健康に —

## 1. 心臓は生命の泉、姿勢は健康の大黒柱

心臓が止まれば一瞬にして生命は断たれてしまいます。姿勢が悪いと心の健康も体の健康も次第にむしばまれ、やがて不健康な半病人になり暗い人生を送ることになってしまいます。心臓が大切なことは誰でも知っていますが、姿勢の大切なことを忘れている人は少ないのです。

りがちです。

猫背になると、胸が押えつけられ、心臓や肺の働きを妨げ、腹も圧迫されて、胃や腸の障害になります。

胸の骨には肋骨がついていて籠のようになっているので一度悪い癖がつくと矯正は困難です。

## 2. 姿勢と背骨（脊柱）

姿勢は2本足で立つ人間のバランスです。頭も胴も手も足もすべて姿勢に関係がありますが、中でも一番関係の深いのは背骨です。背骨は32～34個の骨（椎骨）がつながってできていますが、まん中に穴が1本の管になってあいており、その中に脳から出た脊髄が通り、骨と骨の間から神経が出て全身の筋肉と内臓を支配しています。悪い姿勢のため背骨が曲ると、骨の間から出ている神経が圧迫されて、その神経の支配している部分に障害を起します。

## 4. 姿勢と心

気持が明るいときは自然に胸を張り、上を向きます。憂いに沈み心が暗いときは肩を落し、胸をすぼめてうつむきます。明るく朗らかな心を持つためにも胸を張り、背すぢをピンと伸ばした姿勢が大切です。

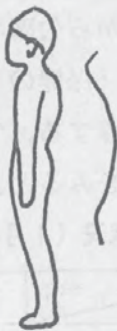



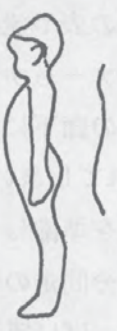

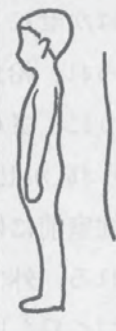
精神を緊張し、物事にまじめに取り組むときは姿勢を正しくしなければなりません。姿勢がだらしないと精神もだらけてしまいます。

## 3. 猫背の害

悪い姿勢にはいろいろありますが、その代表的なものは猫背です。これを円背（えんぱい）といいます。人間は重い頭を体の上ののせていて、前かがみの姿勢での仕事が多いので、自然猫背にな

姿勢研究所は姿勢と健康との関係を研究し、その知識を広く世間に普及することを目的として、昭和41年10月第一生命保険相互会社により設立されました。役員には当会会長東俊郎先生をはじめ多くの権威者のかたがたに就任していただいています。

「姿勢と健康」矢野一郎編（勸姿勢研究所）

小学生 標準外姿勢 (不良姿勢) 体形と背柱曲線									
	検診総数	標準姿勢	円背	猫背形円背	凹円背	後傾	誇張	凹背	平背
男(人)	1,252	218	64	28	7	93	10	5	11
女(人)	1,180	202	63	19	8	64	11	13	24
計(人)	2,432	420	127	47	15	157	21	18	35
	%	17.3	5.2	1.9	0.6	6.3	0.9	0.7	1.4

(小学年1～6年)

## 昭和54年度 学校歯科保健研究協議会

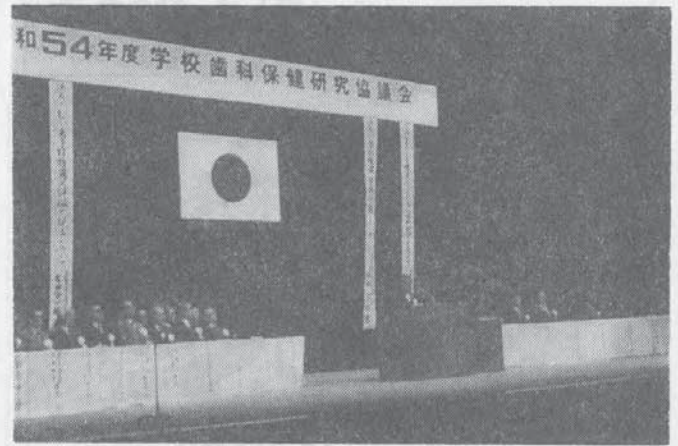
従来、文部省、日本学校歯科医会、及び地元とが共催で行なっていた「学校歯科保健講習会」は、昭和54年度より、その名称を「学校歯科保健研究協議会」と改め、むし歯予防推進指定校の問題を軸として、伊子の松山市で9月20～21日の2日間にわたって開かれた。

20日(休)9時半から開会式がもたれた。文部省と地元教育長の挨拶、松山市長の歓迎の言葉のあと講演。甲南女子大学、鯉坂二夫学長が「子どもの健康とこれからの学校教育を考える」という演題で1時間30分にわたるお話があり、教育関係に携わる人々に感銘を与えた。午後からは、文部省下宮課長補佐の「学校保健の現状と学校安全」吉田教科調査官の「むし歯予防指導の視点」についての話があり、指定校の研究内容検討をするものであった。次に日学歯榊原常務理事により「成果の評価」が講義された。むし歯予防の指導と実際は、そのねらいがどれだけ果されたか、を知っていなくてはいけない。

次は、日学歯山田常務理事により「間食指導」についての講義が行われた。

21日(休)は、むし歯予防を効果的にするための家庭、地域社会との連携は、どうあればよいか？ をテーマにシンポジウムが行われた。

発表者は、校長2名、教諭2名、養護教諭2名が



自校における研究成果の発表を行い、助言者は、吉田教科書調査官、榊原、山田両常務理事があたり、座長に日学歯貴志専務理事があたった。

大規模校における展開の困難さ、小規模校の問題点等が3時間にわたり開陳され、それぞれ助言があった。しかし、各学校は特徴ある展開を企画し、実践しているのには感心した。さらに、この協議会に約600名の関係者が登録していたが、700人近い人々の参加があった。しかも、休憩なしの3時間連続であったにもかかわらず、席を立つ人のいなかった熱心さには、敬服のほかはなかった。

日学歯専務理事 貴志 淳

## 近畿学校保健連絡会の発足

昭和54年7月5日、大阪市のなにわ会館で第1回近畿学校保健連絡協議会が近畿2府4県、3市の代表者によって発足した。

### 1. 趣 旨

近畿学校保健関係の代表者が一堂に会し、当面の学校保健に関する諸問題についての研修や連絡調整を行い、学校保健の推進を図る。

### 2. 参加対象者

- (1) 近畿2府4県、3市各保健会の代表者
- (2) 各保健会の各部会代表者
- (3) 教育委員会の学校保健担当者
- (4) その他、特に必要な者

### 3. 日 程

- |                   |             |
|-------------------|-------------|
| (1) 受付、開会式        | 13:00～14:00 |
| (2) 講演 最近の学校保健の動向 | 14:00～15:30 |

- |                   |             |
|-------------------|-------------|
| (3) 研究協議・要望事項のまとめ | 15:20～16:20 |
| (4) 閉 会           | 16:20～16:30 |

この会で全国学校保健協議大会に提出する要望事項を協議し、近畿ブロックの意見は、下記の通りとなった。

### 《要 望 事 項》

- a. 国庫補助対象として、保健室の算定基礎を早急に改正されたい。
- b. 学校医、学校歯科医、学校薬剤師の待遇改善をされたい。
- c. 養護教諭の全校配置と複数配置を実現されたい。
- d. 結核健康診断を小学校4年生にも実施されたい。
- e. 中学校2年生の結核健康診断を1年で実施されたい。

肉体疲労時のVB<sub>1</sub>補給に

# アリナミンA

筋肉痛・腰痛・神経痛・肩こりの緩和、脚気、病中病後・妊娠授乳期のビタミンB<sub>1</sub>補給にも。

武田薬品工業株式会社  
〒541 大阪市東区道修町2-27



## 学童の集団検尿には 潜血検査も

キッドステック<sup>TM</sup>



ヘマコンビステック<sup>®</sup>

製造元：エームス事業部 販売元：三共株式会社  
マイルス・三共株式会社

## 肉体疲労時の栄養補給

虚弱体質に

# ポポンS錠

シオノギ製薬

### ◀日本学校保健会推せん図書▶

養護教諭執務ハンドブック  
★A5判・加除式・全2巻  
文部省体育局学校保健課監修  
養護教諭の実務に必要な諸法  
令、通達、統計資料等を網羅  
してこれらを事項別に分類し  
て編集した執務ハンドブック。  
子どもと健康  
——学級担任のために——  
★日本学校保健会編集  
★A5判・単行本・全1巻  
定価：1,000円（税別）  
学級担任の適切な保健活動を  
展開するにふさわしい保健活動  
ももちろん、学級担任として必  
ず心得おこなうべきは、な  
い学校保健のあり方、置か  
ず知識教育、応急処置に基  
礎知識をやさしく解説。  
日本学校保健会で申込受付中  
第一法規出版株式会社  
〒107 東京都港区南青山二丁目七  
電話(03)5081-1111

体力をつけ健康を保つ **カワイ** のビタミンAD剤

## カワイ肝油ドロップ

## カワイカンズドロップM

1粒中 ビタミンA 2,000国際単位  
ビタミンD<sub>2</sub> 200国際単位

1粒中 ビタミンA 2,000国際単位  
ビタミンD<sub>2</sub> 200国際単位  
リン酸水素カルシウム 65mg



河合製薬株式会社 東京都中野区新井2丁目51-8

これからの教室、体育館などの学校清掃管理は——SCシステムで！



- 塗るだけでピカピカ！
- 滑らないので安全です
- 水性タイプなので安全、清潔です



ペンギンワックス

推薦 日本学校保健会

カタログご希望の方は、SCS保宛お申し込み下さい。

本社 大阪市東成区東中本3-10-14(〒537) TEL06 (976)1451

## 歯ブラシはお口に合せて選びましょう。



推薦 日本学校保健会

バネットライオンジュニア ライオン歯磨株式会社