

学校保健

The School Health No.154

(財)日本学校保健会

- 臨時教育審議会に望む
- 中学校の保健指導…2頁
- 保健指導事例
健康診断など…3頁
- 事務局だより……………7頁

会報をよくするため、読者のご意見を求めています。お葉書をお寄せください。



臨時教育審議会に望む

(財)日本学校保健会 常務理事 村上賢三

わが国21世紀への教育を指向し、その抜本的改革をはかる為に、今回「臨教審」が国民期待のうちに新たに設置された。この機会に私は、二、三の希望を述べておきたい。

21世紀をいかなる世紀として期待するかは、人それぞれ異なる所であるが、その根本で共通に考えねばならぬ問題は、生命の尊厳性と心身の健康の問題であると信ずる。健康の問題はいま改めて考えるまでもなく、既にわが国の平均寿命は世界最高位に達し、これ以上に考える必要はないと思うことは大きな誤りで、平均寿命は死亡率より計算された健康の消極的指標であって、国民健康の積極的指標ではない。特に医学の進歩に伴ない、国民の健康は向上しつつあるが、なお、児童生徒の体力、心身障害等について多くの課題があり、更には高齢者の人口に占める比率も急速に増加していくのである。われわれは所謂ノーマリゼーションの理念のもとに、これらの人々を含めての健康増進教育の強化を必要と考えるものである。

健康については、疾病の治療・予防・健康の保持にとどまらず、21世紀には、健康増進教育の強化が極めて必要である。即ち21世紀を指向しての教育の根底にある健康問題は、生涯教育として把握し、乳幼児期、学童期、青年期、成人期、老年期それぞれの時期における健康増進教育の強化が必要である。その主な事項は

1. 健康増進及び体育教育の理念を明確にし、より低位の健康状態より、より高位の健康状態に進めること。高齢者においては健康の低下を予防すること。
2. 健康増進教育の強化は、生れてから死に至るまでの生涯教育として、一貫性をもって行うこと。現在は、必ずしも一貫性がないから、これらの教育の中核として「学校保健教育」を強化すること。
3. 家庭・学校・社会における子女の教育にあたる人々に対し、健康増進教育の重要性を理解せしめ、日常生活における健康増進の方法を具体的に教育すること。とくに乳幼児期における母子の人間関係は、生涯の人間関係を育成する力であり、母親教育を強化すること。
4. 学校教育におけるすべての教師に対し、健康増進教育を強化する為には、教職科目の中に健康増進学科を加えると共に、健康増進に関する教科を明確にし強化すること。
5. 家庭・社会の日常生活における体育活動を強化すること。

以上の健康増進教育の強化に要する人的並びに物的予算を充分にあてることが緊要であると考え
る。

(金沢大学名誉教授)

I 中学校の保健指導は どう 行う か

中学校の保健指導は、学習指導要領に示されている通り、特別活動の「保健安全的行事」及び「学級指導」を中心にして、学校の教育活動全体で行うことになっている。

昭和56年度、学校保健センター的事業の保健指導委員会（委員長 藤井真美）は、全国の小、中、高2,164校の協力を得て、保健指導の実態の調査をした。その結果、中学校の保健指導を効果的に進める条件は、

- 学級における保健指導の徹底を図る。
- 保健指導を実践的に研究する。

以上のことから、昭和59年3月、保健指導の展開例「中学校保健指導資料(試案)」を作成した。都内数校の中学校と提携し、実践研究をしたものである。本号は、そのうちの数例を掲げ、主題の設定、ねらい、展開例、展開の解説、評価の観点ならびに指導上の留意点などから抜粋したものである。

1. 保健指導の目標

生徒の保健問題は、個人によってまちまちである。保健指導の目標は、「各人が自己の健康問題に適切に対処し、生涯にわたって、強く、たくましく生きぬくために必要な知識を理解し、行動化して健康を保持増進する能力や態度を養う」ことである。

2. 個別の保健指導上位8項目

全国実態調査報告書 1983

	小 学 校			中 学 校			高 等 学 校		
			%			%			%
1	肥	満	78.7	肥	満	72.0	貧	血	70.3
2	視	力	74.9	視	力	71.6	心	臓	65.4
3	初	潮	66.0	む	し	61.4	腎	臓	63.3
4	む	し	61.4	姿	勢	61.4	肥	満	57.3
5	姿	勢	60.2	皮	膚	54.8	視	力	55.3
6	皮	膚	46.7	心	臓	53.8	心	身	52.8
7	体	格	45.8	体	格	52.8	皮	膚	50.2
8	心	臓	44.5	病	弱	50.1	ア	レ	45.7
							ル	ギ	
							ー	体	
							質		

上記の表は、昭和56年度1年間に養護教諭が実施した個別の保健指導項目を示したものである。その他、中学校では、容姿、性被害が目立つ。中、高に共通しているのが、酒、タバコ、シンナー、心身症、神経症、人間関係、性器異常、妊娠などであった。（学校指導に関する全国実態調査報告書）

3. 保健指導の進め方

- 生徒は、学級を中心にし、多くの教師、級友とのかかわりの中で生活をし、学習している。
- 個別の保健指導は、担当教師が中心になるが、その生徒がかかわりをもつ、すべての教師が連携して当る。
- 問題の発見と選択、観察、面接、記録、統計、調査及び検査結果を参考にする。
- 問題の分析
必要な情報、面接の技術、要因分析法、など。



II 保健指導の実際について

1. 健康診断の受け方

1. 主題設定の理由

健康診断は、生徒の健康状態を正しく把握し、健康の保持増進を図るために行う。しかし現実には年間行事としてのマンネリ化した考え方や、死亡率が一生のうちで最も低い時期などから、健康についての関心が低調である。

中学生期は急激に発育し、男女差や個人差が大きい。また、感染性疾患が減少した反面、むし歯、近視、心、腎疾患や精神的障害が目立っている。

したがって、健康診断の内容や受け方について理解させることが大切である。

2. 指導のねらい

- (1) 発育状況を把握する機会であることを理解させる。
- (2) どんな方法で行われているかを知る。
- (3) 身体計測を正しい方法で行う。また、検診や検査を積極的に受ける態度を育てる。

3. 健康診断の内容と時期（一例）

		内 容	主な担当者
4月～6月	予 診	保健調査	学級担任 養護教諭
	第一次 スクリーニング	身体測定 機能検査 感覚検査 その他	一般教師 学級担任 養護教諭
		ツベルクリン反応 胸部X線間接撮影 寄生虫卵検査 尿 検 査 心電図検査 その他の臨床検査	検査機関
		第二次 スクリーニング	診 察（内科、眼科、 耳鼻咽喉科、歯科）
総 合 判 定			学校医
7月以降	事 後 措 置	健康相談 保健指導 精密検査 医療指導 家庭への連絡	学校医 学校歯科医 その他の医師・歯科医師 学級担任 養護教諭

4. 健康診断のねらい

- (1) 一人ひとりの発育や健康の状態を客観的に知り、健康の保持増進を図ることができるようにする。
- (2) 学校全体でみるとき、学年別や男女別に総合的な把握ができ、学校としての健康管理や保健指導の資料とする。また、学校保健活動の活性化を促す。
- (3) 学校保健法で検査項目の方法や時期ながに示され、それに基づいて行われていることを知る。
- (4) 以上の項目、内容、手順を知らせることによって、自分の健康を総合的に理解させ、日常生活のなかで自分の健康管理ができるようにする。

2. 運動と健康

1. 主題設定の理由

私たちの運動生活は、次のように大別できる。

- (1) 生活のための起居や歩行
- (2) 労働に伴う運動
- (3) 教育やスポーツなどの文化活動としての運動

私たちの生活は、いろいろな面で機械化、自動化が進み、(1)、(2)の運動は、著しく減少している。また、青少年は、さらに、受験戦争などの社会的背景が重なり、運動不足に陥りがちである。一方においては、競技スポーツが盛んになり、選手のうちには、過度のトレーニングを行って健康を害する例もみられる。現代の社会では、一方で運動不足が、他方では運動過多が問題にあげられている。

中学生期は、発育発達の最も著しい時期である。この時期に、運動と健康のかかわりを理解させ、運動の正しい行い方を身につけさせたい。

2. 指導のねらい

- (1) 運動不足、運動過多の悪影響を知る。
- (2) 健康状態に応じて量を自分で調整し、トレーニングの能力も身につける。

3. 内 容

段階	学 習 内 容	学 習 活 動	留 意 事 項
導 入		○ノートのまとめを資料にして、運動不足と運動過多について話し合う	事前に最近1週間に行った運動の内容と時間をノートにまとめておかせる
展 開	運動と体調 (1) 運動不足 (2) 運動の過多 (3) 適度な運動量 安全に留意したトレーニングのすすめ方	運動不足や過多が健康に悪影響を及ぼすことを話し合い、まとめる ① 骨格筋の発達が悪く筋力が弱まるとともに、疲労しやすくなる ② 心臓及び肺の機能が弱まり、持久性が低下する ③ 情緒不安定を起しやすい ① 食欲の減退、体重の減少、疲労がたまる ② 骨や関節、筋肉に障害が起りやすくなる ③ 注意力が散漫になり、事故やケガを起しやすくなる ① 適度な運動は、個人によって異なる ② 体調を知って、自分に合った運動をする ① 全身的で総合的な体力づくりに心がける ② 個人の体力に合った計画をたてる	生徒の体験をもとにして 運動部の生徒にその実情を報告させる。
整 理	まとめと評価	① 運動のしかたの三原則について、理解したか ② トレーニングの一般的なすすめ方の原則を理解したか	(抜 粋)

<解 説>

ドイツの解剖学者ルーツ (Wilhelm Roux) は、運動と身体発達の関係について、法則をのべている。

- (1) 筋は使わなければ弱くなり、萎縮する。
- (2) 適度に使えば現状を保つか、または発達する。
- (3) 使いすぎると、かえって障害を起す。

青少年の場合、一般的には1日、1～2時間、200～400Kcalの運動が望まれる。要は各自、自分の体力を向上していける程度の運動を見つけ出していく必要がある。なお、運動部員と非運動部員の1日の運動実施状況を調べておき、資料とする。

3. 教室内の空気環境と換気

1. 主題設定の理由

教室内の空気の清浄は、児童・生徒の健康、学習能率の向上に大きな影響を持つ。

冬には、ほとんどの教室の窓は閉め切られ、暖房をすることが多く教室の空気が汚れやすく、教室に一歩入るとなんとも言えない臭のすることさえある。この機会に空気の汚染と、換気の必要性を理解させる。

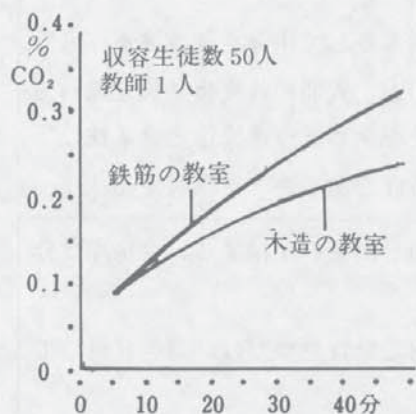
2. 指導のねらい

生徒自身に教室の空気環境を実測させることにより、長時間閉めきった教室の空気の汚染を実感させる。

一定時間後、窓などを全開して換気を行い、その空気環境の変化を確かめ換気的重要性を認識し、寒い冬でも積極的に窓を開閉する態度や習慣を身につけさせる。

3. 指導内容

学校薬剤師会の調査によれば、教室内の二酸化炭素の増加は、おおむね左図1のようである。



日本学校薬剤師会編「学校環境衛生の基準 解説」

図1 教室内の二酸化炭素の増加

CO₂は人体に対する毒性がきわめて弱く、日常生活では何らかの症状をひきおこすほど高濃度になることはほとんどない。

室内の空気は、時間の経過とともに塵埃、浮遊細菌、臭気、温・湿度上昇など種々の面で汚染が進む。そのことはCO₂濃度の上昇と平行することから室内空気の汚染度を示す指標としてCO₂濃度が測定される。

脳を流れる血液の量は、1分間に約750mlでこれは全身の血流量の20%にあたり、血液で運ばれる酸素の消費量も全身の消費量の約20%であるといわれる。

脳の重さは、体重の約2.2%であるから、非常に多量の酸素を消費していることになる。また、7・8歳の子供では、大人の脳の重さの95%に達し、血流量や酸素消費量は全体の約50%を占めるとされている。

ある瞬間の脳に備蓄されている酸素の予備は10秒のうちに消費されてしまうほどわずかで、たえず血液によって酸素が運びこまれて酸化が行なわれるよう換気により、きれいな酸素の多い空気がある空気環境が望まれる。

COは通常空気には含まれていないが、冬暖房していて不完全燃焼した時などに発生し、タバコの煙には0.5~1.0%のCOが含まれる。閉め切った室内でタバコを吸うことは、空気の汚染と同時に、タバコの煙に大量のCOが含まれていて、人体に有害なことを生徒自身に発見させるよう指導が望ましい。

脳の貧血や窒息、あるいは一酸化炭素が吸入されて肺で血液にふれ、血液の成分(ヘモグロビン)と結合して、血液が酸素を運ぶ能力を低くしたり、青酸カリ中毒などで酸素の運びこみに障害がおこったり、酸化の過程が阻害されると脳の働きはたちどころに停止し、意識が混濁したり、昏睡状態になる。

4. 生命の誕生

(1) 主題設定の理由

幼児の頃から、生命誕生については素朴な疑問をもっているが、中学生期になるといろいろな情報から関心や疑問をもつ。ここで生命誕生の科学的なしくみや意義をしらせ、生命尊重の精神、自分や異性を大切にできる心情や態度を養う必要がある。

(2) 指導のねらい

- ①受精から出産までのしくみをしらせ、生命の尊さに気づかせる。
- ②生命の継承者としての自覚を高めさせ、自他を大切にできる心情や態度を養う。

(3) 指導展開例

段階	学 習 内 容	学 習 活 動
導 入	学 習 の 見 通 し	○二次性徴が発現し自分達が子どもを生み育てる身体的機能が発達してきていることを確め、人間の生命誕生のしくみを学ぶ見通しをもつ。
展 開	1. 生命の継承 ・生命の連続性 ・性交	○生命の発生、進化について知り、自分たちも、次の世代に命をつないでいくことに気づかせる。 ○生物には雄・雌二つの性があり種族を残す営みをして生命を継承する。人間も性交によって精子を女性の体内に送りこむが、人間の性交は動物と違って種族を保存する生殖性だけでなく、男女の愛を深めあう連帯性と快楽性の三つの側面があり、責任や愛情を伴うことが条件であることを理解する。
	2. 受精 ・着床 3. 胎児の発育と出生 4. 新しい生命 5. 生命の継承と自分	○男性の性器によって送り込まれた精子は、卵と出会い受精する。受精卵は分裂しながら子宮で着床する事を知る。 ○胎児は母体から酸素と栄養をもらい、子宮内で発育をつづけ40週を経過して出生することを知る。 ○新しい生命は、親、家族から祝福と期待のうちに誕生することや、新しい生命は、男女の別なく平等で独立した人間として育てられなければならないこと。すべての生命は、等しく尊いことを理解する。 ○両親や家族の愛情等で成長してきたことや、自分たちも生命の継承者としてどうすればよいか話し合う。
整 理	○評価と反省	○生命誕生のしくみを知り、生命の尊さや人間尊重、そして自他を尊重する気持ちをもつことができたか。

(4) 指導上の留意点

- ① 生命の誕生について精子と卵はどのようにして合体するか、これについては避けることなく、動物の生殖を進化を追って説明し、性交を類推させるようにするとよい。
- ② 生命誕生のしくみは、フランス映画「生命創造」など、美しく感動的な教材があるので使用すると効果的である。
- ③ 新しい生命の誕生にあたって、親や家族の祝福の気持ちや大事に育てられたことを感じとらせ、自他ともに大事にしあう心情を育てたい。
- ④ 家族や社会における生命誕生の意義を考えさせ、生きる権利と義務のあることに気づかせる。

日本学校保健会だより

文部省体育局保健課の人事異動



下 宮 課 長

- 8月10日付で、学校保健課長に下宮 進氏が着任されました。下宮課長は昭和52年11月に体育局学校保健課補佐、57年7月に体育課体育企画官を歴任され、今回、学校保健課長に栄転されてまいりました。(広島県出身)
- 9月1日付で、山口忠厚氏が学校保健課補佐として着任されました。山口課長補佐は、58年12月、体育局スポーツ課補佐を経て学校保健課に。(茨城県出身)
- なお、青柳 徹氏は文化庁会計課長に栄転され、また、猪又二郎氏は高等教育局学生課課長補佐に栄転されました。

学校保健会の出版事業とその普及率

昭和59年6月調

日本学校保健会は、わが国、学校保健の向上発展のため、多くの図書等を出版しています。会報「学校保健」は、昭和29年より、年間5回(25万部)。また、学校保健センター的事業の委員会が編集した「学校における肥満とやせ指導の実際」をはじめ30数種類の参考図書などがあります。今回(59年6月)全国の小、中、高、養護学校及び県教委以外の教育委員会の協力のもと2000部のアンケート調査をしました。お骨折り感謝し、結果を報告します。

I. 会報「学校保健」年間5回発刊

656校 (%)

調 査 項 目	小 学 校	中 学 校	高等学校	養護学校	行政(県以外)	
1. 第150号(59.1.1)届きましたか	82.9	83.3	79.0	78.6	84.6	
2. 1年間に何回ぐらい届きますか	0 回	10.5	12.9	17.6	21.5	8.6
	1~3	22.2	28.0	27.6	14.3	15.3
	4~5	67.3	59.1	54.8	64.2	76.1

II. 学校保健センター的事業と出版物について ……知っている

(%)

1. 国の補助金で本事業を実施	46.0	49.2	52.4	52.7	68.8
2. 学校保健の動向	78.6	79.5	74.6	75.3	73.4
3. 学校環境衛生・日常点検と処置	54.2	63.6	60.3	57.0	51.6
4. 保健指導に必要な知識100題	54.3	53.0	39.7	48.0	37.5
5. 目の健康と視力 その指導と管理	43.8	72.7	61.9	51.2	53.1
6. 歯の保健指導	55.1	75.8	55.5	57.0	51.6
7. 健康障害児の運動指導	31.3	25.8	25.4	35.5	45.3
8. 就学児の健康指導のために	33.2	28.8	27.0	33.3	50.0

<註>

- 昭和50年11月に今回と同様のアンケート(2,000部)を実施した、回収率は15%(299校)、今回は32.8%(656校)
- 会報「学校保健」受けとったは、50年は44~48%・今回は79.0~84.6%
- センター的事業出版物「学校における肥満とやせ 指導の実際」を知っている…50年は14~27%・今回は出版図書の27.0~79.5% (59.9.8 集計)

〔図書改訂紹介〕

「学校心臓検診の実際」内容一部改訂しました。従って定価850円を950円とさせていただきます。

●新版ができました
三版 学校心臓検診の実際

●初版の手引書の実質的改訂版。自動解析システム・新心臓病管理指導表、幼児用管理指導表、不整脈の管理基準、川崎病管理など新知見を詳述。

A5判2色 202ページ
 ■頒価 950円(送料実費)

◆お申込み先——(財)予防医学事業中央会
 〒162 東京都新宿区市谷砂土原町1-2 (☎03-268-1800)

どちらかひとつをお選びください。

エームスの尿潜血・蛋白質同時検査試験紙。



尿中蛋白・蛋白質(20)同時検査用試験紙
キッドステックスⅢ
 尿中蛋白・蛋白質(20)同時検査用試験紙
ヘマコンビスティックスⅢ
 マイルス・三井株式会社
 エームス事業部
東京都中央区東區丁1丁目1号 電話(03)56755111
 販売先:
三井株式会社
東京都中央区東區丁1丁目1号 電話(03)56755111



育ちざかりのひと粒!
 体力をつけ健康を保つ
カワイ肝油ドロップ



製造発売元 **河合製薬株式会社** 東京都中野区新井2-51-8

お子さまの目をやさしくまもる



日本学校保健会 推薦

「こどもマイティア」は、涙液型目薬を基調にしたお子さま用の点眼液です。目の調節機能や新陳代謝の改善に効果のある成分が配合されており、「つかれ目」「水泳のあと、ほこりや汗が目に入った時の眼病予防」などにすぐれた効果があります。

お子さまのつかれ目に

こどもマイティア®

製造：千寿製薬・販売：武田薬品

●製品に添付の説明書をよく読んで正しくお使いください。

清潔で安全な学校清掃管理は

教室・廊下(木床)に

体育館(木床)に

ペンギン
SCシステムで!
スクール グリーン



SC
 フロアキーピング

- 塗るだけでピカピカ。
- 滑らないので安全。
- 水性タイプで清潔。



SCジム
 コンディショナー

- ウレタンコートされた木床の手入りに。(ダストコントロール)

ペンギンワックス株式会社

大阪市東成区東中本3-10-14 (〒537) TEL.06 (976)1451
(札幌・仙台・東京・名古屋・大阪・広島・高松・福岡)

(推薦：日本学校保健会)

※型録ご希望の方は、SCS係宛お申し込みください。

“ふだんの予防で、元気な毎日”まず手洗い!!

殺菌 消毒用 **シャボネット石鹸液ユム**

日本学校保健会推せん No.573

精製ヤシ油を原料にした殺菌、消毒用石鹸液で、手洗いのあといや～な臭い
 が残りませんので喜んでお使いいただけます。シャボネット容器に入れ、水で
 7～10倍にうすめてお使いください。

サラヤ化学工業株式会社 TEL (06) 797-2525 サラヤケミカル株式会社 TEL (03) 472-1521