

学校保健

THE SCHOOL HEALTH No.178

(財)日本学校保健会

生涯にわたる
健康な生活をめざして
—自から進んで健康な
ライフスタイルを
確立するこどもの育成—

第39回全国学校保健研究大会の主題



健康と生活リズム

(財)日本学校保健会 副会長 藤田正躬

健康と生活リズムの相関は、本会の関係委員会で研究され、意見が出されている。傾向としては、朝食の問題、就寝の問題等の結果は出されているが、運動に関しては確たる資料が得られていない。

栄養と休息に関しては、人間の身体にフィードバックシステムが備わっているが、運動に関してはそれがない。すなわち、一般的に運動不足になり勝ちな現在の児童、生徒の体格と体力のバランスに大きな影響がある。

委員会の調査結果をみると子供たちの中に「不眠、眠りにくい」と答えた者が10%あり、「一番したいこと」に「眠りたい」が最も多かったことは驚きである。注目すべきことは「疲れた」という表現が「退屈で面白くない、あるいはノルマから逃れたい」という精神的疲労になっていることである。このことは、身体的生理に何か変化が起っていると感ぜずにはいられない。

西ドイツなどで叫ばれたゴールデンプランに学んで、子供たちが充分運動し、健康的な生活リズムに立戻る方策を、学校保健関係者だけでなく、国全体として確立することが、焦眉の急であろう。

健康と生活リズム

- (財)日本学校保健会 副会長 藤田正躬…1
日本の子供の生活リズムについて
東京都神経科学総合研究所
生物化学研究部長 出口武夫…2
中学生の望ましい生活リズムをつかませる
—くり返す調査の中から育てる—
東京都葛飾区立小松中学校
養護教諭 渡辺静江…3
小学生のよい生活リズム
—わが校のとりのくみ例—
東京都渋谷区臨川小学校
養護教諭 志野治子…4

Q & A 生活リズムと睡眠について

東京都児童相談センター
所長 上出弘之…5

北から南から

- 生活リズムの確立を目指す日課表の工夫
香川県善通寺市立竜川小学校
校長 藤平栄作…6
日課表作成上の工夫
—「朝の会」の指導について—
名古屋市立則武小学校
養護教諭 長尾好子…6
日本学校保健会だより …7

日本の子供の生活リズムについて

東京都神経科学総合研究所 生物化学研究部長 出口 武夫

頑強な体内時計

わたしたちの体の生理機能、物質代謝およびホルモン分泌は日周リズムをもって変動している。かりにわれわれが昼夜の交代がない洞窟で生活しても、生体リズムはほぼ24時間の周期で継続する。またジェット機に乗って地球の裏側に旅行した場合、当分の間は日本での生体リズムが持続していて時差ぼけに悩まされることになる。

これはわたしたちの体の中に生体時計があり、これによって生体リズムがひき起こされていることを示している。昼夜の交代は生体時計の時刻調整を行う同調因子として働いているにすぎない。

わたしたちの体内の時計は極めて頑強なもので、1日か2日生活リズムを変えても、生体リズムは簡単に変えることはない。仕事か遊びのため徹夜をして、その代りに翌日昼寝をしても、夜には夜型、また昼には昼型の生体リズムが発現している。また、わたしたちの胃腸の消化吸収酵素や肝臓の栄養物代謝酵素は、わたしたちが通常摂食する時刻には活性が高まり、栄養物を消化吸収しやすい状態を準備している。もしわたしたちが通常摂食しない時刻に食事をして、効率よく消化吸収することはできないのである。

破壊される生体リズム

このようにわたしたちの心身の機能は規則的なリズム変動をくり返しているが、他方社会生活はますます自然の法則性に逆らうような生活を可能にし、

また強制しているように思われる。照明器具の発達によって不夜城は至る所に作り出されている。

家庭では夜おそくまでテレビやラジオに夢中になったり、逆に夜が明けても雨戸で閉された暗い部屋の中でいつまでも眠りつづけることができる。このような昼夜の交代を無視した生活リズムと、体の中で頑強に持続している生体リズムとの矛盾が、心身の不調をひき起こさない筈はない。これは動物実験の結果明らかになったことであるが、規則的な摂食も生体リズムの同調因子として重要な役割を果たしている。

最近では母親が仕事をもち、こどもの食事は母親の都合にしたがって与えられている場合も少なくない。このような摂食の不規則性は消化吸収機能だけでなく、ホルモンのリズムにも影響を及ぼすと考えられている。また乳児期には授乳のリズムを介して母親のリズムが子供に伝えられ、母と子の生体リズムが一致するようにセットされることも明らかになった。

人間も自然の一部

このような生体リズムの生理学の立場からみると現代の社会生活には多くの問題が潜んでいる。心身の発達期にあるこども達にとって規則的生活、ことに睡眠と摂食リズムの規則性は重要な因子である。自律神経失調症や神経症の一部が生体リズムの乱れに基くものではないかとも考えられている。

わたしたちは今こそ、自分が自然の一部であることを自覚し、体の中で根強く動いている生体リズムに思を致すべきではないだろうか。

虎の門(1)

野生ネズミはストレスに強い

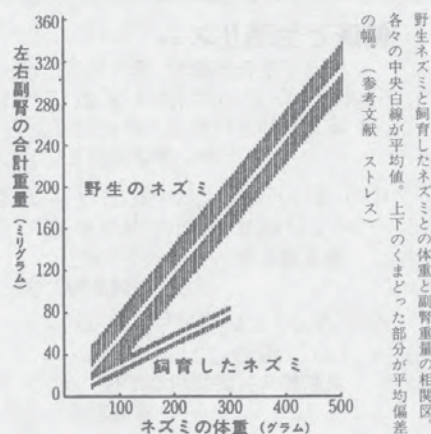
“疲労”ということから、「飽き」を除いた「身体的精神的な“疲労”を正確に測定することはできない。しかし、その個体に加えられたストレスの強さ、いいかえれば個体内に起こる警告反応の強さを、何らかの形で測定できれば、それによって“疲労”の程度と休養の必要度とを推定できるだろう。

その“定量化”の一つとして、副腎の重量を測定するという方法が

ある。この副腎重量の増加は、同時にストレスに対応する余剰能力の増加をも意味している。興味深いことに、野生ネズミの副腎皮質機能余剰能力は、飼育ネズミよりはるかに高い。また、野生ネズミは副腎重量が、数10代飼育されたネズミより2~3倍も重く、ある毒に対しては360倍も強いという。

このことは人の成長にも参考となるにちがいない。

(竹田 鎧 編集委員)



中学生の望ましい生活リズムをつかませる

—— くり返す調査の中から育てる ——

東京都葛飾区立小松中学校 養護教諭 渡 辺 静 江

はじめに

ふだん何気なくすごしているが生活には一定のリズムがある。このリズムをしっかりと見つめることによって、自分にとって「気分の良い日」はどんな状態の日なのか、逆に「気分の良くない日」はどんな状態の日なのかを知り、それによって、それはどの部分を修正すれば良い状態に変えるか、自分で“診断”できるようにさせたい。

アンケート調査は以上の目的のもとに指導を重ねながら実施した。二度、三度とくり返した結果、生徒は自分自身の望ましい生活リズムをつかめるようになっていった。

変ってきた内容

起床時間	平均して10分程度早くなった
起床から登校まで	平均30～40分早くなった (起床時間が早くなった分)
時間のかかった順	シャンプー・ブロー20分, 朝食10～15分, 排便7～8分, 身じたく, ほんやり7～8分, 音楽をきく
朝食	食べてきた80%(1回目食べてこない生徒40%強), 毎日食べない 8%弱
理想の朝食	1回目で「ほとんど食べない」と答えた生徒のほとんどが旅館の朝食メニューを書いた。朝食をとる生徒が増えるに従い「今のままでよい」と答える
排便	1回目では「7日以上なくても気にしない」生徒が予想以上いたが、「2日以上ないと気にする」生徒が増え, 食事にも気を使うようになった
排便の型	下校後ゆっくりすると答えた生徒が多く、「毎日」と「2日に1回」あわせて29%

気分の良い日の条件 (自由記述)

「気分が良い」と感じた朝	「気分の良い日」の条件
自然に目がさめた いい夢をみた 痛いところがない その日に良いことがある 朝ごはんがおいしく食べられた 塾のない日 たっぶり眠った 今日が休みだと気づいた ゆとりがある時	天気が良い 授業の少ない日 朝ごはんがおいしい 土・日曜日(休みの日) 髪型がピッタリ決まった日 英語と数学のない日 友達とうまくいっている 朝, 快便があった日 心配ごとのない日 好きな催物のチケットがとれそうな日

悩みの解決法 (自由記述)

前の調査では、うまく表現できる生徒が少なかったが、これもくり返す中で具体的な答ができてきた。

- ・遊ぶ
- ・しゃべりまくる
- ・ゆっくりお風呂に入る
- ・高いボリュームで音楽を聴く
- ・ねる
- ・学校を休んでねる
- ・夢中になれるものをさがす
- ・楽しいことを考える
- ・大きな声でうたう
- ・悩みを悩みと考えない

まとめ

今回の調査は、日常生活の中で当りまえすぎてだれもが気づかない部分にスポットをあて、生徒も教師も「う～ん、なるほど」とうなづきながらの調査となった。同様な調査をくり返されると「またか」のつぶやきが多くなるものだ。生徒が「今度いつやるの」とたずねる生徒がふえてきた。くり返しの中で生徒が気づいた望ましい生活リズムは、①起きてから登校までの時間の上手な使い方、②朝食をとること、③排便対策、④気分転換の方法などが得られていった。

今後中学校へ入学の時点で調査し家庭との連絡をとりながら、中学三年間を良い気分ですごせるような生活リズムをもたせたいと思う。

そのことは、常に不調を訴えて保健室にくる生徒の悩みの解決にもつながっていくと思うからである。

小学生のよい生活リズム

— わが校のとりくみ例 —

東京都渋谷区立臨川小学校 養護教諭 志 野 治 子

1. 保健指導目標の中への位置づけ

二学期保健指導目標

○生活リズムを整えよう

九月保健指導目標

○体の調子の良いのは、どんなときか考えよう

9月の保健だよりからの抜粋

気分の良い日を見つけるために、生活習慣を整えることは、大切だと思います。子どもが自分で、どうすれば気分の良い日となり、どうすることが気分の良くない日になるのか、気づいてほしいと思います。そして、それに気づいたら、毎日続けたくなくて、毎日の気分が良くなります。また、学校生活が楽しくなり、まわりの人にまでも楽しくするようになったらと願っています。

2. 低学年向けのカード作り

もっともっと元気な子になあれ






保護者のみなさまへ

このカードは、子どもが自分のからだと生活をみつめるチャンスとすることをねらいとしています。子ども自身に歯を磨く、さっぱりするとか、気分よく目が覚めた、とか、すっきりした排便とか、元気いっぱい遊んだ満足感とか、朝ごはんがおいしいということを体で覚えてほしいと思います。

そして、こういうことから『なるほど、いいな、いい気分だな』と実感させながら“生活リズムの自立”を図りたいのです。ですから、このカードの活用をお子様と一諸に考えて下さい。例えばカードを貼る場所を工夫するとか、印をつけるとか、はげまして下さい。大人が点検したり、強制的にやらせたりしないでください。『やっpegおらん』とうながしてみてください。

低学年に夏休み（4週間だけ）に実施し始めてから、生活リズムが原因となる体の不調の訴えは、少なくなった。カードの提出も強制していないが、90%以上となっている。

子どもたちの朝

順位	1 位	2 位	3 位	4 位	5 位
二年後	3位 63	1位 66	2位 54	4位 59	5位 44
変 化	朝ごはんを食べる  97.3%	トイレへ行く  96.6%	顔をあらう  91.2%	歯をみがく  89.8%	テレビをみる  55.8%

Q&A - 学校保健活性化のための -

Q 生活リズムと睡眠について説明して下さい。

A..... 東京都児童相談センター所長 上出弘之

人は、朝一定の時刻に起き、食事、排泄、勉強や仕事、運動、休息、そして夜の就床と、毎日の生活はほぼ一定のリズムをもって経過している。いわゆる生活リズムである。

このような生活リズムの形成には、その基礎に、生物としてのヒトが持つ生体リズムがあることが知られており、光や音を全く遮断した状況の中で生活させても、約25時間の周期で睡眠～覚醒をくり返してゆく。そして現実の社会生活からの要請で、25時間のリズムは24時間に修正されていることとなる。

生物学的なこの生体リズムは、単に睡眠と覚醒のみに見られるものではない。体温や脈搏あるいは血圧の変化も見られるし、ホルモン分泌や酵素機能にもリズムとして現われる。多くの人々が昼間に活動し、夜眠るというのも、やはり生物的に規定されているとみることができるのである。

かくて、人の生活リズム形成における睡眠の意義はきわめて大きい。安定した生活リズムは、睡眠の安定から生じてくるといえようし、睡眠が乱されれば、リズムも乱れ、一日の心身の調子が下がってしまう。時にはこのような調子の低下が睡眠を阻げることとなり、悪循環的に発展してゆく。その典型的な現われとして、うつ病が挙げられるであろうが、そのようなはっきりとした病気以外にも、睡眠と生活リズム、そして1日の調子・気分の良し悪しが密接に関連していることは、多くの人々が経験しているところである。

昨年度、日本学校保健会の健康生活リズム研究委員会が行った調査でも、児童・生徒自身が気分や身体の調子のよい日として、朝早くバツと目覚め、前の晩すぐに眠れた(以上小学生)、朝6時半前に起床し、前夜も11時前に休み、ぐつすり眠れた(以上中学生)という条件を挙げているものが有意に多く見られる。すなわち、睡眠が気分や調子に大きく影響していることが明らかにされている。

もつとも、生活リズムそのものには、各人の間に大きな個人差のあることも注意すべきである。睡眠についても、寝る時刻、起きる時刻、睡眠時間は、人によって異り、深さやREM睡眠との関連を含めて、その人にとってどのような睡眠のとり方が、好ましい生活リズムや心身の調子を規定するかを見定めなければならない。ともあれ、睡眠と生活リズムの関係はきわめて密接であり、そのコントロールが心身の健康の保持増進に大きな意義のあることを強調しておきたい。

註：REM睡眠-Rapid Eye Movement の頭文字。賦活睡眠期で覚醒時の脳波に似る。眼球の水平運動がみられることからレム睡眠という。この時期は9分～28分で、一般に体を休め、眠りの深いノンレム睡眠では脳を休める、といわれている。

北から南から

生活リズムの確立を目指す 日課表の工夫

香川県善通寺市立竜川小学校長

藤 平 栄 作

日課表作成上の工夫 「朝の会」の指導について

名古屋市立則武小学校 養護教諭

長 尾 好 子

学校生活の活性化を図る日課表を工夫するためには、児童の生活実態を詳細に知り、解決すべき問題を明確にすることが前提となる。本校では、日課表の最初のところに、「さわやかタイム」を位置づけ、充実した学校生活のリズムの確立をめざしている。

1. 児童の学校生活の実態

朝からあくびを連発する児童、壁に寄り掛かりぼんやりしている児童など、はつらつと登校して勉強に集中する姿には程遠い光景が目についた。

また、疲労感を持った児童を対象にフリッカー値(大脳の活動水準を示す値)を測定したところ、午後になってやっと大脳の活動水準が高まってくるのが分かった。

2. 「さわやかタイム」の時間帯の設置

学校生活のリズムが、朝から適正な大脳の活動水準に高まるよう「目覚まし体操」をする時間帯を考えた。そこでは児童が、学校生活の中で意欲的に進んで学習やその他の諸活動に取り組めるような運動をする時間としたのが、「さわやかタイム」である。

目覚めの運動としては、朝から頭がさわやかな状態で学習に取り組めるようになる運動、児童が進んで意欲的に参加する遊びの要素を取り入れた運動を考え、大脳の活動水準を高めることを目指した。そこで、体育の授業の運動領域別にフリッカー値を測定し、疲労感が大脳に現れない範囲の種目を設定した。

- スキップ・大また走などの50m走
- 逆上がり・前回りなどの器械遊び
- 交差とび・あやとびなどの縄跳び
- (※ 雨天はストレッチ体操)

3. 児童の変容と今後の取り組み

「さわやかタイム」が定着した段階では、気持ちがすっきりする、頑張ろうとする気持ちがわいてくるなどの感想が93%に達した。

このように、学校生活のリズムを改善しながら、児童の家庭での生活リズムづくりの方策を含め、日課表の策定を工夫していきたい。

はじめに

大都市中心部に位置する本校児童の生活は夜型の傾向が強く、また、健康についても親に依存して、自分の生活リズムがつかれないなどの問題が見られた。

そこで、学校生活のスタートである「朝の会」を通して、生活リズムの定着を図る指導をすすめてきた。

「朝の会」における指導

充実した活動となるよう、指導時間を8時35分～55分(20分間)に設定し、つぎのような内容を考え、3年前より実践してきた。

- 体育集会…週1回(火または木)
体育器具・施設などを活用した自校体操
- 学級指導(1/2時間)…週1回(金)
保健安全指導をもち込んだ年間計画をもとに、各学年に合わせた内容で指導
- 児童集会…隔週1回(水)
クイズ・ゲーム大会、季節の集会活動
- 各学級の「朝の会」の利用(毎日)

健康観察と欠席状況調べ

「おはようカード」による実践例

おはようカード		学年 組 氏名	3 ばく
1 入校時の時間	2 睡眠時間(時間 分)	3 起床時間(時間 分)	4 おやすみ
午後2時	(時 分に寝て、 時 分に起きた)	4 朝ごはん(食べた 食べなかった)	5 がんばり
3時	* 外で遊びや運動をした時間(時間 分)	* テレビやテレビゲームをした時間(時間 分)	6 毎日の
4時			曜日
			月

おわりに

「おはよう!」を呼びかけて、朝から運動場を走りまわる児童、顔を輝やかせてクイズ大会に参加する児童、自分で目ざましをかけて早寝早起ができるようになった児童など、一日のスタートの活性化が少しずつではあるが進んでいる。

平成元年度 全国学校保健会 事務担当者連絡会開催

日 時 平成元年6月15日(木) 10:30~15:00

会 場 三菱銀行虎ノ門支店会議室

(1) 開 会 10:30

(2) あいさつ

(財)日本学校保健会会長 村瀬 敏郎

文部省体育局学校健康教育課

学校健康教育企画官 桜井 清

(3) 事業の概要

① 本会の性格並びに平成元年度の事業について。
専務理事 和久井健三

(4) 協議・情報交換…(途中昼食をはさむ)

(本会に対する要望及び加盟団体の相互連絡、交換等)

①平成元年度の全国学校保健協議大会の持ち方と、協議題作成について

②各加盟団体の活動状況について意見交換・質疑

③本会の事業に対する要望

④本会出版物の活用等について

⑤平成元年度全国学校保健研究大会の紹介(茨城県)

⑥事務連絡その他

(5) 閉 会

平成元年度 全国学校保健研究大会・地域ブロック学校保健大会

大会名(期日)	場所	主 題
第39回九州地区学校保健研究協議大会 〔8月10日(木)~11日(金)〕	沖縄県	自ら健康で安全な生活を創造し実践する児童生徒の育成
第24回東北学校保健大会 〔8月11日(金)~12日(土)〕	岩手県	自ら進んで健康づくりに取り組み、生涯を通じて健康で安全な生活を送る児童生徒の育成をめざして
第11回近畿学校保健連絡協議会 〔8月17日(木)〕	兵庫県	近畿の学校保健会関係者が一堂に会し、当面する諸問題について連絡調整と研究協議を行い、学校保健の推進を図るとともに、近畿学校保健連絡協議会及び日本学校保健会の発展に寄与する。
第8回四国学校保健研究大会 〔8月24日(木)~25日(金)〕	徳島県	自ら健康で安全な生活を実践する児童生徒の育成をめざして
第40回関東甲信越静学校保健大会 〔8月25日(金)~26日(土)〕	神奈川県	生涯の健康をめざして自ら努力する子どもの育成
第38回北海道学校保健研究大会 〔9月9日(土)~10日(日)〕	北海道	北国の風土に根ざし 心身ともに健康で安全な生活を営み 自らをきたえ 心豊かにたくましく生きぬく子どもの育成をめざして
第40回十一大都市学校保健協議会 〔9月23日(土)~24日(日)〕	名古屋市	大都市における環境の変化に対応できる児童生徒の育成
第35回中国地区学校保健研究協議大会 〔9月28日(木)~29日(金)〕	広島県	心豊かで活力に満ちた子どもの育成をめざして
第37回北陸三県学校保健研究協議会 〔10月27日(金)~28日(土)〕	石川県	自ら心とからだを鍛え、生き生きと活動する児童・生徒の育成
第11回東海ブロック学校保健大会 〔11月12日(日)〕	岐阜県	心身ともに健康でたくましい幼児・児童・生徒の育成
第39回全国学校保健研究大会 〔11月16日(木)~17日(金)〕	茨城県	生涯にわたる健康な生活をめざして

本会 平成元年度「学校保健用品」推薦品一覧表(2)

(平成元年4月1日~平成2年3月31日)

○印 新規

号	番号	品 名	摘 要	商 社
器 具 器 材 等	1	教学タンサンカルシューム・チョコレート	学校用教具	日本教学工業(株)
	2	デントEX学童	歯ぶらし	ライオン(株)
	3	コロロ自動うがい器	自動うがい器	サラヤ(株)
	4	塩素減菌剤 Nフィーダー-CSD-12型 Nフィーダー-HP-21型	水泳プール・飲料水の塩素減菌剤注入	日本フィーダー工業(株)
	5	クリーンウェット	消菌お手拭き紙	(株)トーヨ
	6	リストライオンジュニア (高学年~中学生向け)	歯ぶらし	ライオン(株)
	7	ライオンこども歯ぶらし 低学年用(同キャップ付)、高学年用	歯ぶらし	ライオン(株)
	8	携帯用酸素吸入器 O ₂ バック A 型	呼吸困難時の酸素吸入器	ミドリ安全(株)
	9	映画「輝く水しぶき」	学校プール管理関係者に対する講習会用	四国化成工業(株)
	10	映画「みんなの健康」	プール水質管理等プール管理のポイント提示	日産化学工業(株)
	11	健康と清潔を考えるシリーズ第1作「手から手へ」	学校保健指導用教材(手洗い指導用映像)	(株)第一ビーアール
	12	エルディナブキン	生理用ナブキン	ライオン(株)

育ちざかりのひと粒!



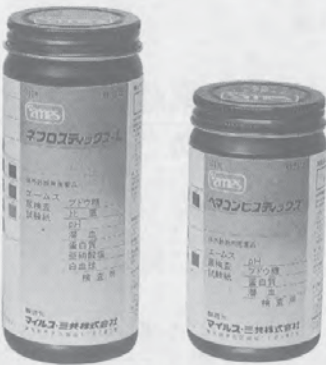
ゼリー状ドロップ剤

歯・骨を丈夫に……

カワイ肝油ドロップ



河合製薬株式会社 東京都中野区新井2丁目51-8



学童の集団検診にお選びください。

エムスは新しい目で健康をみつめます



尿中白血球反応をプラスしたエムスの尿検査試験紙

エムス尿検査試験紙 尿中pH・ブドウ糖・蛋白質・潜血検査用

ヘマコンビスティックス®

体外診断用医薬品

エムス尿検査試験紙 尿中ブドウ糖、比重、pH、潜血、蛋白質、亜硝酸塩、白血球検査用

ネフロスティックス-L®

体外診断用医薬品

マイルス・三共株式会社

東京都中央区銀座1丁目9番7号 〒104 ☎(03)567-5511

販売元:

三共株式会社

東京都中央区銀座2丁目7番12号 〒104 ☎(03)562-0411

JU1488S

生き生きとした 学校環境づくり

—学校環境衛生活動事例集—

(財)日本学校保健会 編

★A5・128頁・定価1,080円(税込)〈〒210円〉

学校現場における各種環境衛生活動の意義・要点をふまえ、図・イラスト・資料を豊富に用いて実践事例を紹介、学校現場の環境改善を推進するための方法をわかりやすく解説した。収載した豊富な事例を活用して、実践にすぐ役立つことができる手引書となっている。



第一法規

〒107 東京都港区南青山2-11-17
☎(03)404-2251/FAX(03)479-1747

子供の歯を考えた

ライオンの2段植毛ハブラシ

●低学年用

●高学年用

●推薦 日本学校保健会

ライオンの
ハブラシ製品
ライオン株式会社

“ふだんの予防で、元気な毎日”まず手洗い!!

殺菌 消毒用 シャボネット石鹼液 2.0L

日本学校保健会推せん No.632

精製ヤシ油を原料にした殺菌、消毒用石鹼液で、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。

サラヤ株式会社 TEL (06)797-2525

東京サラヤ株式会社 TEL (03)769-3131

〈本会報は、拠出金と、本会への(財)日本船舶振興会助成金により作成しました〉

行 (財)日本学校保健会 村瀬 敏郎 〒105 東京都港区虎ノ門2-3-13 第18森ビル 電話(50)37850968 振替口座 東京4-98761 頒価1部100円(送料共)