

学校保健

THE SCHOOL HEALTH No. 189

(財)日本学校保健会

生涯を通じて心身ともに

すこやかでたくましく

生きぬく子どもの育成

—健康なライフスタイルの確立をめざして—

第41回全国学校保健研究大会の標語

学校保健の新しい課題



文部省体育局長 逸見博昌

近年、高齢化社会の進展とあいまって国民の健康に対する関心が高まり、児童生徒の時期から、生涯を通じて健康な生活を営むための態度や能力を培うことがますます重要となってきた。

一方、生活習慣に起因する様々な症状・徴候を有する児童生徒がみられるなど、社会環境、生活様式の変化に伴い、児童生徒の健康問題が複雑多様化しており、たとえば、成人病のリスクファクターとされている高血圧、高コレステロール等の徴候、各種アレルギー症状など新たな健康問題に対する関心が高まっている。

文部省では、このような症状・徴候と、そのもととなるライフスタイルの問題について、全国的、経年的な把握を行い、学校における健康教育に資するため、本年度より日本学校保健会において「児童生徒の健康状態サーベイランス事業」を開始している。

また、学校における定期健康診断についても、疾病構造等の変化にふさわしい内容とするために、検討を行っているところである。

今後も、変化する健康問題への適切な対応を進めて参りたい。



「腎疾患児管理指導のしおり」より

目次

| | |
|----------------------------|-----|
| 健康教育の目指すもの | … 2 |
| 3つの磨き教育の実践 | … 3 |
| 健康づくりに励む 生徒の育成 | … 4 |
| Q & A・“命の大切さ”を どう語りかけるか | … 5 |
| 北から南から 新潟県・島根県 | … 6 |
| 保健会だより サーベイランス事業 | … 7 |

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。

健康教育の目指すもの

和洋女子大学 教授 江 口 篤 寿

はじめに

健康教育については、WHO、日本医師会やアメリカ公衆衛生教育協会等が示した定義がよく引用されるが、ここに1988年に世界健康教育会議で採択された国際健康教育憲章の前文に記された健康教育の定義を紹介する。すなわち、同憲章では「健康教育とは、自らが健康づくりをする行為を主体的に実践できるようにするための学習過程である」と定義している。

健康教育と保健教育

昭和63年(1988)、学校健康教育課が発足した際に、体育局長名で出された通知「健康教育の推進と学校健康教育課の設置について」の中に、「**健康教育とは、心身の健康の保持増進を図るために必要な知識および態度の習得に関する教育をいう**」と記され、さらに、「**初等中等教育においては、教科「体育」および「保健体育」の「保健」で心身の健康、安全全般についての知識を習得させるとともに、「家庭」等の他の教科や「道徳」等でも健康に関する内容を扱っており、また保健指導、安全指導、学校給食指導など、特別活動や日常的指導を通じて健康な生活に関する態度を習得させることとしているが、学校における健康教育とは、これらを指すものであること**」と記され、健康教育における場面、形態を示している。

この通知の内容から明らかなように、学校における健康教育は、教科「体育」や「保健体育」の「保健」、つまり保健学習と、保健指導だけでなく、「家庭」等の教科や「道徳」等で扱う健康に関する内容や、安全指導、学校給食指導など、学校の教育活動のいろいろな場面で扱う健康に関する指導のすべてを包含したものである。したがって、従来の保健学習と保健指導をあわせた、いわゆる保健教育は、健康教育の中で重要な部分を占めているが、保健教育が健康教育のすべてではないと理解すべきであろう。

むしろ、学校における健康教育は、小・中・高等学校の学習指導要領の総則の3に記されている「生涯を通じて健康で安全な生活を送るための基礎が培われるよう配慮」しながら「学校の教育活動全体を

通じて適切に行われる」「体育に関する指導」と考えてよいのではなかろうか。

健康教育をすすめるにあたって

前に述べたように、健康教育においては、心身の健康の保持増進を図るために必要な知識および態度を習得させなければならない。

学校における教育活動のうち、教科の教育の多くは知識を習得させることに重点がおかれているし、知識を習得させることによって、その教育の目標に到達させることになる。

しかし、健康教育は健康生活に必要な知識を習得させるだけでは駄目で、態度や行動を健康生活に好ましいように変容させなければならない。

ところで、適切な教育技法を用いるならば、知識を習得させることは、それほど困難な作業ではない。しかし、人間の態度や行動を変容させることは一般的に容易なことではない。そして、健康教育は、この容易でないことを行わなければならないところに、その困難さがあるといつてよかろう。

そこで、健康教育は、学校におけるあらゆる教育活動の場面を活用して行われなければならない。とくに態度の形成や変容に主力が注がれる「道徳」や、態度や習慣の形成に主力が注がれる安全指導や学校給食指導は、健康教育の場面として重要である。

したがって、これらの場面とか、知識の習得に主力が注がれる指導形態と、態度や行動、習慣の習得や形成に主力が注がれる指導形態をうまく活用し、相互の連けいをはかることが、健康教育の成果をあげるために絶対に必要である。

むすび

健康教育とは、はじめに紹介した国際健康教育憲章の前文に示されているように、児童生徒等が、健康づくりをする行為を主体的に実践できるようにするため、従来のいわゆる保健教育（保健学習と保健指導）だけでなく、道徳、安全指導、学校給食指導、体力づくり指導など、健康にかかわりのあるあらゆる教育場面と教育形態を活用し、相互の連けいを図りながら進められる教育活動である。

歯をみがく教育を中核にした 3つの磨き教育の実践

滋賀県水口町立水口小学校 教諭 望月幸夫

本校では、昭和63年度より3年間、文部省よりむし歯予防研究の指定を受け「自分の身体（歯）をよく知り、自分で守り、きたえる子の育成」を主題に掲げ研究を進めてきた。

研究推進にあたって留意してきたことは、単にブラッシングを中心とした歯の保健指導を行うだけでなく、児童一人ひとりの生き方に関わること、つまり歯を健康の窓口として捉え、広く健康教育の一環としてのむし歯予防の取り組みを推進しようと考えた。具体的には「歯を磨く」教育実践を中核にすえ、3つの磨き教育を行っている。

《あたまを磨く》実践例

◎子ども達が意欲を持って主体的に学習できるように4つの段階（見つける→調べる→解決する→実践する）をふまえた問題解決学習を用いて学習指導法の改善を図っている。さらに、子どもの特性（学年の発達課題や歯や口の中の発育の特徴と症状）を生かした授業構築を行っている。

《こころを磨く》実践例

◎道徳及び全教育活動を通して、子ども一人ひとりの願いや思いをつかみ望ましい集団の育成を図っている。

- (1) 性教育の充実と誕生日カードの発行：学級活動の中で各学年、年間3回の授業実践を行い、男女の特性と役割を理解させ互いに尊重し合う生活態度を養っている。また、月一回の全校集会の場で誕生日を紹介し、生命尊重の大切さを訴えている。
- (2) 子ども達のカルシウム摂取が不十分であるという実態から、これまでの「ノー・ジュース運動」と合わせて、カルシウムを多く含む牛乳を飲むことを奨励してきた。そこで児童会を中心に牛乳パック回収運動を行い、回収したパックは県環境生協でティッシュペーパーと交換してもらい、

独り暮らしのお年寄りにプレゼントしている。牛乳パック1500枚で30年生の木が1本必要とされ、これを回収することによって自然を守ろうと全校で実施している。

《からだを磨く》実践例

◎日常の体力づくりや勤労体験学習、児童主体の集会活動を充実し、子ども達のやる気を育て潤いのある環境づくりに努めている。

- (1) 業間休みの一部を利用して、マラソンや長縄とび等の体力づくりに取り組んでいる。雨天時には室内での体力づくり「水口っ子体操」を行っている。また、「見つめてしろ山」と称した遠方凝視訓練を業間の体力づくりの一環として実施している。
- (2) 子ども達が楽しく生き生き遊びながら平衡感覚や筋力等を養う目的で、固定遊具活用のための立看板と遊具挑戦カードを作成した。

《歯を磨く》実践例

日常の歯みがきは、毎日昼食後「水口小歯みがきの歌」に合わせて5分間、全校で実施している。また、毎月8日を「歯の日」（今年度から葉の日も合わせる）とし、チェックカードに記入することにより、歯に対する意識づけや個別指導の資料としている。

〈家庭・地域との連携〉

・学校保健委員会——昨年度より内容・機能等が見直され、逐次改善してきた。今までの学校の一方的な提案から、児童・保護者が主役であるという認識に立って運営され、活性化が図れるようになった。また、話し合いの結果はPTAの懇談会等でも話題にしたため、保護者の意識も高まり家庭に根ざしてきている。さらに、この会議の場において「健康を進める会」が発足し、親自らが子ども達の健康を守るために、歯や体によいおやつ作りや、牛乳を使った料理講習会等を行っている。

心と体を鍛え、自ら健康づくりに励む生徒の育成

—— 生き方指導を中心として ——

群馬県館林市立多々良中学校 校長 林 徳次郎

はじめに

教育課程の基準の改善のねらいとして第一に、「豊かな心を持ち、たくましく生きる人間の育成を図ること」があげられ、心身の育成に関する事項や、人間としての望ましい生き方に関する事項が強調されている。

また、生徒をとり巻く環境やライフスタイルにも変化が生じてきて、健康な成長発達にとって必要な経験が少なくなってきた。そのため、本校の生徒も、意欲がない、感動がない、自ら判断しない等自力で生きていく能力、自立・自活する力が十分でない実態である。

そこで、人間性豊かな、意欲的にたくましく生きていく実践力（自己教育力）の育成が本校の課題となる。更に、その課題解決のためには、心と体を鍛え、自ら健康づくりに励む生徒を育成する健康教育の推進が必要となる。また、その自己管理能力を育てるためには、教育活動全体を通じて人間としての生き方を指導する過程で、存在感や有用感を感得させていくことが大切であると考え。

事実 に即して考えさせる健康教育

——学級活動「男女交際」の実践（3年）

1. 本時のねらい

男女の脳の働きや性差を理解することにより、異性に対する思いやりのある態度について考える。

2. 本時の展開

(1) 活動の開始

○「アンケート」調査から、トラブルの原因を発表する。原因の傾向を話し合う。

(2) 活動の展開

○一次・二次欲求、人間の性の欲求とコントロールについて話し合い、理解する。

○発育曲線にみられる相違点を探し、女子の方が抑制作用が強いことに気づく。

(3) 活動のまとめ

○思いやりのある態度について考える。

保健委員会の活動

基本的な生活習慣調査結果より、理想的睡眠時間をとってないことなどが明らかになったので、正しい生活を送る生徒を増やすために朝会でのお願いや保健便りの発行等で活動している。

健全な生き方の探求

——学級活動「上級学校と各種学校」の実践（2年）

1. 本時のねらい

高等学校の学科ごとの特色を理解する。

2. 本時の展開

(1) 活動の開始

○普通科の集中、未定者7名の進路希望傾向より、目的意識があいまいであることに気づく。

(2) 活動の展開

○発表の手順及び注意事項を確認する。

○グループ毎の学科の特色の発表を聞いて、学習プリントにまとめる。

(3) 活動のまとめ

○発表を通して知ったことや感じたことをまとめる。

自らの実践力を伸ばす生徒活動

——合唱コンクールの実践

目的及び課題曲については、教師主体で決定し、自由曲の選曲、スローガンの設定、練習全体等については、各学級の実行委員を中心に活動させる。

「Let's singing with me」を合言葉に各学級とも実行委員の呼びかけで朝練習まで取り組んだ。

1年—入退場、姿勢、声、すべてに良かった。2年—男声が響き、のびのび心地良く歌った。3年—混声合唱のまとまりがでてきた。などの結果が得られたのは、生徒が自分達で励まし合い、互いに高めあった成果だと考えている。

おわりに

知・徳・体の調和と統一のとれた、人間性豊かな、意欲的にたくましく生きていく力のある生徒の育成をめざして、心と体の教育、生き方の教育の一層の充実を図っていきたい。

Q&A - 学校保健活性化のための -

Q 健康教育と学校保健活動は、車の両輪のように相補って充実するものと思います。子どもたちに“命の大切さ”をどう語りかけたらよいでしょうか。

A.....元京浜女子大学 講師 石井 宗一

1. すばらしい私たち

「あなたが小学校の4年生に“人間はすばらしんだよ”と説明するとしたら、どう語りかけますか」というアンケートを女子大生に数年間問いかけたことがある。

要約すると「みなさんは、花をみてきれいだと思います。動物をみて可愛いなと感じます。友達と仲よく遊び、時にはけんかもするけれど、すぐ仲よしになれますね。心に深く感じたことを言葉や文章で、人に伝えることができます。また、美しい絵やメモアティー、高さ300mのビルディング、長い橋やトンネル、月の世界への旅、みんな人が考え、手とからだを使って作ったものですね。みなさんは、10年前赤ちゃんでした。10年後には、もっともつと素晴らしいことができるようになるでしょう。みなさんの心と体には、不思議な不思議な力が一杯あるのです。みなさんは生きています。世界にたったひとつ、かけ替えのない生命を持っているんですね。」というのがおもなものであった。

2. 豊かな心、たくましく生きる

今回の教育課程の改善の方針は、調和のとれた人格の形成を目指し、心身ともに健全な国民の育成に観点をおき審議され、作成された。

- (1) 基礎的、基本的な内容の重視
- (2) 個性を生かす教育の充実
- (3) 自ら学ぶ意欲、社会の変化に主体的に対応できる能力
- (4) 豊かな心を持ち、たくましく生きる児童生徒

以上の4項目である。何れの項目も健康教育を展開する場合の基盤である。生命の尊厳は、人類共通の悲願である。まさに生命の充実と発展は、教育課程のバックボーンであり、健康教育の大目標であり内容である。

豊かな心とは、人間を愛し、自然の美しさ人情の深さ、もろさ、はかなさなどを敏感に感じとる感受性である。人は同じ言動や現象に対し、各人各様の反応を示す。楚々とした「なずな」の花をみて「よくみれば、なずな花咲く垣根かな」と思わず口ずさむ俳人もいれば、道のべの雑草と見逃す人もいる。

これからの世界は、さまざまな考え方や行動、そして情報の渦巻く中に生きている。

戦争は心の中で始まる。芸術・科学・産業などあらゆる分野の交錯する中で人は、幸せを願って生きてゆく。それを左右するのが豊かな心と、たくましく生きる人間の生命力であると思う。

虎の門(12)

“不易”の再認識

養護教諭の果たしている役割は、時代のニーズとともに変化してきている。先ごろ開かれた「養護教諭制度50周年記念大会」の一分科会に出席して、種々考えさせられた。

当日、養護教諭を養成している、ある大学の先生のお話の中で「養護教諭は、どんなに忙しくても子どもの前では、それを態度にださ

ず、十分に子どもの話を聞くことが必要である」と強調されたことが印象的だった。

やるべき仕事如山積して、余裕をもって行動することは、いかに困難なことかと思いやられる。しかし、せめて子どもを前にしたときには「ちょっと待ってね」だけは止めよう、と密かに決意した。ちなみに、その大学の学生達の

養護志望の動機の多くは、生徒のころ、よく話を聞いてくれて、親しみやすかった、養護の先生に接し、自分も“その道へ進もう”と思った、ということだった。改めて不易という意味を再認識した次第である。

編集委員 富川佑子

北から南から

新潟県学校保健シンボルマーク

新潟県学校保健会

事務局長 山 際 孝 直

あなたはステキな存在です

島根県立出雲商業高等学校

養護教諭 中 澤 悦 子



昭和63年本県学校保健会は、創立40周年を迎え、記念事業の1つにシンボルマークを募集した。心と体の健康増進を表現したものをと呼びかけ、小中高校生・教職員・保護者から1,143点の作品が寄せら

れた。女子高校生の作品が入選と決まり、手を加えてできたのがこのマークである。

学校保健シンボルマークは、県、郡、市の学校保健会はじめ各学校の印刷物に利用されている。また、布地に染めて旗を作り、学校保健諸行事には、正面に掲げて活用している。さらに各種表彰の記念楯の中心に鋳造したマークを入れている。

新潟県学校保健会の重点事業

その1つは各種健康診断の充実である。本県の心臓検診は、他県に比べてたちおくれていた。昭和62年県医師会が調査した心臓検診の実施状況をベースに、平成2年10月本会が市町村教育委員会を対象に調査した。112市町村100%の回答を得たが、この調査の集計に望ましい方向のコメントを加えて、9月市町村へ送った。次年度予算案に役立てられ、本県心臓検診のレベルアップを期待している。

2つめは、歯科保健の充実向上である。新潟県よい歯の学校(園)運動は、本会が代表主催者であり、本年度の参加数は小学校670校(98%) 中学校256校(96%)のほか高校、特殊学校及び幼稚園、保育園を加えて1,463校園であった。歯科保健実態調査票は総べて本会に集まり、コンピューターで処理して審査表彰を行っている。また、郡市別(30支部)に整理したデーターを送り、さらに希望する学校には自校の審査データーを送るなど、フィードバックして歯科保健の向上に努めている。新潟県の歯科保健は学校はじめ、関係各位の努力により、年々向上している。

生徒達とふれあう中で、彼等は私にいろいろなことを話しかけてきます。“自分が嫌になったこと”“自分はつまらない人間だと思い込んでいること”“どうせ、私なんか…しても…”“私なんか認めてもらえない”“Aさんと比べて私なんか…”“今が楽しければ勉強なんか…”“どう生きていったらよいかわからない”等々とマイナス感情や否定的な考えを持つ場合があります。私は、自分に自信がなかったり、消極的、否定的になっている生徒に対して、次の三つのことを語りかけています。

① あなたはステキな素晴らしい人間です!

あなたは祝福を受けて、この世に誕生してきたのです。この世の中に一人としてダメな人間はいないはずです。各々がかけがえのない存在です。世界中どこを捜してもあなたという人間は、あなただけです。あなたは、他の動物や草木と違って高尚に創られ、素晴らしいステキな存在なのです。

② 前向きな人生を!

私達は、素晴らしい人間であるのにもかかわらず、知らず知らずのうちに、消極的で否定的になってしまうことがあります。そのような考え方のもとでは、自分の可能性をより小さなものにしてしまう傾向があります。しかし、“これからはこのようにしよう”“できる大丈夫だ”“このことは、どのようにしたらできるだろうか”と考えて生きていくのです。そのような心をもつと前向きに生きていけます。ステキな人生を心に描いて日々生きることです。

③ 自分を大切に!

あなたは、素晴らしいステキな人間ですから、自分を粗末に扱わないで大切にしてください。“自分もまんざら捨てたものでない”というように自分を励まし、愛していくのです。それと同様に、周囲にいる人達も尊い一人一人です。お互いに大切にしながら、今日を精一杯生きていきましょう。

日本学校保健会だより

児童生徒の健康状態サーベイランス事業

日本学校保健会平成3年度学校保健センター的事業

平成3年度より、学校保健センター的事業として新規に「児童生徒の健康状態サーベイランス事業」を実施している。

これは、社会環境、生活様式の変化にともない注目されている新しい健康問題について、全国的かつ経年的に実態把握を行い、その蓄積を今後の対策の検討や学校における健康教育の評価に生かそうとするものである。

近年、疾病構造が大きく変化し、児童生徒においても、従来多く見られた感染症が激減し慢性非感染性疾患への対応が重要となってきた。そして、新たな健康問題として様々な症状・徴候が指摘されている。たとえば、生活習慣と密接な関連のある高血圧、高コレステロール血症などは、大人の成人病危険因子として知られているが、これらの徴候が児童生徒にも見られるという指摘が小児科医等からなされている。また、アレルギー症状を有する者の実態も注目されており、さらには現代の児童生徒のライフスタイルの問題についても健康問題との関連から把握していく必要がある。

そこで、本事業においては、全国の学校からサンプル校を選定し、定点観測を行うことによって、定期的に上記のような児童生徒の健康状態の情報の収集・解析を行うこととしている。そのために、学校保健関係者、医学各分野の専門家からなる児童生徒

の健康状態サーベイランス委員会を設置し、まず、本年度は対象とすべき健康問題の選定、情報収集方法、定点観測の実施体制などについて検討を行っている。そして、その分析結果をもとに来年度より定点校を定め、経年的な定点観測を開始することとしているので、関係者におかれては当事業の趣旨をご理解のうえご協力お願いしたい。

児童生徒の健康状態サーベイランス委員会

◎印 委員長

- ◎平山宗宏 (日本総合愛育研究所所長)
 堺 薫 (新潟大学医学部小児科教授)
 村田光範 (東京女子医科大学小児科教授)
 黒梅恭芳 (群馬大学医学部小児科教授)
 山本一哉 (国立小児病院皮膚科医長)
 太田寿城 (国立健康・栄養研究所健康増進部長)
 大沢清二 (大妻女子大学人間生活科学研究科教授)
 井上次郎 (日本眼科医会常任理事)
 兼子順男 (東京都学校医会理事)
 久道 茂 (東北大学医学部公衆衛生学教授)
 嶋本 喬 (筑波大学社会医学系教授)
 青木宣昭 (東京都医師会理事・学校医)
 高木 茂 (岡山県井原市医師会理事・学校医)
 落合幹雄 (埼玉県大宮市立馬宮西小学校長)
 安藤洋子 (千葉県千葉市葛城中学校養護教諭)
 坂本洋子 (国立学芸大学付属高等学校養護教諭)
 森志げ子 (栃木県教育委員会保健体育課副主幹)

手を洗うと、殺菌・消毒も同時にできる!

シャボネット®石鹸液

多人数でお使いになるときは、連結式手洗い装置をご利用ください。

日本学校保健会 推せん品

サラヤ株式会社 ☎(06)797-2525

東京サラヤ株式会社 ☎(03)3472-1521

育ちざかりのひと粒!

歯・骨を丈夫に……



ゼリー状ドロップ剤

カワイイ肝油ドロップ

河合製薬株式会社

東京都中野区新井2丁目51番8号

発行 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(3501)3785・0968 振替口座 東京4-98761 頒価1部100円(送料共)



学童の集団検診にお選びください。



尿中白血球反応をプラスしたエームスの尿検査試験紙

エームス尿検査試験紙 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

エームス尿検査試験紙 尿中pH、比重、pH、蛋白質、潜血、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
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)3562-0411

お問い合わせコーナー

0120-123119

製薬に関するお問い合わせはマイルス・三共お問い合わせセンターへ(月曜無休)/平日 10-17 時

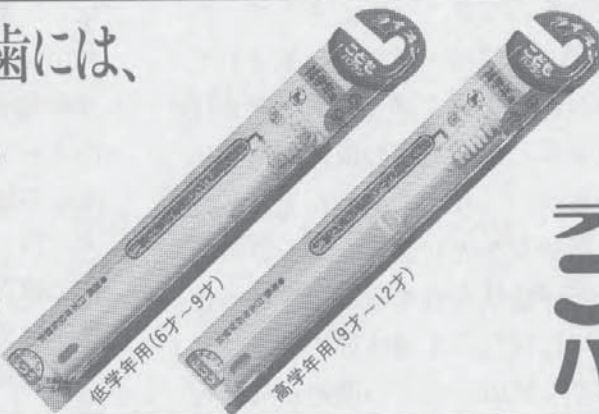
JU1390-S

「スキ間」の多いこどもの歯には、
段差植毛のハブラシを。



段差植毛

●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

ライオン
こども
ハブラシ

教育(呼吸・吸圧)シューズ

日本学校保健会推薦 No. 766号

JESに学問を!

科学された教育(吸圧)シューズ!



アウトソール ミッドソール 中敷
(ラバー) (衝撃吸収材) (ラバースポンジ)

三層式ソール



日本教育シューズ協議会 TEL(0862)72-5463

中学校 保健指導の手引

学級担任のために

(財)日本学校保健会 編

★B5判・200頁・定価2,500円<千310>

中学生の保健指導を計画的・継続的・組織的に展開するための指導資料!!

姿勢・運動・乗物酔いと平衡機能

★A5判・86頁

定価820円<千210>

乗物酔いと関わり深い
平衡機能に関する解説。

— 学校生活とからだのバランス —

(財)日本学校保健会 編



第一法規

〒107 東京都港区南青山2-11-17
☎(03)3404-2251/FAX(03)3404-2269

※定価は税込みです。

〈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〉