

学校保健

JAPANESE SOCIETY
OF
SCHOOL HEALTH

平成12年11月1日

No. 234

(財)日本学校保健会ホームページアドレス
<http://www.hokenkai.or.jp/>

(財)日本学校保健会

健康教育の推進について

文部省体育局長 遠 藤 純一郎



近年の我が国の社会環境や生活様式の急激な変化は、我々の生活に多大な恩恵をもたらしている反面、日常生活における身体活動の減少や人間関係の希薄化による精神的ストレスの増大など、心身両面にわたり様々な健康上の問題を生み出しております。

とりわけ、児童生徒につきましては、保健室登校の増加、いじめや不登校、薬物乱用、性の逸脱行動、肥満や生活習慣病の兆候など現代的課題が深刻化するとともに、昨今発生している少年による事件においても、その背景に心の問題が指摘されるなど、心身の健康問題は多様化・複雑化してきており、児童生徒に対する心と体の健康に関する取り組みのより一層の充実が求められています。

文部省では、本年6月、全国のすべての学校に、日本学校保健会におつくりいただいた参考資料「教師のための心の健康問題の理解と対応」を配布するなど、児童生徒の心の健康問題への対応に取り組むほか、喫煙・飲酒・薬物乱用防止教育の推進や性の逸脱行動への対処、感染症への対応など、健康に関する現代的課題に積極的に取り組んでおります。

しかしながら、学校保健の諸問題の解決のためには、専門的なノウハウと知識を持たれておられる日本学校保健会のお力添えが不可欠であり、今後ともより一層の御協力をお願いする次第です。

終わりに、日本学校保健会のますますの御発展と今後とも我が国の学校保健の向上発展に寄与されますことを御期待申し上げます、ごあいさついたします。

目 次

巻頭言	
健康教育の推進について	…1
生活の深夜化、 食生活の不規則化 そして過剰な瘦身願望	…2
時代の希求に応え、 新たな課題に取り組む	…4
平成12年度全国養護教諭 研究大会	…6
平成12年度(第39回)全日本 学校歯科保健優良校表彰 被表彰校一覧	…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。

乞御回覧

校 長	教 頭	保健主事	養護教諭	P T A	会 長	副会長	

生活の深夜化、食生活の不規則化 そして過剰な痩身願望

—児童生徒健康サーベイランス事業報告書から—

専務理事 本 吉 鼎 三

はじめに

児童生徒の健康サーベイランス事業は、日本学校保健会が文部省の委託を受けて実施している調査活動で、平成4年度に始まり、以後、平成5年、6年、8年に実施し、平成10年度の調査は通算で第5回目に当たる。

調査は、①生活習慣病に関連するリスクファクター（肥満、高血圧、血中脂質）、②リスクファクターの促進因子として働くライフスタイル（生活習慣）について、全国10都県の小・中・高校45校（協力定点校）を対象にアンケートを行っている。結果の詳細は当会発刊の「報告書」本書に譲り、ここでは調査で浮き彫りにされたライフスタイルのいくつかについて抄録、報告する。

1. 生活習慣病のリスクファクターの調査結果

生活習慣病のリスクファクターと目されている〔体位（身長・体重・BMI）血圧、血中脂質〕は集団として概観した場合、既往調査の数値に比して大差は認められなかった。

《体位》は、中学生では増加傾向がはっきり認められたが高校生では不変。これは最終身長到達時期を含めた成熟が中学生の段階ですでに終了する、いわゆる「前傾現象（成熟時期の若年化）」を示していると推測される。《BMI、別名肥満度》については男女ともに上昇傾向にあるが、高校生では既往との差は認められなかった。

《高血圧》の出現率は男女とも1.0%から4.3%の間にあり、既往の数値と変わらなかった。《高コレステロール＝総コレステロール》200mg/dl以上を有する者の比率は、高校生では男女ともに増加傾向にある。しかし、これを血中脂質の種類別に見ると、いわゆる「善玉」と称されているHDL（高比重）コレステロールが高い者が多い傾向を示している。一般的な通念では、現代の青少年の多くは、栄養バランス的に好ましくない食事など反健康的なスタイルをとっているため、LDL（低比重）コレステロール、いわゆる「悪玉」が高い者が多いと思われる。しかし、実際は、一般通念とは逆な結果を示した。これについては、サンプル数の適否、定点校における栄養教育の影響など、より詳細な検討が必要で、今後の課題となる。

2. ライフスタイルに関する調査結果

調査結果を端的に表現すれば、「児童生徒の生活が夜型化する」ともなっており、心身の休養が不足し、また、テレビゲームの普及などともなっており運動不足が広がっている。さらに女子中・高校生を中心に痩身指向が強まり、影響は小学生にまで拡大してきている」と言える。

[1] 生活の深夜化

（ア）就寝時刻：年々歳々遅くなり、小学生では9時半～10時、中学生では11時半、高校生では、前回調査（0時6分）を超えて0時14分、夜型生活が進行している。

（イ）就寝時刻がおくれ、生活が夜型化する理由：生活が

夜型化した理由（複数回答）の第1位は「なんとなく夜ふかししてしまう」で、男子では58.1%、女子60.8%に及んでおり、第2位以下の「勉強（男子31.2%、女子39.6%）」、「深夜テレビやビデオを見ている（男子31.2%、女子28.8%）」、「なかなか眠れない（男子24.4%、女子24.9%）」を大きく引き離している。このように、漫然と時を過ごしながらいづの間にか深夜まで起きているという状態が現代っ子の特徴である。

（ウ）睡眠時間：就寝時刻が遅れば、睡眠時間は減少する。一般に、年齢の上昇に伴って睡眠時間は短縮する。全体の平均睡眠時間は7時間32分（男子7時間44分、女子7時間23分）、年齢別にみると、小学校3・4年生9時間12分、同5・6年生8時間47分、中学生7時間29分、高校生6時間38分。全体的に女子の方が男子より睡眠時間が短い。全般的には既往の調査と比べ大きな差異はないが、高校生の平均睡眠時間のみは、男子で16分、女子で5分短くなっている。

（エ）睡眠不足：「夜ふかし生活者」が早期始業の学校に対応するには、当然、睡眠時間を削らざるを得ず、男女とも約半数（男子49.6%、女子58.2%）が睡眠不足を訴えている。当然ながら、学年が進むにしたがって睡眠不足を訴える数も増加している（小学生3・4年生31.9%、高校生男子61.4%：小同前女子34.7%、高女子65.3%）。

（オ）起床時刻：全体平均6時52分、男子平均6時56分、女子平均6時49分。男女別、学年別では女子のすべての学年、男子の中学生までは、最も遅い群でも7時前に起きるが、高校男子では7時2分となっている。

（カ）寝起きの状況：睡眠時間の短縮は「朝の目覚め方」に反映している。「すっきり目が覚めた」の比率は、男子20.6%、女子16.5%「少し眠かった」は、男子54.7%、女子57.3%、「眠くてなかなか起きられなかった」は男子24.7%、26.3%であり、既往の調査に比べ「ねむくておきられなかった」が高校生において若干増加している。「寝不足感」も年々増加傾向にあり、学校生活への悪影響が憂慮される。

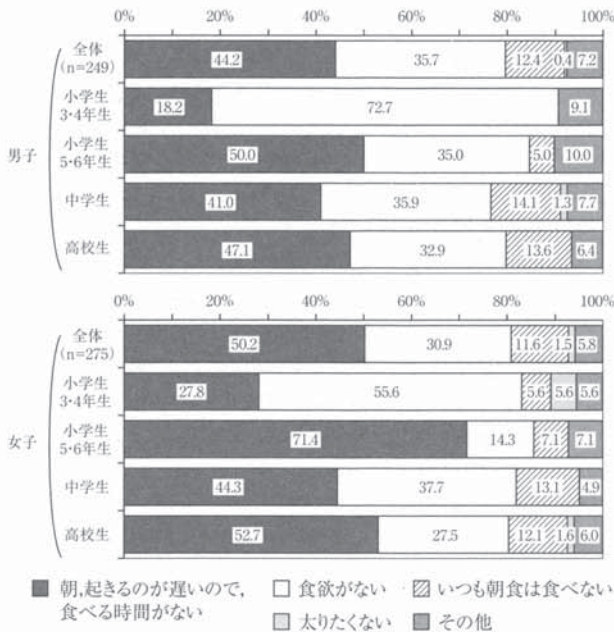
《深夜化・都市化について》深夜化は、都市化と連動した社会生態現象とされ、都市化がライフスタイルの基礎たる「起床時刻」と「就寝時刻」の生態学的条件を攪乱し、ほとんど例外なく、人間の生活時間帯を深夜まで延長させ、いわゆる「深刻化」現象を招来している。この現象は、「日本に限らず、世界的に共通する現象だ」とされているが、「生体時計」の変化に伴う人々の心身に与える影響のみならず、エネルギーの節減、地球温暖化などの環境問題等を考慮すると、けっして歓迎すべき現象ではないと思う。

[2] 朝の欠食

朝食の摂取状況は女子の方が規則正しく食事をする傾向が認められる。「ほとんど食べない」と「食べない日の方が多

い」とを合わせた「朝の欠食率」は、男女とも学年が進むにつれて上昇し、男子では中学生8.6%・高校生14.1%、女子では中学生7.1%、高校生9.7%となっている。朝食欠食者の「朝食を食べない理由」については、「朝、起きるのが遅いので食べる時間がない」男子44.2%、女子50.2%で最も多く、「食欲がない」は男子35.7%、女子30.9%であった。

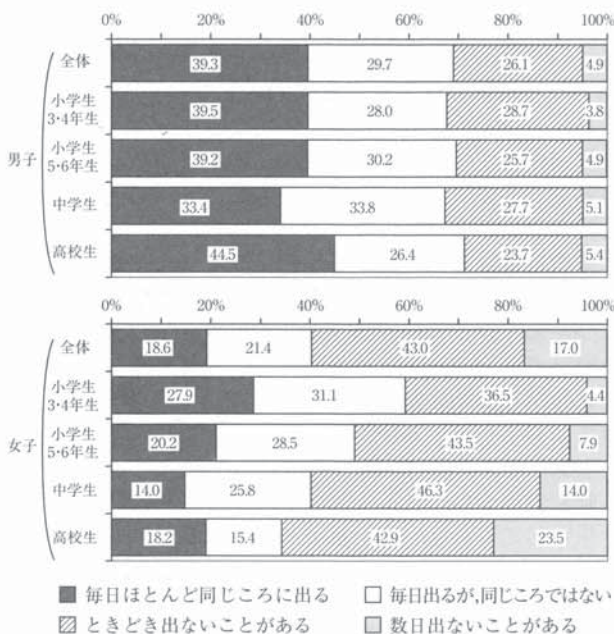
朝食をとらない理由



[3] 排便の習慣

排便の習慣について、大便が「①毎日ほとんど同じところに出る」と答えた者の比率は男子39.3%、女子18.6%、「②毎日出るが同じところではない」と答えた者の比率は男子29.7%、女子21.4%、「③ときどき出ないことがある」と答えた者の比率は男子26.1%、女子43.0%、「④数日出ないことがある」と答えた者の比率は男子4.9%、女子17.0%であった。

排便の習慣



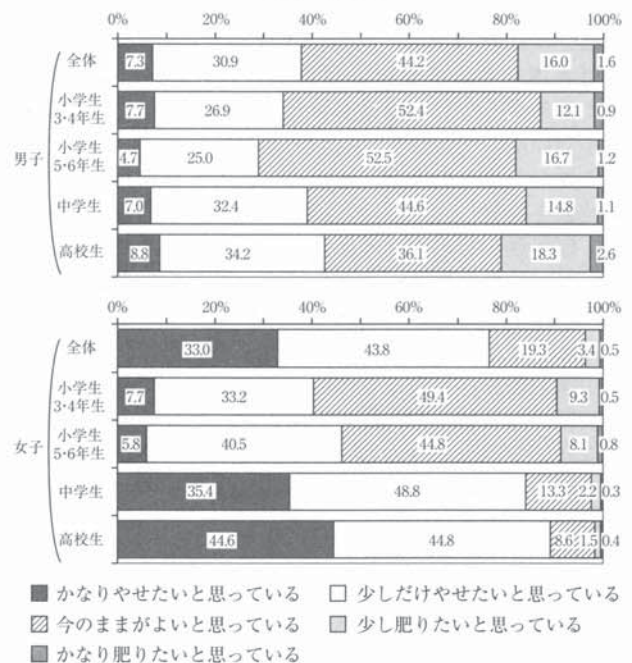
った。

男女別にみると、男子の方が規則正しい排便習慣を身に付けている傾向にあり、①と②を「毎日排便する者」としてみた場合、男子は69.0%に対して女子は40.0%である。男女別、学年別にみると、女子は学年が進むにつれて「数日出ないことがある」と答えた者が増加する傾向にある。

[4] 痩身志向

自分の体型については「やせたい」と思っている者の割合が男子38.3%、女子76.8%であった。痩身願望は女子に強く、また、中学生以降に著明になる。「肥りすぎと医師や先生に言われ、指導を受けてダイエットを実行した」と答えた者は、男子1.1%、女子0.9%。「自分の考えでダイエットした」と答えた者は、男子10.4%、女子33.8%であった。指導を受けたダイエットはいいとしても、自分勝手なダイエットは危険であることを指導する必要がある。

自分の体型について



[5] 運動・無運動時間

運動量の減少傾向は持続。他方、パソコンやテレビゲームに熱中する時間が、中学生男子で1時間46分、高校生男子で2時間に達している。その結果、室内で過ごす時間は男子では学年が進むにつれて増加し、高校生では4時間41分、女子では中学生が最も長く4時間19分であった。

[6] まとめ

「ライフスタイルは変数のセットで表現される」と言う。前述のように、就寝時刻が遅いことが朝の覚醒状態に影響し、さらに朝食の欠食傾向へ、朝の排泄の不調に結びつき、また、低血圧傾向の児童生徒の場合は朝会時に「ふらつき」たり、卒倒したりする、いわゆる「起立性調節障害 (OD)」にまで及んでいく。そのみではない。悪しきライフスタイルは生活習慣病という身体疾患だけでなく、生活リズム (生体時計) の変調・破綻を通して「こころ」の不健康にもアクセル的に作用する。「生活習慣と心の健康との関連性」—心の健康は、まず、悪しき生活習慣の改善から—これを生理学的に実証し、保健教育の中に生かしていくことが、今後の課題であろう。

時代の希求に応え、新たな課題に取り組む 平成12年度事業の中間報告

専務理事 本 吉 鼎 三

はじめに

11月9、10の両日北九州市での「全国学校保健研究大会」および「全国学校保健協議大会」の開催に合わせて「評議員会」がもたれ、平成12年度会務報告、同補正予算案、平成13年度事業計画および予算案が審議される。

そこで、この機会に一般の方々にも日本学校保健会の活動をご理解賜りたく、概略を報告させていただいた。

日本学校保健会は、学校保健のセンター機関として、保健教育・保健学習の充実、学校現場の学校保健活動の推進、関係者の一層の資質向上などを目的に、報告書、手引き書などの出版物、ビデオ・テレビ・パンフレット・ポスターなどの視覚的資料・教材などの作成に取り組んでいる。

これらの事業を推進するため、研究・調査を担当する委員会を設置し、全国の教職員、教育行政関係者、教育や医療保健などの大学関係者、学校三師（学校医、学校歯科医、学校薬剤師）などの諸氏に委員を委嘱し、その英知と体験を結集して目的の達成に努めている。

最近に至り、国民や政治の世界にも教育に関する危機感が深刻化し、教育改革への希求が高まってきた。日本学校保健会としても、斯界のセンターとしての使命の達成に向けていっそうの努力を重ねるべく、決意を新たにしている。学校保健関係者の深いご理解・強いご支援をお願いして止まないところである。

1. 平成12年度の新規事業

〔1〕保健管理領域

ア、現代の医療・保健の進歩・普及を背景に、現行の健康診断方式の見直し・改訂を求める意見が高まりつつある状況をふまえ、新たに健康診断調査小委員会を発足させた。現在は現行の学校健康診断の問題点、および改正が必要な事項、さらには、諸外国の実状の調査など、基本的な討議を行っている。2年間の調査研究を経て、3年目に報告書を作成し、提言する予定である。

なお、「学校健診のあり方」については、専門職を主軸とする学校保健に関する検討委員会でも検討されている。目下、集団健診と個別健診の是非をめぐる討議が白熱化している。年度末には意見を集約し、提言することになっている。

イ、心臓検診・腎臓検診の普及、体育科を含む学習指導要領の改訂などの環境の変化を踏まえ、現行の心臓病・腎臓病の「管理指導区分表」を手直しするため、心臓病・腎臓病指導管理区分小委員会を設置した。目下、改正学習指導要領の内容・学校体育で行う運動種目とその運動強度などを検討しつつ、改訂案を作成中である。

なお、心因性難聴小委員会の完結にともない、前年度末から心因性視覚障害小委員会が発足、学校現場での理

解に資するガイドブックの作成に着手している。

ウ、学校伝染病・感染症に関する諸問題を検討し、医学的な知識・予防方法など内容とする実践的マニュアルを作成し・提供するために、新興・再興感染症対策研究委員会を設置した。本年度は結核感染防止に焦点を絞り、予防のためのマニュアルを作成し、高校生全員に配布する予定である。

〔2〕薬物乱用防止教育領域

文部省が直接運営していた薬物乱用防止広報啓発活動事業が、本年度から本会に委託されたので、既存の3つの小委員会に加えて、新たに薬物乱用防止広報啓発活動推進小委員会を設置した。この事業では、業者と協同してビデオを作成、広報啓発CMとして、スポーツイベント会場や主要な駅などで、オーロラ・ビジョンを使って放映し、啓発していく。

〔3〕研修事業領域

本年度から、学校保健活動の一層の充実を図るため、全職域の学校保健関係者を対象として学校保健研修事業を、各都道府県学校保健会で実施してもらい、当会からは費用の一部を助成することになった。3年間で全都道府県を完了する計画で、本年度の委託団体は9県。

2. 各委員会の活動状況

〔1〕広報・情報管理関係委員会

ア、会報「学校保健」の編集（年5回。A4版8頁）。

紙面は、学校保健の今日的な課題の解説、日本学校保健会および関連団体等の活動状況。児童生徒の健康に関する情報など主軸に編集し、学校や行政機関に配布している。本年度は特に、各地域・各職域が、他者に学び、互いに切磋琢磨していただけるよう、ブロック別・職域別の研究協議大会等の報道に力点を置き、編集している。イ、「学校保健の動向」の刊行。年次ごとの学校保健に関する諸情報の提供を主眼に編集している。12年度版では、「幼児期の学校保健」を特集した。内容は、①幼稚園・保育所の保健管理の現況、②健康診断の結果からみる幼児の健康状況、③幼児の食生活、④幼児の事故とその防止一となっている。

その他の諸領域についても、マンネリ化を避け、可能な限り複眼的な視野で問題をとらえ、斬新な情報提供者につとめている。執筆は、文部省担当官・教職員・保健教育学者・学校医・学校歯科医、学校薬剤師などの有識者に原稿を依頼した。目下、原稿集め・編集を終了して、校生に着手している。年度内の発刊を予定。

なお、2年前に記事内容を刷新してから、本誌に対する購読者数が急増し、当会の財政運営に福の神的な役割を果たしてくれている。紙上を借りて厚くお礼申し上げるとともに、今後のご愛読を祈念してやまない。

ウ、「海外情報ニュース」の発刊。当会のもう一つの機

関誌で、海外委員会が編集に当たっている。学校保健に関係ある海外の情報を収集・選択し、編集している。各委員から提供された情報で、紙数の都合で掲載できなかった分については、本会のインターネット・ホームページに掲載している。

エ、学校保健に関する「情報」委員会。

本会のインターネット・ホームページの作成・管理・調整を主任務としており、本年度はホームページ利用者との相互交信を課題に取り上げ、その対策として、利用者がホームページ上に書き入れ、それをファイルに蓄える方式を試験的に実践している。

[2] 保健学習推進委員会

小・中・高校別に、保健学習の構造化、授業方法、展開例などを検討し、学校現場で活用していただけるような解説書の作成をめざしている。それぞれの委員が、貴重な体験をふまえ、白熱の議論が展開されている。小学校用を本年度末までに完成し、センター事業報告会において世に問う予定である。

[3] 薬物乱用防止活動関係の小委員会

①薬物乱用防止教育指導者用ビデオ作成小委員会

本年度は指導者の参考に資するビデオの作成に取り組み、選定条件の骨子に沿って企画コンペを行い、業者を選定した。現在、被選定業者と協議を重ねながら、シナリオ原案の作成に当たっている。

②薬物乱用防止教育教材作成小委員会

本年度は、小学生用ポスターの作成、中・高校生用パンフレットの改訂について検討している。

③薬物乱用防止ホームページ作成小委員会

本年度は児童生徒用ホームページの作成に取り組み、全体の流れ、Q&A、フェース・シートなどについて検討を進め、原案を決定し、最後の仕上げに入っている。また、すでに作成した「指導者・一般向けホームページ」についても、データやQ&Aなどを再検討し、原案の作成を急いでいる。

④薬物乱用防止広報啓発推進小委員会（新規設置）

コンペに応募した企業各社の薬物乱用防止のための広報映像企画書についての選定を終わり、さらに、被選定会社からの企画案シナリオ、およびパブリシティ、効果判定のためのアンケート調査などについて詳細なヒアリングを行い、一部の変更を指示した。薬物乱用防止広報啓発CMは近く最終決定され、体育・スポーツイベント会場・主要駅等で、オーロラ・ビジョンで放映される。

[4] 保健主事資質向上委員会

前年度は、「学校保健委員会のマニュアル」を作成、好評のうちに購読数を増やしている。本年度からは、保健主事の職務のあり方、処遇問題、組織的学校保健活動の充実策等の調査研究に取り組む。近く、討議の基礎資料となる実態調査を実施する予定である。

[5] 学校環境衛生推進委員会

検討すべき課題が広範多岐にわたるため、小委員会をもうけ、問題点を整理して本委員会に提案することになった。学校環境衛生基準の再検討に取り組み、環境の認定に際しては、ゴミの管理と衛生害虫の駆除、学校の清潔・足洗い場、室内空気汚染、飲料水の管理・排水、室

内の有機物（ホムアルデヒド、トルエン、キシレン、パラジクロロベンゼン、クロロベンゼン等）を加えるよう提言する。そのほか、水道水、EM補聴器、プール、照度、飼育動物の管理なども検討項目に挙げ、論議を重ねている。学校現場の実状把握を目的に、学校環境管理の実態調査を実施した。

内分泌かく乱物質情報提供小委員会では、目下、法的規制、実験データ等を参考に、今後取り組むべき事項について検討中である。

[6] 養護教諭研修事業推進委員会

「養護教諭の保健に関する授業についての調査」「保健室来室者等への対応に関する調査」の2つの調査の結果を分析検討し、これらをまとめ、年度末までに報告書を作成し、来年2月開催のセンター事業報告会で発表する。なお、研修事業としては、養護教諭中央研修会・保健室相談活動研修会（中央および地域）、全国養護教諭連絡協議会などを実施した。

[7] 児童生徒等歯・口の健康づくり推進委員会

本年度は、群馬・千葉・山梨・福井・奈良・鳥取・島根・長崎の8県を委託団体として健康づくり運動を推進している。平成12年度活動計画として指導資料の作成、推進事業委託県への訪問指導、実践事例集の作成の4項目を掲げ、目下、指導資料の作成の具体的方法、委託県との連絡会議の持ち方等について検討中である。

[8] エイズ教育調査研究委員会

エイズ教育情報ネットワーク小委員会

前者は既刊の教育参考資料「みんなでいきるために」の改訂に取り組み、後者はエイズの感染防止に役立つ小・中・高校別ホームページの作成に取り組んでいる。

[9] 児童生徒の健康状態サーベイランス委員会

平成12年度は、調査実施の年にあたり、調査対象（定点協力校）の拡大、アンケートでの設問事項の見直し、新しい設問の追加などを検討中で、まとめ次第、調査を実施する運びになっている。

なお、平成10年度事業報告書「児童生徒の健康状態サーベイランス」が、去る7月24日の記者会見で発表され、NHKテレビ等によって取り上げられ、社会的に大きな反響を呼んだ。

[10] 平成12年度学校保健センター事業報告会

平成12年の報告会は平成13年2月22日に、日本医師会館を会場に開催する予定。報告会の次第は次の通り。
ア、平成12年度学校保健センター事業の概要及び各委員会活動の概要説明

イ、分科会発表の概要説明

①保健学習推進委員会（小学校の部）

②養護教諭研修事業推進委員会

③児童生徒等歯・内野健康づくり推進委員会

ウ、分科会（午後1時～4時）

上記3つの委員会の報告書について、質疑応答を行い提言を受ける。

平成12年度全国養護教諭研究大会

香川県教育委員会事務局保健体育課 主任指導主事 稲 毛 美智子

平成12年度全国養護教諭研究大会が、9月13日・14日の2日間、香川県高松市・坂出市において全国から1,300名余の養護教諭や学校保健関係者の皆様を迎え盛大に開催されました。



全国養護教諭研究大会は、昭和55年から毎年開催され、養護教諭の交流と資質の向上に大きな役割を果たしてきました。

香川県大会では、『今、求められ期待される養護教諭の役割』—21世紀を生き抜く児童生徒の健康教育を考えた—を主題に掲げ、記念講演・シンポジウム並びに公開授業・公開学校保健委員会及び部会別研究協議を行いました。

第1日目 (全体会)

松村龍二文部政務次官を迎え、開会式が行なわれ、その後、童画家 池原昭治氏による記念講演がありました。「民話の中にみる子どものこころ」の演題で、ほのぼのとした童話を描きながら、「本来子どもは元気である」と示唆されました。

昼食後、シンポジウムでは、コーディネーターを文部省体育局長学校健康教育課の田嶋八千代教科調査官が務め、5名のシンポジストから提言がありました。まず、埼玉県教育生涯学習部の小松智子健康教育課長から学校経営の中にどのような形で健康教育を取り入れていくか、また、行政としてどう進めてきたかについて提言いただき、次に、全国養護教諭連絡協議会の大阪府立校塚高等学校養護教諭の徳山美智子先生からは、健康教育の推進にあたっての養護教諭の役割を実践に基づいて提言されました。また、高松市立太田南小学校長の横山喜一郎先生は、保健体育審議会の答申から見たこれからの養護教諭に求められる資質は何か、保健学習における養護教授の専門性の発揮にふれ、学校管理職の立場から、今後の健康教育の重要な課題を提言いただきました。そして、

養護教諭の立場から豊浜町立豊浜中学校養護教諭の合田トミ子先生は、勤務する中学校の健康問題の課題解決を取り上げ養護教諭の職務の重要性を提言されました。最後に、養護教諭養成の立場から鳴門教育大学教授の世羅博昭先生は、21世紀の学校教育の方向性を考え、健康教育カリキュラムの編成の基本方針を明確にした保健学習・保健指導・「総合的な学習」を全体構想に取り入れた内容で提言をいただきました。第2日目 (分科会)

4部会7分科会9会場に分かれて公開授業・学校保健委員会、研究協議を行いました。

第1部会は、「養護教諭の専門的知識・技能を生かした保健学習・保健指導の進め方」をテーマに、高松市立下笠居小学校において、学級担任と養護教諭が学級指導の中で歯科保健指導におけるT・T方式の授業を公開し、坂出市立坂出中学校では兼職発令による養護教諭が「傷害の防止」の単元で授業を行いました。

第2部会は、生徒保健委員会の活動を盛り込んだ学校保健委員会の在り方を協議し、県立坂出高等学校が「望ましい食生活に関して」をテーマにした学校保健委員会を公開しました。

第3部会は、養護教諭の職務の特質や保健室の機能を生かした健康相談活動の在り方をテーマとして、第4部会は、健康教育の現代的課題への対応をテーマとして、性教育・エイズ教育の進め方、喫煙・飲酒・薬物乱用防止教育の在り方、生活習慣確立のための指導の進め方の3分科会に分かれて研究協議を行いました。



「今、求められ期待される養護教諭の役割」を主題に全国各地からの参加者が授業参観・研究協議に熱心に取り組まれ、実りある2日間となりました。

最後に、本大会開催にあたり、御指導・御協力いただきました文部省をはじめ関係の方々、また、参加者の一人一人にこころから感謝とお礼を申し上げます。

最後に、本大会開催にあたり、御指導・御協力いただきました文部省をはじめ関係の方々、また、参加者の一人一人にこころから感謝とお礼を申し上げます。

虎の門 (56)

自分の目で確かめて納得・(糖度・塩分測定を実施して)

「生活習慣病は日頃の食事や運動が影響します」いわれても、小学生には、なかなかピンときません。身近な問題をとりあげたらわかってもらえるのではないかと思います。よく飲んでいるジュースの糖分やインスタントラーメンの塩分を子どもたちと一緒に調べました。発育測定的时间を利用し全部のクラスに実施しました。1日に

摂って良い砂糖の量は20g (5gのスティックで4本ですと実物を示します) ではこの中には…と少々勿体をつけて、何種類かのジュースの糖分を調べました。500mlの中に35～45g (スティック7～9本) の砂糖が入っていることを見せます。次に1日に子どもが摂ってよい塩分は6gと実物を見せ、インスタントラーメンのカップ1杯

の中に5gも入っていることを確かめさせました。子どもたちの口から「えーそんなに入っているの知らなかった」「今度から、気をつけよう」という声があがりました。大成功です。やはり百聞は一見に如かずです。糖度計や塩分測定器は保健所よりお借りしました。

編集委員 富川 佑子

平成12年度 (第39回) 全日本学校歯科保健優良校表彰被表彰校一覧

平成12年度全日本学校歯科保健優良校表彰式は、平成12年11月30日高知市で行なわれます。

優良校表彰を受ける学校の内、最優秀受賞校には文部大臣賞と副賞が、特別賞受賞校には日本歯科医師会より会長賞が授与されることになっています。

最優秀 受賞校

北海道 札幌市立西岡北小学校
茨城県 土浦市立下高津小学校
東京都 江東区立水神小学校
山梨県 北巨摩郡明野村立明野小学校
愛知県 名古屋市立東丘小学校
広島県 呉市立昭和中央小学校
高知県 須崎市立安和小学校
沖縄県 中頭郡中城村立津覇小学校

特別賞 受賞校

福島県 南会津郡舘岩村立上郷小学校
栃木県 那須郡黒羽町立黒羽小学校
千葉県 柏市立増尾西小学校
埼玉県 浦和市立北浦和小学校
神奈川県 横浜市立東汲沢小学校
岐阜県 多治見市立養正小学校
滋賀県 近江八幡市立八幡小学校
岡山県 岡山市立牧石小学校
香川県 高松市立太田南小学校
福岡県 筑紫郡那珂川町立片縄小学校

優良校

青森県八戸市立高館小学校
岩手県二戸市立金田一小学校
秋田県大曲市立四ツ屋小学校
宮城県遠田郡田尻町立沼部小学校
宮城県伊具郡丸森町立館矢間小学校
宮城県仙台市立旭丘小学校
宮城県仙台市立八幡小学校
山形県山形市立大曾根小学校
福島県耶麻郡山都町立山都第二小学校
福島県喜多方市立豊川小学校
茨城県鹿嶋市立大同東小学校
茨城県西茨城郡七会村立東小学校
栃木県那須郡小川町立薬利小学校
栃木県芳賀郡二宮町立長沼北小学校
群馬県吾妻郡吾妻町立原町小学校
群馬県藤岡市立藤岡第一小学校
群馬県利根郡新治村立入須川小学校
千葉県市川市立八幡小学校
千葉県松戸市立八ヶ崎第二小学校
千葉県柏市立光ヶ丘小学校
千葉県東葛飾郡沼南町立手賀東小学校
埼玉県幸手市立上高野小学校
埼玉県鴻巣市立鴻巣東小学校
埼玉県羽生市立羽生南小学校
埼玉県比企郡鳩山町立鳩丘小学校

東京都江戸川区立南小岩小学校
東京都板橋区立板橋第六小学校
東京都北区立紅葉小学校
東京都豊島区目白小学校
東京都渋谷区立中幡小学校
東京都墨田区立押上小学校
東京都中央区立城東小学校
神奈川県横須賀市立豊島小学校
神奈川県横須賀市立汐入小学校
神奈川県小田原市立町田小学校
神奈川県横浜市立篠原西小学校
長野県岡谷市立川岸小学校
静岡県田方郡伊豆長岡町立南小学校
静岡県浜松市立都田小学校
静岡県静岡市立青葉小学校
静岡県静岡市立千代田小学校
愛知県瀬戸市立水南小学校
愛知県名古屋市立幅下小学校
岐阜県恵那郡矢作町立矢作小学校
岐阜県瑞浪市立稲津小学校
石川県能美郡寺井町立粟生小学校
富山県中新川郡立山町立立山中央小学校
滋賀県甲賀郡信楽町立小原小学校
和歌山県海南市立亀川小学校
京都府京都市立春日野小学校

京都府京都市立二条城北小学校
京都府船井郡園部町立園部小学校
大阪府岸和田市立春木小学校
大阪府堺市立上神谷小学校
大阪府河内長野市立加賀田小学校
大阪府豊中市立庄内西小学校
大阪府大阪市立高津小学校
大阪府大阪市立堀江小学校
大阪府大阪市立南港桜小学校
兵庫県川西市立緑台小学校
兵庫県高砂市立米田小学校
兵庫県姫路市立余部小学校
兵庫県神戸市立筑紫が丘小学校
島根県飯石郡赤来町立来島小学校
山口県光市立室積小学校
徳島県美馬郡一宇村立古見小学校
愛媛県松山市立宮前小学校
愛媛県越智郡大三島町立大三島北小学校
福岡県北九州市立門司海青小学校
福岡県久留米市立篠山小学校
福岡県福岡市立赤坂小学校
熊本県玉名郡南関町立南関第四小学校
鹿児島県伊佐郡菱刈町立本城小学校



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

JES(呼吸・吸圧)シューズ

JESに学問を!

科学されたJES(吸圧)シューズ!



日本教育シューズ協議会

TEL(086)272-5463
FAX(086)273-9439

カワイ肝油ドロップ

発育期に欠かせないビタミンが凝縮されたカワイ肝油ドロップは、「わんぱく」を応援します。



ビタミンA・D+ビタミンC



ビタミンA・D+カルシウム



製造 河合製薬株式会社 販売 河合製薬株式会社
東京都中野区中野6-3-5 ☎03-3365-1156(代)



学童の集団検尿に、 エームス尿検査試験紙。

エームス尿検査試験紙

ネフロスティックス-L

体外診断用医薬品

バイエル メディカル株式会社
東京都渋谷区恵比寿1丁目19番15号
販売元：

三共株式会社
東京都中央区日本橋本町3丁目5番1号

JU2099-S

からだに必要な 水分とイオンの補給に

(財)日本学校保健会推薦



ポカリスエット

商品に関するお問合せは
大塚製薬株式会社 03-3292-0021
ホームページ <http://www.otsuka.co.jp/>

カゼが気になる季節となりました。冬場の水分補給ポイントをまとめた教材を無料でご案内しております。下記までお問合せ下さい。

お問合せ：健康と料理社 東京都千代田区九段南 4-7-19 TEL03-5275-6838／担当石巻・河西

NEW

●2つのノズルで、キズを清潔に

左に回すと	右に回すと
カチッ スプレー	カチッ ジェット

●スポーツやアウトドアに

効能: すり傷、きり傷、創傷面の殺菌・消毒に

狙ったポイントにシュバツと噴射!

●マキロンは「使用上の注意」をよく読んで、用法・用量を守って正しくお使い下さい。
【商品についてのお問い合わせ先】山之内製薬(株)製品情報センター
電話: 03-5916-5500 (9:00~17:00/土・日・祝日除く)

もっと、クスリにできること。

Yamanouchi
山之内製薬