

学校保健

平成15年1月1日

No. 245

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

JAPANESE SOCIETY
OF
SCHOOL HEALTH

(財)日本学校保健会

子どもたちの輝く未来のために

第52回全国学校保健研究大会で熱心な研究協議



標記大会が、昨年11月7日、8日に、福井市のフエニックスプラザを主会場として、2,000余名の参会のもとに盛大に開催されました。

第52回の本大会は、「生涯を通じて心豊かにたくましく生きる力をはぐくむ健康教育の推進」を主題に、第1日目の全体会は、表彰式、講演、第2日目は、10課題30協議題を設けて、課題別研究協議が行われました。

第1日目の講演では、京都市立伏見工業高等学校ラグビー部総監督山口良治氏が、「感動する心が健康の源」の演題で、ご自身の幅広い体験から、子どもたちにいかにやる気を与えるか、そしてそれが自信となり生きる力を育むことになることをユーモアを交え話され、参会者に感銘を与えました。

第2日目の課題別研究協議では、研究課題に沿って、学校経営と健康教育、保健学習、保健指導、教育活動、性教育・エイズ教育、疾病予防と保健管理、学校歯科保健、学校環境衛生、安全教育、薬物乱用防止教育の10班でそれぞれ3名の方から研究発表があり、各班参加者による熱心な研究協議が行われました。

第2日目午後の日本学校保健会主催の平成14年度全国学校保健協議大会では、各都道府県・指定都市学校保健会から90名の参加を得て開催されました。文部科学省より中岡学校健康教育課長及び鬼頭健康教育調査官に出席いただき、学校における今後の結核対策、学校における環境衛生活動推進等について熱心な協議が行われ、有意義な大会となりました。

また、同時に開催された職域部会では、学校医、学校歯科医、学校薬剤師ごとに分科会等の研究協議や情報交換等が行われました。

最後に、本大会の開催にご尽力いただいた福井県教育委員会をはじめ関係者の皆様に感謝申し上げますとともに、参加いただいた皆様のご健勝を祈念して、大会の開催報告といたします。

なお、来年度は、第53回大会を青森市で11月6日、7日に開催される予定です。

((財)日本学校保健会事務局)

目 次

第52回全国学校保健研究大会	…1
新春座談会	
子どもたちの「食」について語る	…2-6
ショク21会員のコメント	……7
風邪予防の指導用教材の案内	……7
「学校保健募金」寄付者ご芳名一覧	……8
受験のりきり！ワンポイントアドバイスの案内	……8
Q&A 教室の換気について	……9
各地の活動ちょっと拝見	…10-11
ショク21研究会に参加しませんか	…12
カゴメスクール開催のご案内	…12
学校保健の動向案内	……13
虎ノ門	……13
平成15年度事業日程	……14
今後の配布予定資料等一覧	……14
新年によせて	……15

会報をよくするため、読者のご意見を求めています。FAXでお寄せください。

乞御回覧

校 長	教 頭	保健主事	養護教諭	P T A	会 長	副会長	

新春座談会

子どもたちの「食」について語る



出席者(順不同) 岐阜県立看護大学教授

横浜国立大学学校医

全国養護教諭連絡協議会副会長

文部科学省スポーツ・青少年局学校健康教育課

学校給食調査官

(財)日本学校保健会専務理事

司会 (財)日本学校保健会会報編集委員

出井美智子

辻 和男

西尾ひとみ

米満 裕

内藤 昭三

松本 國夫

最近の子どもたちの「食」を取り巻く現状について

司会 編集委員の松本でございます。自己紹介を兼ねて「最近の子供たちの『食』を取り巻く現状について」ご発言ください。最初に出井先生からどうぞ。



出井 「育成看護学講座」で子どもの健康の諸問題について教育を行っています。以前、文部省で養護教諭のことに携わっていました。題が「食」についてとありますが、単に栄養学的なとらえ方でなく、

総合的にとらえる必要があると思います。例えば、朝食をとってこない子どもが体調を崩して保健室にくるなど、しわ寄せが保健室にあるということは以前から言われておりました。それに子どもた

ちがハンバーグや卵焼きなど軟らかいものを食べて、あまり噛まなくなってあごの発達が悪くなり、永久歯の生え変わる場所がなくなると学校歯科医の話を聞いたことがあります。「食」に関することは、家庭の問題と一緒に考えなければいけないと思っています。

司会 辻先生、お願いします。

辻 大学の学校医をしています。そのほかにある会社の産業医をしています。たまたま「食」に関する会社ですからいろいろな実態の調査報告を読む機会がありました。びっくりしたのは、若い人の暮らしの台所に包丁がないだけでなく、冷蔵庫がない。コンビニが代わりになっている。たまたま2年前まで宮崎県立看護大学で情報関係の講師を行っていたとき、ちょうど「食」の実習があり、調べたら学生がぜんぜん野菜を食べていない。それどころか食事をしていない人のほうが多い。どうしてと聞くと、携帯電話料にお金がかかるという(笑)。

司会 内藤先生、ご専門の小児科医の立場からお話をお願いします。

内藤 私は学校医のほかに外来で小児科と内科の患者さんを診ていますが、世の中の推移が大きく変わったために、食に関する子どもの話はいろいろなところで出てきますが、その場所々によって問題が違います。ある女性中国人料理専門家で著書も多い人に聞きました。「〇〇さん、あなたは日本と中国で料理を作っていて、基本的にどこが違うのか」「日本では食べることによって元気を付けるとか健康のためにという発想で食べるが、中国では逆で、余分なものは強いて食べない。あるもので食べる。それをいかに上手に健康に近づけるかという発想だ」と言いました。分かったような分からないような話でしたが、結局、生活環境が変わって、食事環境も全部変わってきたんですね。

司会 西尾先生、中学校の保健室の窓口からぜひお話しください。

西尾 20年以上、中学校の養護教諭をしています。朝食の欠食率が多いのはうちの学校も同様です。2学期のある日、「朝ごはんなに食べた?」と保健委員が調査しました。3割ぐらいの生徒が食べにくる。生徒が食べないだけでなく、自分だけが起きて登校する。私の学校でも「自分が食べることをどうしていこうか」と、実践的な取り組みをいま始めたところです。あとは飽食の時代でグルメ情報や、取り過ぎによる肥満、逆にダイエットのために摂食する問題があります。

司会 学校給食の立場で全国をお廻りになっている米満先生どうぞ。

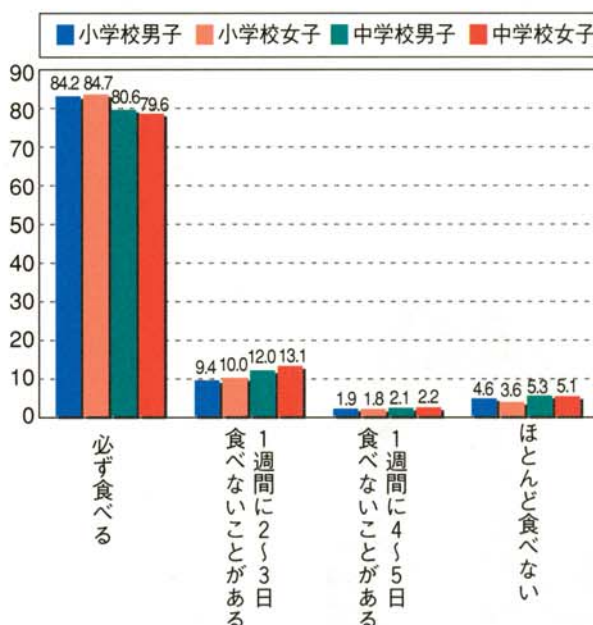


米満 確かに、食生活を取り巻く社会環境の変化による代表的なものとして、朝食の欠食、それから一人で食事する孤食。ダイエットもそうですが、偏った栄養摂取、偏食もあります。こういうものが生

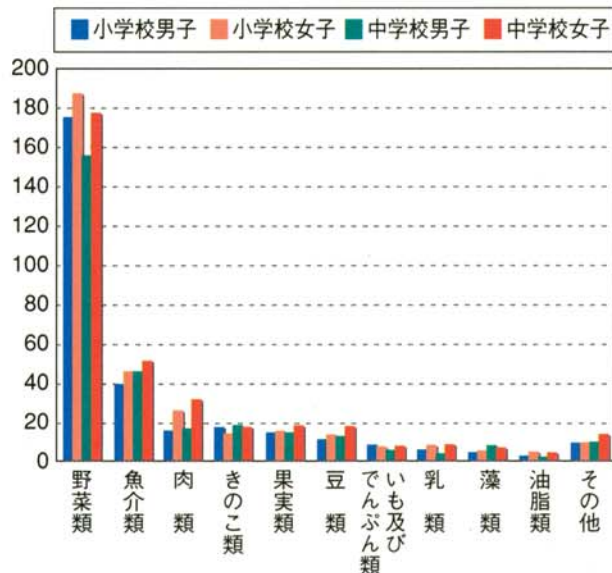
活習慣病の大きな危険因子、要因になる。肥満とか高血圧症とかが子どもたちの間に広がっています。日本体育・学校健康センターが出した「児童生徒の食生活等実態調査報告書」を見ますと、朝

食欠食の理由の中で「食欲がない、時間がない」というのが非常に多い。それから「きれいな食べ物」を見ますと、野菜類、魚介類がダントツに多い。なかでも嫌いな食べ物上位10種類にはほとんどの野菜、きのこ類が列挙されています。「一人で食べる」と回答した小学生が15.9%、中学生が31%もいます。「目立つ朝食の乱れや栄養の偏り」が出ています。もっともっと家庭を巻き込んで考えていかなければならないと思います。

朝食の欠食状況



嫌いな食べ物（複数回答）



どのようなことができるか

司会 これで一巡しました。これからどのようなことができるか対策を含めてご発言願います。

米満 一つはきちんとした情報を提供してあげるのが一番だと思います。子どもたちにまず食とか健康に興味・関心を持たせなければいけない。食べ物を削って携帯電話料につぎ込む。これも食とか健康に関心が薄いということだと思います。

出井 私自身育ち盛りの時、戦時中から戦後の食糧難の時代に育ちました。食べることが毎日の一番の関心事でした。いまの子どもに山かどっかへ連れて行って、23日絶食に近い生活をさせて(笑)、食べることへの感謝というか、関心を持ってそれ以後の生活が少し違うかなと思ったこともありました。



西尾 育ち盛りの中学生はお腹がすくんです。健康な生徒達は朝、保健室にきて給食の献立表をみています。毎日の学校生活の中の給食は食べる様子を見られます。子どもは美味しいものを食べたあとに

は機嫌がいい。給食では学校一斉の献立で美味しいものを食べるので、何か和やかな感じです。

司会 美味しいものは、一人で食べても美味しくない。みんなでわいわい食べるのがよい。内藤先生、子どもの味覚とか、食習慣は大体何歳ぐらいで決まるんですか。

内藤 それは生まれてからすぐ始まります。美味しいという感覚は赤ちゃんはしゃべりませんが、生まれながらに持っているんでしょうね。新生児から赤ちゃんはおっぱいを飲むとか、離乳食できつとグルメの下地を味わって、これは美味しい、まずいとわけて大きくなっていきますよ。

先日、送られてきた日本医師会の「日医ニュース」のなかに「教育には知育・徳育・体育の3育がある。だけど食育、つまり食べることに対

しての教育をしっかりとやれ」とH先生が言っておられるのですが、ほんとにそう思います。やはり小・中学校ぐらいまでは、食べることにについて関心を持たせる教育が必要です。生活環境が変わって、核家族化して食生活も変わりました。変わらない方がおかしいわけで、それをどう学校保健の立場で教育するのかが一番大切ではないかと思います。

司会 昭和32年ごろ「即席ラーメン」が発売されて、その後40年時代にコンビニエンスストアができて、ファーストフード時代になり、簡便な食事の時代になりました。辻先生、その便利さと食育のバランスをどう考えるといいでしょうか。

辻 難しい問題を投げかけられました。20年位前ですが、上野動物園の杉浦園長と一緒に、子どもたちを連れてサイパン島の無人島で1週間生活しました。都会ではいま何を食べたか分からないことが、自然の中になると、いま塩分が足りない、肉が足りないとか食に関する感覚が鋭くなっているのが非常によく分かりました。それが今の生活の中では失われているのです。それに今日的に困るのはサプリメントとかビタミンの錠剤とか、ジュース類に始まって、みんな化学薬品で計画的に摂取できてしまいます。感覚なんか必要ないのです。

出井 以前、女子学生に「ダイエットというか、自分の体形について」調査したことがあります。普通の学生は、雑誌に出てくるようなスタイルの人が理想でそうなりたい。栄養学を習っている学生は、むりなダイエットはしていないという結果が出ました。大学生のレベルであるとしても、指導をきちんとすれば効果があがるのではないのでしょうか。

西尾 拒食、摂食障害の子の低年齢化と増加は現場でも実感します。食べることの意味は分かっているけれども、それを超えてかなえたい自分の願いとか、イメージが強烈にあります。食べなければ当然不健康であることは分かっているけれども、それを超えて求める彼女たちのイメージが非常に優先しています。

辻 自分でも本当に「いい食というのは何か」というのはよくわからないものですから。実は1年

間入院したことがあります。MRSA（院内感染）になってしまって、いま足が不自由なんです。入院して気づいたことは、栄養士が栄養価を管理している食事をとりあえず食べていても元気にならないという感想なんです。食事中にぜんぜん汗もかかないし、体も暖かくなりません。たまたま自分の大学病院だったので半年ぶりに外食のうなぎを食べたとき、半分しか食べていないのに汗をかいたんです（笑）。あ、生きる源ってこういうことかなという気がしました。それから食べることに興味を持ったんです。お弁当を持ってきてくれるところが、ダイエット食とか、糖尿病食などがあり、それを食べました。びっくりしたのは煮付けの野菜の量の多さです。肉なんて本当に少ない。それで子どもたちの食事のありかたに、どう分かってもらえるか考えました。



内藤 この座談会で取り上げていただきたいのは、生活習慣病の糖尿病と高脂血症、高血圧症についてです。その対極にあるのが拒食症などの摂食障害です。この二つは健康教育上大事なことです。

米満 生活習慣病が増えていくのは国自体が大きな重荷を背負うことになります。対策の基本は「食べること」にあると思います。幼児から正しい食習慣を大きな柱にすることです。健康という視点から食を考えた場合に、生活習慣病がどういう状態なのか。小学生高学年の教科書には「生活習慣病」が出てきますが、養護教諭以外の教員自身も生活習慣病について、健康面と生活面で考えていく必要があるのではないかと思います。

西尾 保健体育科の授業で「生活習慣病」をとり上げ、学習することになっています。

辻 犬を飼っているんですけど、「犬にはドッグフード以外はあげないで」とわが子に教わりました。だめ親父なので、ついつい自分の食べてるものをあげたら、泣いて「犬を殺す気か」（笑）「どうしてそんなことを言うんだ」と言ったら「生活習慣病になっちゃう」と言われてすごい学

習だなーと思って（笑）。

米満 そういうのってすごく大切だと思うんです。ちゃんと「生活習慣病」という言葉を知っている。それがどういう状態になるかも知っている。まず、そこを最低限教える。ただ、それが自分たちの日々の生活に反映してくるかは次のレベルの問題なんです。

出井 この何年間か、日本人の死亡原因のほぼ60%が生活習慣病だったと思います。現在の老人が子どもの頃は野菜中心の食生活だったと思いますが、今の子どもたちが、飽食の時代にハンバーグなどのようなものを中心に食べている。大人になったら、どのくらいになるか想像もつきません。ですから、一刻も早く何か改善策を立てないといけないと思います。



辻 ある意味では60代なり70代の方は、もう生活習慣病的なことは、そう心配しないところまできているので、今まで通りの人生を過ごしていただければ長生きできる（笑）。ただ、ほかの世代はこのまま

でいいのか。それをちゃんとすべき親の世代が、またおかしい世代に育っちゃっている。だから、本当に手を打たないとうまくいかない感じがするんです。

司会 この生活習慣病を防止するためにはどうすればいいか。西尾先生どうですか。

西尾 健康の現代的な課題としても、H.9年度の保健体育審議会の答申でも、生活習慣病については指摘がされ、各学校で組織的、体系的に取り組ましようということが言われ続けています。中学校の授業でどう展開していくか。養護教諭は勉強しているが、他教科の先生はどうか。あとは学校医や外部の専門家の助けを借りる。また具体的な学習資料や教材の開発をさらに進めていく必要があると思います。

司会 教科・領域以外の本年度から実施された「総合的学習の時間」の活用について、米満先生いかがでしょうか。

米満 総合的学習の時間の中で、積極的に食べ物生産・体験学習に取り組んでいる学校の事例はたくさんあります。それだけ食べること、食ということが生活の中で一番問題であるということです。それから食は広がりもあるし、深まりもある。もちろん健康も福祉も、国際理解にも食の部分が広がっています。いろんな部分で健康と食を扱ってもらえば、そこから発展して、子どもたちの中にどんどん広がっていくということで、積極的な実践例を紹介しています。

「食生活学習教材」を全国の小学校高学年用と中学校の子どもたちに配布して、指導をお願いしています。小学校低学年用もつくります。その中には肥満、ダイエット、痩身傾向児の問題、それから朝食の問題、生活習慣病の問題を全部取り入れています。

小学校の給食の例です。2年生の給食と一緒に食べました。そのとき「納豆」が出てみんな食べているんです。「あなた納豆好きなの」と聞いたら「きらい。きらいけども、私は食べられないことはない」という。小2になるとそれなり食の自己管理能力を身につけている。実際に納豆を食べるということで、非常にいい教材になるわけです。

「ショク21研究会」 を立ち上げる



司会 「ショク21研究会」を日本学校保健会で立ち上げたところで。そこに進んでまいります。

米満 関係する先生方が本気になって協力してもらわないと健康教育は絶対にできないもの

です。関係者が連携する場合、情報交換する場は絶対に必要です。いま健康はそれぞれの分野でばらばらにやっている部分があるので、連携できることが一番効果的です。

司会 ひもじいときは「まずいものはない」とい

われて育ってきた私たちですが、「ショク21研究会」はなにを研究するのですか。

辻 研究をしようというよりか、米満先生がおっしゃったようにまず第1に情報交換の場をつくりたい。食に関して子どもたちを取り巻く環境は怪しい知識ばかりで、本当にどうしたらいいか。また学校単位なりクラス単位で一生懸命やっていることを大きな輪にして、全国に情報提供してあげる。第2に研究会を通じて出張授業をしてフレッシュなショックを与えてあげられないか。第3にインターネットのメールで費用のかからない情報交換をしたい。とりあえずこういうことに分かり合っている先生方の、まずは情報交換、顔見せ、それから先生方ではやりきれないところに出前授業をしていきたい。

司会 出前出張授業ですね。

辻 ショクの問題を考えたとき、「野菜がいい」「肉がいい」とかといっても、個別の知識はもったが、総合的にはほんとうになにがいいかわからない。子どもにとって勉強も、運動も、心の問題が大事かも知れないが、ちゃんと食べることも明日の自分つくるためには大事だ。こういうメッセージを提供したい。

司会 ことわざに「理詰めより食詰め」というのがあります。理屈は分かっているけど、食べるほうが先ということだと思います。最後に内藤先生、日本学校保健会として目指す方向をお話ください。

内藤 ショクに関してまずわかったことは、社会環境が変わったために、噛めないとか、飽食とか、また、孤食、欠食、あるいは摂食障害などの問題が出てきたことです。この座談会で健康教育、食教育がよいという基本を承りました。これからは、建前はよくわかった。具体策はどうか、それには学校保健会を利用する場合もあり、総合的学習の時間を使うこともあるでしょう。しかも学校だけではだめで、家庭や地域を含めて協同して進めないと効果があがらないという指摘もありました。座談会の成果を「ショク21研究会」の立ち上げに生かしてまいりたいと思います。

司会 この座談会の成果をぜひ生かしていただきたい。長時間ありがとうございました。

ショク21研究会に申し込まれた方々のコメント

「食」と精神的な情緒や自己評価等の関連性について関心があり、それを学校現場で活かしたい。

(大阪市 O氏)

肥満、糖尿病、摂食障害、起立性調節障害など食生活に関連する疾病を持つ子どもたちに、正確な知識と情報を与えるための自己研修の場になりたいと思っています。

(広島市 K氏)

本校において、生活習慣プロジェクトを実施したため、多くの情報を得て指導したいと考えている。

(盛岡市 K氏)

日々子どもたちの健康をみていると、生活習慣病が今後増加していくことを心配していますので、是非栄養士としてこの会で情報交換させていただきたい。

(京都市 N氏)

飽食時代における食については、自分自身で考え選食していくことが必要であるが、現在は

大人も子どもも食生活が乱れている。

生活習慣病といわれるが、食べることの結果がすぐ出ないだけに、これらの問題に私自身自信を持って指導できるようにしたい。

(福岡県筑紫野市 N氏)

子どもたちの食環境、食事情の変化を実感する中で、食に関する課題を多方面から研究し、「子どもたちの健康が自分で守れるように・大人になってからも守れるように」を目指したいと思います。

(大阪府高槻市 Y氏)

貴会の研究の趣旨を現場で強く感じ、休みの日などを利用して生徒に聞かせたい講師を探していたのですがなかなか見つかりません。そういう情報を含めて貴会に参加しますので、よろしく願います。とても会の発足心強いです。

(福島県矢吹町 N氏)

風邪予防「健康づくりニュース」保健指導用プリント ホットポー試供品を進呈

いよいよ、インフルエンザが猛威をふるう時期となりました。今年も細心の注意と予防が必要です。「風邪は万病のもと」とも言われ、こじらせてしまってからでは手遅れです。まずは、子供たち自身が正しい予防法を積極的に取り入れるよう(財)日本学校保健会では、昭和大学豊洲病院小児科教授の小林昭夫先生監修、大塚製薬株式会社協賛、健康と料理社発刊の風邪予防のプリントチラシ「健康づくりニュース」(A4・オールカラー)を推薦致しました。

なぜ風邪をひいてしまうのか、予防のポイントや、風邪によるからだの変化などをわかりやすくまとめたチラシです。児童、生徒への保健指導の教材としてはもちろん、「うがい」「手洗い」にくわえて「水分補給」の重要性を先生方ご自身も再認識して頂ければ幸いです。

また、本会では冬場の水分補給に最適な「ホットポー」商品に対しても、学校保健用品として推薦しております。「ホットポー」は、ビタミンCを含んだホットで飲む体にやさしいイオン飲料です。「健康づくりニュース」のチラシと同様、合わせてのご活用、また保健室への常備をされてみてはいかがでしょうか。

プリント、試供品進呈のご希望の方は、下記申込方法にてお願い致します。

風邪予防「健康づくりニュース」保健指導用チラシ／ホットポー試供品申込方法

ハガキもしくはFAXにて下記出版社まで、①学校名、②住所、③電話番号、④ご担当者名、⑤チラシ希望部数、⑥試供品希望数、⑦チラシ活用法、(試供品活用法、を明記の上2月22日までにお申送ください。(数に限りがございます。品切れの際はご容赦ください。)

<事務局> 東京都千代田区九段南4-7-19-3F 健康と料理社 かぜ係
TEL 03-5275-0554 FAX03-5275-0200 担当:木挽・牧



表

裏

推薦: (財) 日本学校保健会
監修: 昭和大学豊洲病院
小児科教授 小林昭夫
協賛: 大塚製薬株式会社
発行: 健康と料理社



(財)日本学校保健会推薦商品
「ホットポー」

「学校保健募金」寄付者ご芳名（第4次掲載分）

財団法人日本学校保健会では、学校保健活動を円滑に推進するため、「日本眼科医会」及び「日本コンタクトレンズ協会」のご協力のもと、「学校保健募金」をお願いしております。

この趣旨にご賛同いただき、ご寄付を賜りました方々は次のとおりです。まことにありがとうございます。

団体

岐阜県眼科医会様（岐阜市）

個人（順不同）

平田敏夫様（広島市）

千葉弥幸様（千葉県茂原市）

笹山千加志様（千葉県富里市）

代田眼科様（群馬県沼田市）

*前号で掲載させていただきました平田先生のご芳名が間違っておりました。お詫びして訂正させていただきます。

「学校保健募金」寄付者ご芳名（第1次掲載分）

財団法人日本学校保健会では、学校保健活動を円滑に推進するため、「日本耳鼻咽喉科学会」のご協力のもと、「学校保健募金」をお願いしております。

この趣旨にご賛同いただき、ご寄付を賜りました方々は、次のとおりです。まことにありがとうございます。

団体（順不同）

株式会社ゲッツブラザーズ様（東京都港区）

キコエ補聴器株式会社様（東京都中央区）

リオン株式会社様（東京都国分寺市）

個人

杉 久子様（岡山県久世町）

「賛助会員」ご加入のお願い

財団法人日本学校保健会では、本会の目的及び事業に賛同しご協力して下さる企業・団体・個人のご加入をお願いしております。

詳細につきましては、下記にお問い合わせいただくか、ホームページをご覧ください。

なお、このたびこの趣旨にご賛同いただき、HOYA株式会社様（東京都新宿区）より多額の賛助会費をいただきました。まことにありがとうございました。

財団法人 日本学校保健会

〒105-0001

東京都港区虎ノ門2-3-17

虎ノ門2丁目タワー6階

TEL: 03-3501-0968・3785

FAX: 03-3592-3898

ホームページアドレス

<http://www.hokenkai.or.jp/>

平成14年度版

受験期に生理とうまく付き合うためのリーフレット

「受験をのりきる! ワンポイントアドバイス」差し上げます

ウィスパ受験.comでは虎の門病院産婦人科嘱託医の堀口雅子先生監修のもと、受験期における生理への不安、疑問に答えるリーフレット「受験をのりきる! ワンポイントアドバイス」を、女子の中学受験生の保護者向け・高校受験生向けの2種類作成しました。堀口先生にお答えいただくQAコーナーや応援メッセージ、先輩の成功体験談等、不安なく受験をのりきるためのコン

テンツを掲載しています。ご希望がございましたら無料で必要部数をお送りします。

送り先の住所、電話番号、ご担当者様のお名前、希望部数を明記の上、下記のFAX番号までお申し込みください。2003年2月10日必着。お早めどうぞ。

ウィスパ受験.com事務局

FAX: 03-3549-1685

お問い合わせ: 03-3542-0398

学校保健活性化のために



学校における 教室の換気について

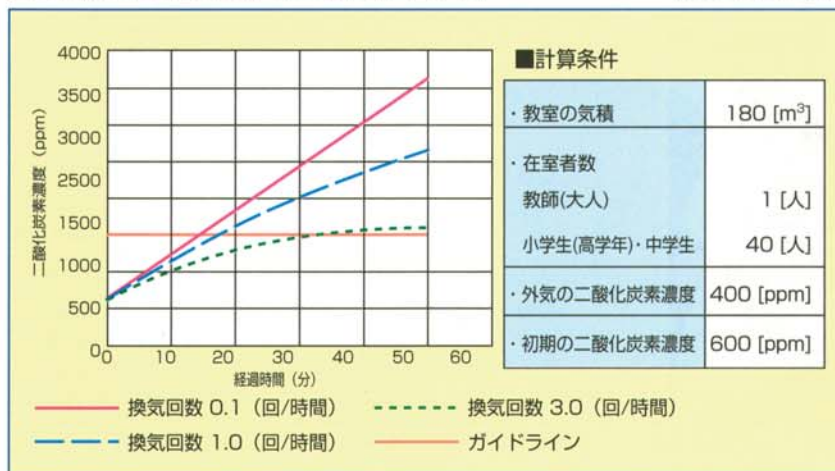
(財)日本学校保健会学校環境衛生推進委員会委員 村松 學

Q 先日、新聞を見ていたら「進む教室密閉・大丈夫？」という記事があり、内容はCO₂濃度が基準を超すというものでした。どのようなことかもう少し内容を知りたいというのが質問の趣旨であります。

A 教室の空気汚染はどうか

冬、寒くなりますと教室は暖房のため窓を開けなくなります。それでなくとも最近、建物が気密化して教室の空気はなかなか外部の空気と入れ換えが行われず、常時多数の児童生徒が学ぶ教室ではますます空気汚染が進む趣旨です。そのため「学校環境衛生の基準」ではCO₂濃度を0.15%以下に保つように定め、換気の指標として定めています。

この基準では、換気回数が180m³の広さで40人の教室の場合、園児・小学生では1時間あたり2.2回、高学年の小学生や中学生は3.2回、高校生は4.4回あればCO₂濃度を基準以下に保つことが出来ます。CO₂は人の呼気から発生して授業の経過とともに増加していきます。授業中に適当な換気が行われないと空気はしだいに汚れて、臭いなど不快感が増していきます。このことを中学生40人の場合の条件で、計算ツールでシュミレーションしたものが下図で、換気回数は3回で基準値をクリアできますが、換気回数1回では30分経過するとCO₂濃度が0.2%を超えることになります。



換気と化学物質について

「換気」をすることは、外気を取り入れ汚れた空気と入れ替えることです。教室にはそのための換気口(孔)や換気設備が必要です。換気扇などは機械換気といい、換気口のみによるものは自然換気といいます。

建物の隙間や壁の割れ目なども少量換気が行われますが、これは漏気といい換気とは区別して考えます。

平成14年4月からの学校環境衛生の基準改訂で、新しくホルムアルデヒド、トルエン、キシレン、パラジクロロベンゼンの4種類の揮発性の化学物質が加えられ、教室内の空気を清浄に保つため、この濃度を測定することとなりました。これらは教室内の建材や持ち込まれる物に含んでいて、臭い、刺激臭、目の痛みなどの症状の原因物質となり、ひどい場合には化学物質過敏症などの発症も懸念されています。

この対策にも、なんといっても換気をすることが一番の方法といえるのです。しかし、寒くなるとなかなか窓など開けたがらないので、空気はますます汚れていきます。よく休み時間は換気をしているといいますが、これでは換気は十分ではありませんので、授業中でも時間内に1回は少し窓を開けるようにしたいものです。暖房時(冷房時はこの逆の現象)に換気をすると寒いので、換気

扇を止めてしまい換気不良となりますので、これを解決するのは少し高価ですが、全熱交換方式*の換気扇の使用をお勧めします。

このように空気清浄度を維持するには、冬でも換気をして教室内をきれいな環境にすることが、化学物質の低減化にもつながることになります。

*「全熱」とは温度変化にともなう熱(顕熱)と湿度変化にともなう熱(潜熱)を合わせたものをいう

各地の活動ちょっと拝見⑥

地域と結ぶ学校保健会

～渋谷区学校保健会の活動事例から～

昨年11月3日（祝日）、4日（振替休日）「第25回ふるさと渋谷くみんの広場」がNHK前・代々木公園B地区で開催され、2日間で100万人を超える人出で賑わいました。

参加約250団体の内「渋谷区の子どもの健康」として出展したのが渋谷区学校保健会（会長内藤昭三）であります。

今回で3回目の出展になりますが、1) 児童生徒並びに家族の疾病予防と健康づくりの支援、2) 来場者に対して学校保健会の理解促進、3) 単なる一方的な資料配布でなく、来場者との情報交換や健康相談などコミュニケーションの促進を目的に企画したものです。

そのため今回は、健康に関するパネルを展示し、訪れた人を対象に「保健クイズ」を実施したところ、参加賞の効果もあってか、1,143人の方から回答がありました。

予算も特になく、創意と奉仕活動の取り組みではありますが、地域と結ぶ学校保健会の実践事例として取り上げました。

以下に、保健クイズ及びアンケートの内容と回答結果を紹介します。



1. 保健クイズの内容

第25回渋谷区くみんの広場

保健クイズ

- Q1** 学校保健会とは、学校に通う子どもの健康を考え、支援する団体です。
(はい いいえ)
- Q2** タバコを吸うのは危険な行動ですか？
(はい いいえ)
- Q3** 生活習慣病は高血圧、糖尿病などをいいますが、肥満も同じでしょうか？
(はい いいえ)
- Q4** 体内脂肪量が多い人は肥満といいますか？
(はい いいえ)
- Q5** お酒（アルコール）は依存性薬物ですか？
(はい いいえ)
- Q6** エイズは口からうつる（感染する）でしょうか？
(はい いいえ)
- Q7** コレステロールは血液で調べることができますか？
(はい いいえ)
- Q8** 心とからだの病気はお互いに関連していますか？
(はい いいえ)
- Q9** 覚せい剤を一回でも使用すれば薬物乱用といえますか？
(はい いいえ)

2. 保健クイズの集計結果

保健クイズの正解率

保健クイズの目的は、健康に関するパネルの閲覧と理解の促進です。回答数は1,143人（全員）という結果になり、また、正解率は、Q6を除き概ね高い率となり、目的が達成できたと言えます。



3. アンケートの集計結果

(1) 学校保健会を以前から知っていましたか？

アンケートには、581人の人から回答があり、「活動まで知っていた」及び「名前だけは知っていた」は251人で約43%でした。今後の課題として、「活動まで知っていた」ところまで、認知度を高める努力が必要ということを痛感しました。



(2) 健康について気になることがありますか？

このアンケートは、日本学校保健会が今後取り組むべき課題を示唆するものとして期待していましたが、会場が混雑していたこともあって記入することが困難な状況で、回答数が少なかったことは残念でした。

それでも、現在の社会環境、生活様式を反映して、お子様のことで気になることは生活習慣病の兆候（肥満、食生活等）、アレルギー疾患（喘息・花粉症等）、アトピー性皮膚炎が上位を占めています。

ご自身（成人を対象）で気になることは、これも現代社会を反映して生活習慣病が最も多い（約78%）という結果で、日常の健康管理に関心を持っていることが視えました。

健康について気になること（単位：人）

お子様のこと（回答：42人）		ご自身のこと（回答：72人）	
生活習慣病の兆候(肥満・痩せ運動不足・偏食等)	16	生活習慣病(肥満・高血圧・糖尿病・高脂血症等)	56
アレルギー(喘息・鼻炎等)	9	貧血	3
アトピー性皮膚炎	6	肩こり・腰痛	3
歯・虫歯	5	老化	2
その他	6	その他	8
合 計	42	合 計	72

(3) 職業について

有効回答数810人のうち、主婦及び会社員が585人（約72%）となり、成人層が多いという結果になりました。



ショク21研究会会員募集中

既にご紹介いたしました「ショク21研究会」会員の申し込みを受付けております。

改めて概要の説明をさせていただくと、本会の組織については、(財)日本学校保健会の特別の委員会として位置づけ、会長、副会長及び運営委員を置き、それぞれ(財)日本学校保健会会長が委嘱することとしております。

活動については、会員相互のメールによる情報交換が主なものとなりますが、その他研究会の開催や企業が行う食に関する事業の企画等の業務も行うことになっています。

会員については、個人会員と賛助会員とし、個人会員はこの目的を十分理解し、積極的に活動できるメールアドレスを有する者とし、賛助会員については、この目的に賛同する企業等としています。

会費は当分の間、個人会員からは徴収せず、賛助会員についてのみ運営費として、年間10万円納入していただくことにします。

以上が本研究会の概要ですが、会員の申し込みにつきましては、医師、歯科医師、栄養士に限らず、養護教諭を始め学校関係者、食産業、法曹会などあらゆる分野の方々の参加を期待いたしております。

希望者には次の様式によりお申し込みください。

ショク21研究会入会申込書

氏 名	
住 所	
年 齢	
所 属	
メールアドレス	
連絡先	
本会に加入する理由	
私は本会の規則を遵守し、入会いたします。 氏名 ㊟	

(A4縦型)

送り先

〒105-0001

東京都港区虎ノ門2-3-17虎ノ門2丁目タワー

財団法人 日本学校保健会 TEL 03(3501)0968

カゴメスクール開催のご案内

主 催 カゴメ株式会社
後 援 財団法人日本学校保健会
ショク21研究会

ショク21研究会の活動の一環として、カゴメスクールを開催希望の小・中学校に、ショク21研究会所属の先生方が訪問し、講義をします。

講義のテーマは徐々に増やす計画ですが、今回は「健康と野菜」です。野菜を食べて、上手に健康増進に役立てるため、健康と野菜の効用について、できるだけやさしく説明する講義です。

○講義の時間は50分（お話しを30分程度）を目安にしてありますが、希望によって時間は変更できます。

○参加者は、小学生・中学生・教職員・保護者を含めどなたでも参加していただけます。参加人数は問いま

せん。

○開催場所は、学校施設（屋内）を利用させていただきます。

○用意していただく機材については、事前に打合せさせていただきます。

○講師派遣費用（交通費を含む）、配布教材は無料です。

○申込先 〒104-0044

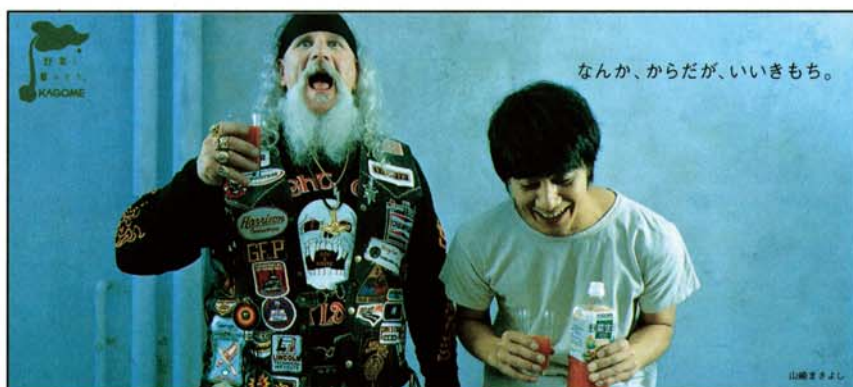
東京都中央区明石町3-3 新明ビル3F

カゴメSPサービス内「カゴメスクール事務局」宛

TEL 03-3543-6366（土・日・祝日を除くAM10:00～PM5:00）

FAX 03-3543-6260

上記まで、学校名、住所、電話、担当の先生、開催希望日時、対象人数をご記入の上、郵便またはFAXにてお申し込みください。



なんか、からだが、いいきもち。



すっきり、新野菜ジュース。
KAGOME 野菜生活100

ISSN 1347-7838

好評発売中

学校保健の動向

平成14年度版

財団法人 日本学校保健会 編 B5 3,000円 (送料別)

今年もお届けします。

本年度版も、従来版に優るとも劣らないものと確信しております。

昭和48年の初版以来、毎年学校保健の現状と課題について編集出版を重ね、学校保健関係者に必須の参考資料として広く活用され、学校保健の向上に多いに役立っております。

1. 特集

「学校における事件・事故と学校安全の課題」

2. 児童生徒の健康と管理の動向
3. 健康教育の動向
4. 学校環境衛生の動向
5. 学校保健組織・活動・職員の動向
6. 学校保健行政・学会の動向
7. 資料編

お申込み方法

郵送及びFAX並びにホームページにて直接受け付けます。

お問い合わせ

財団法人 日本学校保健会事務局 TEL03-3501-0968

事務局だより

前号で、山之内製薬(株)のご協力により企画しました「読者プレゼント」(マキロンオリジナルサッカーボール)につきましては、436名の方々から申込みがあり

ました。

厳正な抽選の結果、30名の方にプレゼントします。当選者のお名前は、サッカーボールの発送をもって代えさせていただきます。

虎ノ門 (67)

保護者責任

先日あるビルの広い廊下を通り抜けようとしたところ7,8人の女性が通路を塞ぐように立ち話に花を咲かせていた。またその周囲では、10人ほどの子どもたちが騒ぎまわっていた。この通路は吹き抜けになっている2階にあり、一人の子は手すりに乗っかり今にも落ちするような危険な状態にあるにも係わらず、親たちは誰一人このことに注意を払わずにいた。集団になることにより、他人の迷惑に気が付かないことはともかくとして、保護者としての責任を全く果たしていない状況が最近の保護者に見られることはバス、電車内等でしばしば

見かけることである。

また腎臓、心臓検診の保護者に対する検診調査票においても、正確な記載ができない保護者が多いことは養護教諭、学校医にとって周知のことである。

平成15年度より学校における結核「検診」として行われていたツ反、BCGが廃止され、内科健診の中の結核「健診」として問診を中心としたものとなる。結核は今日も厚生労働省が非常事態宣言を発している重大な感染症であるだけに、結核健診における問診の正確性は重要な意味を持つ。このことを考えると、いまの保護者の無関心さに大きな不安を感じる。これからは日本学校保健会のみでなく、文部科学省の責任において、保護者責任の重要性を保護者に十分に理解させる必要があろう。(編集委員 内藤 裕郎)

JES

「土踏まず」

土踏まずはヒト以外の動物には無く、また、ヒトでも赤ん坊にはありません。成長にともない、立てるようになり、歩きだすにつれて次第に形成されていきます。私達が二本の足で立ち、歩いたり走ったりするときに、着地の衝撃を吸収し「あおり歩行」の効率を高める役割をするのが土踏まずなのです。もし、この土踏まずの形成が不十分だと、歩行や走行、体重の支持機能が損なわれることになり、運動能力にも大きな影響をもたらします。これまで、土踏まずの形成は3～5才で約80%が完成すると言われていましたが、最

足と靴のはなし(8)

近の調査では、この年齢で50%程度しか形成が認められていません。子ども達に趾を使う運動が不足していることや、足に合わない靴が趾の動きを妨げていることが、土踏まずの形成が遅れている要因です。

JESシューズは、子ども達の土踏まず形成を考え、趾の運動が十分出来るようにつくられた、スクールシューズです。



日本教育シューズ協議会
岡山市西川原1丁目11番6-1号
〒703-8258 TEL.(086)272-5463

平成15年度事業日程

平成15年1月1日現在

事業予定	
4	全国学校保健会事務担当者連絡会
5	第54回十三大都市学校保健協議会 5月9日(金)福岡市
7	第25回近畿学校保健連絡協議会 7月17日(木)大阪府
	平成15年度全国養護教諭研究大会 7月30日(水)31日(木)長野県
	第3回九州地区健康教育研究大会 8月4日(月)5日(火)大分県
	第38回東北学校保健大会 8月7日(木)8日(金)福島県
8	第49回中国地区学校保健研究協議会 8月21日(木)22日(金)24日(日)島根県
	第46回全国学校保健主事研究協議会 8月21日(木)22日(金)奈良県
	第15回四国学校保健研究大会 8月27日(水)28日(木)香川県
	第54回関東甲信越静学校保健大会 8月28日(木)千葉県
10	第67回全国学校歯科保健研究大会 10月2日(木)3日(金)秋田県
	第52回北海道学校保健研究大会 10月19日(日)浦賀町
	第24回東海ブロック学校保健研究大会 11月5日(火)愛知県
11	第45回北陸三県学校保健研究協議会 11月14日(金)福井県
	第53回全国学校保健研究大会 11月6日(木)7日(金)青森県
	平成15年度全国学校保健協議会 11月7日(金)青森県
	平成15年度学校環境衛生・薬事衛生研究協議会 11月27日(木)28日(金)山口県
H16. 2	平成15年度学校保健センター事業報告会
	平成15年度健康教育推進学校表彰式
	全国養護教諭連絡協議会第9回研究協議会
1月以降に実施される事業(平成14年度分)	
H15.2	平成14年度学校保健センター事業報告会 2月20日(木)日本医師会会館
	平成14年度健康教育推進学校表彰式 2月20日(木)日本医師会館
	全国養護教諭連絡協議会第8回研究協議会 2月21日(金)東京都

今後の配布予定資料等一覧

	送付予定期日	送付機関	送付方法
センター事業報告書	H15.2	各都道府県学校保健会・教育委員会で2部 各市町村教育委員会1部	分散
海外ニュース	H15.2	各都道府県学校保健会・教育委員会で2部 各市町村教育委員会1部	分散
学校健康診断の 在り方報告書(仮題)	H15.2	各都道府県学校保健会・教育委員会で2部 各市町村教育委員会1部	分散
学校心臓検診の実際	H15.2	各都道府県学校保健会・教育委員会で2部 各市町村教育委員会1部	分散
学校検尿のすべて	H15.2	各都道府県学校保健会・教育委員会で2部 各市町村教育委員会1部	分散
色覚問題に関する指導の手引き	H15.3	各都道府県学校保健会・教育委員会で2部 各市町村教育委員会1部	分散
定期健康診断における 結核健診マニュアル(仮題)	H15.2	各都道府県学校保健会・教育委員会で2部 各市町村教育委員会1部 国公立小・中・高・特殊学校各1部	分散
学校保健推進マニュアル	H15.2	各都道府県学校保健会・教育委員会で2部 各市町村教育委員会1部	分散
学校環境衛生の基準(教室等の 空気の一部改訂)解説書(仮題)	H15.2	各都道府県学校保健会・教育委員会で2部 各市町村教育委員会1部	分散
薬物乱用防止教室ビデオ	H15.3	各都道府県学校保健会・教育委員会で8部 各都道府県社会教育関係施設5部 各私学主管課3部 各市町村教育委員会2部 国公立小・中・高・特殊学校各1部	分散
小学生用ポスター ＜薬物・エイズ関係＞	H15.2	各都道府県学校保健会・教育委員会で3部 各私学主管課3部 各市町村教育委員会2部 国公立小・特殊学校各1部	分散
小学生用パンフレット ＜薬物＞	H15.2	各都道府県学校保健会・教育委員会で50部 各私学主管課50部 各市町村教育委員会10部 国公立小・特殊学校各10部 国公立小学校5年生・特殊学校小学部5年生全員各1部	分散
中学生用パンフレット ＜薬物・エイズ・結核＞	H15.2	各都道府県学校保健会・教育委員会で50部 各私学主管課50部 各市町村教育委員会10部 国公立中・特殊学校各10部 国公立中学校1年生・特殊学校中学部1年生全員各1部	分散
高校生用パンフレット ＜薬物・エイズ・結核＞	H15.2	各都道府県学校保健会・教育委員会で50部 各私学主管課50部 各市町村教育委員会1部 国公立高等・特殊学校10部 国公立高等学校1年生・特殊学校高等部1年生全員各1部	市町村教育委員会分 は都道府県学校保健 会一括送付各高等学 校は直送

新年によせて

(財)日本学校保健会会長 矢 野 亨



21世紀も第3年目を迎えました。わが国の経済は相変わらず低迷を続けており、政府も改革から再建への努力が行われておりますが、(財)日本学校保

健会も例外ではありません。

一昨年、国の方針として、公益法人の見直しが行われ、日本学校保健会も、同業種役員数の問題や、財政面での指導がありました。特に財政面では、総体に赤字基調の中で、収入の根幹項目とみなされている拠出金が10年以上据置かれていることから、値上げの試案を作成することになりました。しかし、これは地方財政も大変不如意の折柄、値上げの施行を先送りの已むなきに定まりましたことは、ご承知のとおりであります。

ここ数年、日本学校保健会では、事務の効率化に努力してきましたが、幸いIT化も出来上がりました。その一方で学校現場で喜ばれ、且つ、役に立つ図書の出版を企画するとともに、事務局を中心にキメ細かいPRの展開と販売努力を重ねてまいりました。

その甲斐あってか、昨年度は大きい図書収入の伸びがあり、珍しく日本学校保健会の収支は黒字決算となったのであります。このことは、日本学校保健会としては、近來稀なことでありましたが、努力の成果によっては、このような喜ばしい果実が得られる可能性を示したもので、正しく、将来に向かって希望と意欲を与えてくれたものといえましょう。

現在、日本学校保健会には、学校環境衛生に関する相談窓口を開いております。これは、昨年の2月に、いわゆる“シックハウス症候群”対策のために、学校環境衛生の基準の一部改訂が行われたので、その基準の解釈、測定方法等についての相談窓口を設置したものです。毎週月曜日から木曜日午後1時から5時まで、主として学校薬剤師の方が中心となって担当していただいております。目下大盛況の有様で、現場からの問い合わせに忙殺されているようです。

私は、もともと日本学校保健会は、学校保健に関する情報センターの機能を持つべきと考えておりました。当会は従来から、文部省（現文部科学省）の委託を受けて、エイズ予防のための情報センターとして、専任の職員1名がパソコンに向かい、現場の情報収集、伝達に大きな役目を果たしています。

このような機能こそ、日本学校保健会の重要な役割であり、今回の学校環境衛生の相談窓口も、正にその一環として評価されるべきものと考えております。

また、今年2月には、昨年度から準備中でありました「健康教育推進学校」の全国表彰が予定されております。これは、朝日新聞社が平成8年度をもって終了した健康推進学校表彰事業に代わるものといえましょう。一部の学校保健会から、何らかの形で全国表彰を復活してほしいとの要望があり、それを受けて今回従来と違った視点での全国表彰を実施することになりました。

現在、学校保健で求められるものは“健康教育の重要性”であります。今回企画された「健康教育推進学校」表彰が、その意味で学校保健の進歩向上に大いに役立っていただけることを期待しております。

(財)日本学校保健会も新しい息吹に向けて歩みだしました。

加盟団体及び各種団体のこれからの一層のご支援、ご協力をお願いして新年の挨拶といたします。



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。



カワイ肝油ドロップ C (医薬品)



レモン風味

カワイ肝油ドロップ M (医薬品)



オレンジ風味



製造 河合製薬株式会社 販売 河合薬業株式会社

東京都中野区中野6-3-5
TEL:03-3365-1156(代)

カラダに理想の イオンバランス 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/>



NEW

新発売の200mlペットボトル1ケース
抽選で10校様へ無料進呈します
学校名、住所、TEL、ご担当者名、担当職、
学校でのポカリスエットの活用方法を
ご記入の上、下記「健康と料理社」宛てに
ご応募ください。

※当選発表は発送をもって代えさせて
いただきます。
応募〆切：平成15年2月28日

(財)日本学校保健会推薦

応募に関するお問合せは：健康と料理社 〒102-0074 東京都千代田区九段南 4-7-19 TEL03-5275-6838/担当 木挽

Yamanouchi
山之内製薬

キズに マキロン

30mL
新発売



効能：すり傷、きり傷、創傷面の殺菌・消毒に

●山之内製薬ホームページ <http://www.yamanouchi.com/jp/healthweb/>

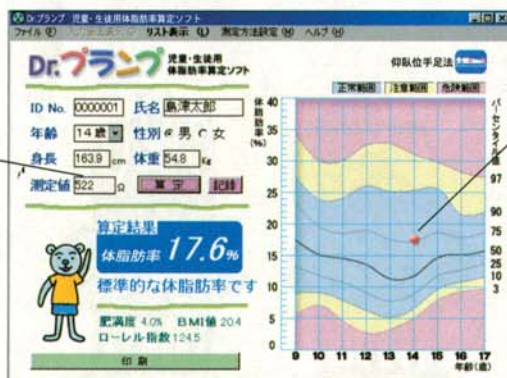


外での キズに マキロン JET & SPRAY

効能：すり傷、きり傷、創傷面の殺菌・消毒に

これらの商品は、「使用上の注意」をよく読んで用法・用量を守って正しく使うようおすすめ下さい。
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・会社休日を除く)

インピーダンス測定値を入力します



男女別のバセナル曲線が表示され、
体脂肪率がプロットされます

Dr. プランプ 児童・生徒用体脂肪率算定ソフト Ver.1.0

Dr. プランプは成長とともに変化する児童・生徒(9~17歳)の体脂肪率を算定・評価する小児専用ソフトです。
(インピーダンス測定器セット販売あり)

監修：日本大学医学部小児科学教室 お問合せは
協力：小児BI法研究会 島津サイエンス株式会社
制作：株式会社島津製作所
TEL.03(5280)3174
FAX.03(5280)3186

※「Dr. プランプ」専用ホームページ <http://www.dr-plump.info/>