

学校保健

平成18年9月

No. 263

(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「たくましく生きていく力」を はぐくむ養護教諭の役割

全国養護教諭連絡協議会会長 安 藤 節 子



日本人の健康的な生活習慣としてあたりまえのことであった、「早寝、早起き、朝ごはん」に対して、今や国をあげて取り組まなくてはならないほど、子どもたちを取り巻く生活環境の変化は激しく、崩壊の一途をたどっているようにも思えます。このような社会環境の急激な変化は、子どもたちのからだやこころの成長に大きな影響を及ぼし、社会的問題を引き起こす原因にもなっています。

「子どもの学力が低下している」ということが、各方面で大きく取り上げられ、新しい時代の義務教育の使

命の明確化の中にも、「確かな学力」「豊かな心」「健やかな体」のバランスのとれた育成があげられています。

学校教育における養護教諭の役割は、からだ、こころ、いのちに関する教育を通して、子どもたちに生命尊重の精神や自己肯定感情を育て、生涯を通して子どもが自らの知恵、気力、体力で、この社会を、たくましく生きていく力を育てていくところにあります。

そのために、養護教諭は健康教育実践者として、揺るぎない信頼を確立していくことが急務であり、養護教諭だからこそできる教育活動をひとつひとつ積み重ねながら、専門職としての力量を高めていかなければならないと思います。

養護教諭の職制がひかれて65年目を迎えます。今ほど養護教諭の組織力や独自性を生かして健康教育を充実させていかなければなりません。そのためにも、今後とも日本学校保健会との協働は欠かすことができないのではないのでしょうか。

目 次

子どもたちの「たくましく生きていく力」をはぐくむ養護教諭の役割……	1
報告 夏の全国大会……	2
上半期各ブロック大会からの報告……	3-5
シリーズ6「健康教育をささえる」～養護教諭の現場から～……	6-7
足下から子どもの健康を考える…	8
身長と体重の発育曲線の活用……	9-10
食育実践事例～食と健康～	
雑穀の里八重畑からの食育発信…	11-12
Q&A 身近で危険な「感染症」への対策	13
海外ニュース……	14
虎ノ門・事務局だより……	15

乞御回覧

校 長	教 頭	保健主事	養護教諭	学校栄養職員	PTA	会 長	副会長	

報告 夏の全国大会

平成18年度全国養護教諭研究大会鹿児島大会

「生きる力をはぐくむ健康教育の推進と養護教諭の役割」

～生涯にわたり主体的に健康づくりができる子どもを育成するために～

<1日目>

- (1) 開会式
- (2) 記念講演 演題 「信頼が命を繋ぐ」
講師 薩摩川内市下甕手打診療所
所長 瀬戸上 健二郎
- (3) 基調講演 演題 「生きる力をはぐくむ健康教育の推進と養護教諭の役割」
講師 文部科学省スポーツ・青少年局
学校健康教育課健康教育調査官
采女 智津江
- (4) シンポジウム
主題 「主体的に健康づくりができる
子どもの育成と養護教諭の役割」
コーディネーター
独立行政法人国立青少年教育振興機構
国立淡路青少年交流の家 所長 戸田 芳雄
シンポジスト
順天堂大学助教授 島内 憲夫
鹿児島市立吉野中学校教頭 小椋田 淳子
川口市立青木中央小学校養護教諭 濱口 和子

<2日目>

課題別研究協議会（9課題）

8月3日(木)4日(金)、鹿児島市において平成18年度全国養護教諭研究大会が開催された。全国各地から約1,400名の養護教諭が参加して、第1日目は全体会、第2日目は9課題に分かれて研究協議会を行った。

第1日目の全体会では、「Dr. コトー診療所」のモデルとなった薩摩川内市下甕手打診療所長の瀬戸上健二郎先生が、「信頼が命を繋ぐ」という演題で記念講演をしていただいた。「信頼関係のないところに医療はない」という信念のもと、「今、何が出来るのか」を常に考えながら離島という状況下で最善を尽くして医療にあたられている様子を、おだやかにユーモアを交えながら話された。瀬戸上先生の人柄がにじみでくるようなドラマに勝る講演であった。

シンポジウムでは、養護教諭出身の管理職がその特徴を生かしながら学校経営をしていく姿や養護教諭がヘルスプロモーションに関する技術を身につけ学校・地域を巻き込みながら健康づくりを推進していく必要性など、それぞれの立場から興味深い提言がなされ、フロアからも多くの意見が出された。基調講演と合わせ、養護教諭の役割に



ついて深く考えさせられた。

第2日目の課題別研究協議会では、実践に基づいた研究発表を3名の先生方にいただいた後、熱心に研究協議が行われた。

第49回全国学校保健主事研究協議会茨城大会

「自ら守り育てる心とからだ」

全国学校保健主事会

学校保健活動に携わる多くの方々からのご支援、ご協力をいただき、第49回全国学校保健主事研究協議会が「水戸黄門様」の出身地である茨城県水戸市で8月17日・18日の2日間、全国各地から保健主事、その他学校保健関係者の約650名が集まり、開催された。

大会初日、開会行事の中で、功労者表彰として全国学校保健主事会前副会長住谷光一先生（茨城県立佐和高等学校）、同じく前副会長渡辺文英先生（山形市第九中学校）、全国学校保健主事会前評議員蔣池季和先生（京都市立葵小学校）以上3名の先生方のご功績を表彰した。

開会式の後、基調講話では「学校保健の現状と保健主事の役割」と題して、文部科学省スポーツ・青少年局の今関豊一先生から多くのデータをもとに、現在子どもたちが抱えている問題を挙げ、我々保健主事がいかに子どもたちに接するかを講話いただいた。記念講演では、「黄門様の知恵袋」と題して植草学園短期大学教授の但野正弘先生より講演をいただいた。黄門様の生い立ちや、人生に役立つ教訓（黄門

基調講話

講師 文部科学省 スポーツ青少年局学校
健康教育課教科調査官

今関 豊一 氏

演題 「学校保健の現状と保健主事の役割」

記念講演

講師 植草学園短期大学 教授

但野 正弘 氏

演題 「黄門様の知恵袋—人生の教訓」

アトラクション 茨城県水戸市第二高等学校
コーラス部 野口雨情作品より

研究発表及び課題別研究協議

研究発表

- 1 学校保健委員会に関すること
研究主題 総合的な学習等とリンクした
学校保健委員会の取り組み
群馬県高崎市立新高尾小学校
保健主事 市川 幸子 先生



水戸市第二高校コーラス部のアトラクション

様の知恵袋) など大変興味深い話を聞くことができた。人生だけでなく教育の場に於いても役立つ話をしていただき、元気と勇気を感じ取ることができた。大会2日目は、研究協議、課題別研究協議が行われた。

- 2 薬物乱用防止教育に関すること
研究主題 ライフスキル教育を基盤にした「喫煙、飲酒、薬物乱用防止教育」や「保健体育授業」の実践
埼玉県川口市立十二月田中学校
保健主事 佐藤 恵子 先生
- 3 心の健康の保持増進をめざす教育活動に関すること
研究課題 豊かな心と体をつくる食習慣をめざして
岡山県立吉備北陵高等学校
保健主事 福田 正光 先生

上半期各ブロック大会からの報告

第57回指定都市学校保健協議会

「子どもの豊かな心を育み、健やかな成長を目指す学校保健の推進」

日時：平成18年5月14日(日)
午前9時～午後4時20分
会場：ミューザ川崎シンフォニーホール
川崎市産業振興会館(神奈川県川崎市)
主催：川崎市学校保健会 川崎市教育委員会
後援：(財)日本学校保健会 文部科学省
参加：約650名
対象：全国の政令指定都市の学校保健関係者

平成18年5月14日(日)、「音楽のまち」川崎市において、第57回指定都市学校保健協議会が、約650名の参加により開催されました。この協議会は、全国の政令指定都市の学校保健関係者が一堂に会し、児童・生徒に関わる健康・安全の諸問題を研究協議することを目的とし、各都市持ち回りで年1回開催されており、今回より名称が「十四大都市」から「指定都市」に変更されました。

当日は午前9時より、ミューザ川崎シンフォニーホールにおいて、阿部川崎市長、雪下日本学校保健会副会長をはじめとする来賓を迎えての開会式の後、全体協議会にて、前回開催の仙台市の報告、北九州市の次期開催の決定、堺市の新加入等が確認されました。続いて慶応義塾大学病院の渡辺久子先生による「こどものころ～今の社会に生きる悩み」を演題とする記念講演が行われ、小児科外来の事例紹介等、大変感銘を受けるお話がされました。さらに記念事業として、このホームを本拠とする東京交響楽団のメンバーによる弦楽四重奏の演奏があり、心の癒されるひとときとなりました。

午後からは、「健康教育」「保健管理」「心の健康」「地域保健」の4つの課題別協議会が開催され、各都市の口頭提言の後、参加者を含む活発な意見交換・協議が行われました。

川崎大会の全体を通して、学校保健に対する参加者の真摯な思いを強く感じることができ、大変充実した意義深い集いとなりました。



第52回中国地区学校保健研究協議大会

「生涯を通じて、心豊かにたくましく生きる力を育む健康教育の推進」

- (1) 全体会
- (2) 特別講演
・鳥取県立中央病院 院長 武田 倬 先生
- (3) 職域部会
・学校薬剤師部会
・校長・園長部会
・学校保健・安全担当教員部会
・養護教諭部会
・中国地区学校医大会(別日程)
- (4) 班別研究協議会

本大会は、52回を数える歴史のある大会であり、中国地区の学校保健の推進に大きな力を発揮してきました。近年の社会環境や生活様式の著しい変化は、子どもたちの心やからだに様々な影響を及ぼし、心の問題、いじめ・不登校、性の逸脱行動、生活習慣病の兆候、喫煙・飲酒・薬物乱用など、深刻な健康問題をもたらしています。各学校現場において学校保健や学校安全における諸課題について、研究協議を行い、その充実と発展を図るために行われる大会であります。

全体会に引き続き行われた特別講演では、鳥取中央病院院長武田先生が「子どもの生活習慣病と学校の役割」という演題で糖尿病の話、生活習慣の話、サマーキャンプの話をしていただきました。小児肥満の増加原因についてホルモンバランスや社会的背景があること。

小児期の食生活の問題をどのように解決していくか、地域や学校、家庭が連携して取り組んでいくことが必要であることを訴えられました。

職域部会においては、各専門分野での話し合いが行われ、各県での実践例や先進的な事例の紹介、大学教授による講演等により活発な情報交換が行われました。

班別研究協議会では、7班に分かれて各研究協議会における、取り組み事例の発表を各班2～3校が発表し、発表内容や実践事例等について協議が行われました。



各学校現場において、年々児童生徒に増加している健康課題であり、参加者の真剣に聞き取る姿が印象的でした。

第28回近畿学校保健連絡協議会

和歌山県学校保健連合会

平成18年7月13日(木)に標記連絡協議会が和歌山市の和歌山県民文化会館において、近畿各地から220名余りの学校保健関係者に参加をいただきまして、盛大に開催することができました。

開会式では、(財)日本学校保健会植松会長及び和歌山県学校保健連合会平石会長から挨拶を行い、和歌山県教育委員会山路学校教育局長から歓迎の言葉をいただきました。平石会長の挨拶の中で、本年度から堺市が政令都市となり、近畿に新たな学校保健会が誕生したことについて触れられました。

続いて、研究協議に移り、各府県保健会代表の方から要望事項、研究課題について、説明をいただきました。提案いただいた件について協議の時間を設けてはいましたが、全体会であったためか発言もなく、開催県において、提案いただいた件についてまとめさせていただくことになりました。このまとめの概要は次のようなものです。

〔要望事項〕

- ・養護教諭の複数配置の推進
- ・AED配置の促進のための財政措置
- ・保健室の施設設備の充実
- ・叙勲、褒章の条件緩和

〔研究課題〕

- ・健康教育の総合的な推進
- ・救急処置(心肺蘇生法、AED使用)の研修充実
- ・学校敷地内禁煙の推進
- ・児童生徒の生活習慣病に関する連携の充実

後半の講演では、日赤和歌山医療センター医師池上達義先生に「たばこの害と青少年への喫煙防止教

育」と題してお話をいただきました。和歌山県における「学校敷地内禁煙」の取組を交えた、多くの臨床経験を生かした示唆に富む内容でした。今後、各府県都市での取組の参考になったことと思います。

第6回九州地区健康教育研究大会

「生涯にわたって、心豊かにたくましく生きる力を育む健康教育の推進」

平成18年7月31日・8月1日の2日間、標記大会が長崎市の長崎ブリックホール等で開催されました。九州各県から健康教育関係者約1,100名の参加があり、1日目はシンポジウムと特別講演、2日目は、分科会を行いました。

<シンポジウム>

○テーマ「生涯にわたって、心豊かにたくましく生きる力を育む健康教育の推進」

○コーディネーター

長崎大学保健管理センター所長

石井 伸子

○シンポジスト

・長崎県医師会

常任理事 赤司 文廣

・長崎市立諏訪小学校

校 長 岩本 終児

・長崎市立銭座小学校

養護教諭 菅原 康子

・長崎大学教育学部附属小学校

栄養教諭 末吉美智子

・長崎県PTA連合会

副 会 長 秀島はるみ

「小児の生活習慣病」について、赤司常任理事からの発表を皮切りにそれぞれの立場から子どもたちの現状報告と提言がなされました。どの発表も実践に基づいたもので資料提示は機器が利用され、説明もわかりやすかったと好評でした。また、生活習慣病の予防について大学で実践されている石井所長を中心に、周



の大人が「子どもたちの望ましい生活習慣づくり」について、どのように連携して取り組むか意見交換がなされました。

<特別講演>

「わたしとフランス料理 ～食への感謝～」

ハウステンボスホテルズ名誉総料理長 上柿元勝氏

特別講演では、特に地元産品を使った料理の実演に会場全体が大いに盛り上がりました。

<分科会>

- (第1分科会) 健康相談活動(小学校)
- (第2分科会) 健康相談活動(中・高校)
- (第3分科会) 保健室経営
- (第4分科会) 衛生管理
- (第5分科会) 児童生徒の活動への支援
- (第6分科会) 学校保健経営
- (第7分科会) 性教育
- (第8分科会) 薬物乱用防止教育
- (第9分科会) 食に関する指導

(第10分科会) 心の健康教育
(第11分科会) 生活習慣病の予防
(第12分科会) 安全管理・安全教育

第39回東北学校保健大会

兼平成18年度青森県学校保健・学校給食研究大会

「生涯を通じて、心豊かにたくましく 生きる力を育む健康教育の推進」

～進んで健康づくりに取り組む子どもの育成～

平成18年8月10日(木)、11日(金)の2日間にわたり、標記大会が青森県むつ市において開催された。

東北各県から約730名の学校保健関係者の参加を得て、初日

は全体会、2日目は分科会が行われた。

1日目(全体会)

<開会式>

<実践発表> (1)むつ市立二枚橋小学校児童による合唱を交えた学校保健活動の紹介「笑顔いっぱい、夢いっぱいのほくたち わたしたち」(2)青森県立田名部高等学校生徒による薬物の恐ろしさ、様々な葛藤を抱える若者と周囲の人間とのかかわりなどを題材にした演劇「震える明日」(3)展示発表 むつ市立近川中学校「8020運動」、むつ市立むつ中学校「性教育・エイズ」「アスベスト」、東通村立北部中学校「人間社会をダメにする薬物乱用」「食べ物によって生かされている私たち」、むつ市立田名部中学校「アルコールについて考えよう」、むつ市立川内中学校「タバコの手」「健康カレンダー」



田名部高校の演劇「震える明日」

<基調講演>「今、学校保健に求められるもの」鬼頭英明・文部科学省健康教育調査官

いろいろな健康課題があるが、何より大切なのは、幼児、児童、生徒及び教職員の健康の保持増進を図ることであり、これが学校教育を円滑に実施できる基本となることなどを講演された。

<特別講演>「学力の新しいルール」陰山英男・立命館大学教育開発・支援センター教授

学力をつけるとは脳を健やかに育てることであり、そのためには、読み書き計算などの基礎基本はもちろん、早寝早起き朝御飯などの規則正しい生活習慣などを身につけることが大切であること、また、子どもを伸ばすための具体的な方法等について講演された。

2日目(分科会)

第1分科会 歯・口の健康づくり
第2分科会 心の健康
第3分科会 性教育、エイズ教育
第4分科会 喫煙、飲酒、薬物乱用防止教育
第6分科会 食に関する教育
第7分科会 安全教育

第57回関東甲信越静学校保健大会

「自ら進んで、健康で安全な生活を送ることができる、たくましい子どもの育成」

平成18年8月24日(木)、関東甲信越静の1都10県より900名を超える学校保健関係者が山梨県民文化ホールに集い、第57回関東甲信越静学校保健大会が盛大に開催されました。

午前中の全体会では、開会行事の後、ふじ内科クリニックの内藤いづみ医師より「身近ないのちの終わりにふれてー在宅ホスピス医からのメッセージ」と題し、写真をおりまぜながら、大変わかりやすい講演をいただきました。講演の内容をここに全て伝えることができないのが残念ですが、ホスピス医として長年、たくさんのお患者さんに係わってこられた経験をふまえて、心に残る話をさせていただきました。余命幾ばくもない方が、病院から家に帰り、自分のやり残したことを成し遂げた話や自分はもう見ることができないけれど、孫のためにチューリップの球根を植えた話など、生きる意味を改めて考えさせられる貴重な時間でした。

午後は、4班に分かれて、以下のような課題のもと、各班2題の研究発表の後、熱心な研究協議が行われました。



1班 教育目標の具現化を目指す学校保健

- ・学校保健安全計画のあり方
- ・学校保健委員会のあり方

2班 心身の健康を保持増進していく力を育む健康教育

- ・保健学習のあり方
- ・健康教育のとりくみ

3班 歯・口の健康づくりを目指す学校歯科保健活動

- ・自己管理能力の育成をめざす健康教育
- ・学校歯科保健活動のあり方

4班 快適な学校環境づくりと安全な生活を送るための実践

- ・学校環境衛生活動の実施と事後措置
- ・安全教育・安全管理のあり方

参加者からは、「健康課題に対して実践に基づいた具体的な発表を聞くことができ、これからの学校での健康教育に生かしていきたい。」「養護教諭として、地域に発信していく力をもらった。」「助言者から、これからの健康教育を行う上での適切な示唆をいただいた。」「時間配分など適切で、会の進行の仕方も勉強になった。」などの感想が聞かれました。

シリーズ ⑥

「健康教育をささえる」 ～養護教諭の現場から～

全国養護教諭連絡協議会

1. はじめに

今、日本の社会では、生命軽視や人間力の未熟さが引き起こす事件が繰り返し起きています。また、小中学生・高校生が関わる事件も多く、子どもたちの悲鳴と苦しみが伝わってきます。

中央教育審議会答申「義務教育の使命の明確化」の中で「確かな学力」「豊かな心」「健やかな体」のバランスのとれた育成が述べられていますが、子どもが心身を成長させていく拠り所となる家庭環境は、想像以上に深刻で、家庭の教育力に期待し難い昨今です。それゆえ、「いのちを大切に学習」や「現代的な心身の健康課題」等に対して計画的に、しかも質の高い健康教育の実践が急

務であると思います。

全国養護教諭連絡協議会では、学校教育における養護教諭の役割を明確にし、養護教諭の専門的力量を活用して、心身の健康教育（からだ・こころ・いのちに関する教育）を確実に実践していくことが、自らの力で21世紀を生き抜くことができる子どもを育むと考えています。そこで、本会としては、①養護教諭の資質向上を目的とした研修会の充実を図る ②養護教諭の全国組織として、各県の研究会・会員との連絡を密にし、養護教諭の役割を内外に示し、専門性の確立を図る—ことを基本方針と考えています。

2. 養護教諭の資質向上

①夏期研修会 —養護教諭の専門性のレベルアップをめざす—

8月に保健学習の実践研修を2日間、カウンセリングの能力研修を3日間、開催しました。各講師の先生方のご指導のもと、参加した先生方の熱気と気力を大いに感じる研修会でした。



すべての子どもを対象とした教育カウンセリングの魅力が十分伝わった。これからの養護教諭に必要な心の教育者としての知識・技能だと痛感した。

仲間探しゲーム、部屋の四隅ゲームなど楽しく学ぶことが出来た。これを保健指導や保健学習にどう活用するかが課題である。

②研修会に参加したことを生かしての保健学習

保健学習の実践研修に参加したK先生は、早速、小学校5年「心の健康」指導計画（不安や悩みの対処法を考える）を実践しました。

・「指導過程」の導入部分

学習の流れ	教師の働きかけと支援・留意点	評価
1. 本時のめあてを知る。 2. 不安や悩みについて仲間探しをする。 1) 自分や友だちがどんな悩みをもっているかを知る。 △「自分が悩んでいることで」仲間を探しましょう。 ・勉強のこと ・友だちのこと ・家族のこと	・不安や悩みがある時、心に元気をとり戻す方法を学習することを知らせる。 ・仲間探しがスムーズにできるように、体重測定時に練習しておく。	—仲間探しゲーム— 条件に従い自分と同じ仲間探しをするゲーム ①教師の質問に移動する ②仲間が探せたらかたまる ③グループ毎にどういう仲間かを聞く。

学習の流れ	教師の働きかけと支援・留意点	評価
2) 不安や悩みの対処方法を考える。 △「どんな方法で、不安や悩みを軽くするか」で仲間を探しましょう。 ・好きなことをする ・ねる ・放っておく 3. 対処方法の一つとして、前向きに考える方法(心元気レッスン)を体験する。(略)	・出された悩みや対処方法を紹介し、いろいろな悩みや対処方法があることを知らせる。 ・人は誰でも不安や悩みを持ちながら成長することを押さえる。 ・例をあげて説明する。	・自分の考えを発言することが出来たか。(観察)

(授業の振り返り)

- ・このようなゲームを取り入れることは、授業の流れにリズムが生まれる。今回は後半にも児童の主体的な活動があるため導入として使った。この仲間探しゲームにより、児童は「自分と同じ悩みを持っている人がいるんだ」「みんな悩みをもっているんだ」ということに気付くことができたようだ。

③研究協議会の開催

主題「健康教育の実践者としての養護教諭」 ― 今、子どもの健康課題の解決に向けて―

上記のテーマのもと、3月、全国各地から1300人余りの養護教諭が集まり盛会な研修会が行われました。健康教育のエキスパートとして家庭・地域・他機関との連携を図りながら、学校教育の中で積極的に健康教育を実践していくことや子どもたちの健康課題の解決に向けての方策を考えました。



フォーラムでは、山積する健康課題の解決に向けて養護教諭が学校教育の中で積極的に健康教育を推進するためには、どのように展開していけばよいか、コーディネーターの鈴木美智子先生を中心に、3名のシンポジストの先生方から示唆に富んだ貴重な提言をいただいた。

養護教諭がこれから歩いていく方向性、指針、視点、課題、実践項目を確認することが出来た。

3. 全国養護教諭連絡協議会が誇る組織力

- ①全国組織として活動推進の基盤を確立し、資質向上のための活動を行う。
- ②各県の研究会組織を生かして調査研究活動の充実・広報活動の充実に努める。

4. おわりに

養護教諭の職制がひかれて65年が経ち、時代の流れと共に、学校教育の中の養護教諭の役割は、子どもの心身の健康を「守る」に加えて「育てる」という健康教育実践者としての役割が強く求められています。今こそ、子どもたちの健康づくりのために、養護教諭は専門性を発揮すべき時だと思えます。全国養護教諭連絡協議会では、今後も、養護教諭の資質向上をめざして様々な活動を展開していきます。

(全国養護教諭連絡協議会常任理事 渡辺千津子)

7/25
大阪

8/5
名古屋

8/6
東京

スキルアップ講習会開催!



この夏、日本学校保健会は全国養護教諭連絡協議会とともに「保護者との連携を強めるためのスキルアップ講習会～思春期の子どもと心と体についての知識共有の必要性～」(主催:P&Gジャパン、共催:株式会社ワコール)を後援。定員を超える会場もあるほどの参加者が集まりました。

第1部「保護者とのコミュニケーションの重要性とその方法」講師/岡田謙医師(くじらホスピタル院長・精神科医)東京会場で

近年の研究開発がら
わがってきました

体に合っていない生理用品や下着類は心にも影響を及ぼします



足下から子どもの健康を考える

慶応義塾大学医学部総合医科学研究センター整形外科教授
井口 傑

生活習慣病の予防

動物 は動き、動けなくなれば死ぬ。人間も動物であるから、動くこと、移動、歩行は健康にとって欠かせない。

常時直立二足歩行は人間に特有であり、「手、頭脳、言葉」を得る基となり、万物の霊長と自称するほどの発展を遂げた。しかし、動物が陸に上がり四足歩行始めたのは3億年前、人間が二足歩行を始めたのは600万年だから、その期間は50分の1に過ぎない。従って、足は二足で四足の働きをする優れた器官であるが、進化は未完成で、体全体の対応も不十分である。その為、足は傷つき痛むばかりでなく、全身の疾患の原因にさえなっている。

誰でも靴が履けるようになったのは産業革命以降、日本では戦後で、靴を履く生活習慣は進化の歴史から言えば一瞬に過ぎない。だから靴は足を護り歩行を助ける一方で、靴擦れ、胼胝、魚の目から外反母趾まで、足を傷つける。飛行機や自動車が進歩する一方で、バス停まで楽に歩ける靴に困る人が絶えない。

このように、人間の健康にとって欠くことのできない歩行は、進化の歴史から言えば未完成な二本足と、ローテクの靴によって支えられている。

厚労省のホームページに依れば、生活習慣病とは「毎日の良くない生活習慣によって起こされる病気」で、糖尿病、脳卒中、心臓病、高脂血症、高血圧、肥満が例示されている。「タバコ」と「アルコール」が出てこないのは不思議であるが、要は「食べ過ぎ」と「運動不足」である。これらの疾患の原因には、生活習慣には無関係な遺伝や体質と呼ばれる原因も多く存在する。しかし、変える

ことのできないことを問題にしても仕方がない。悪い生活習慣が原因で起こり、良い生活習慣に変えることで改善が可能な疾患と考えればよい。

運動不足の悪い生活習慣を変えるのは至難の技である。「忙しくて運動する暇など無い」と言うのが決まり文句で、薬やマッサージで痩せられないかという人までいる。その一方で、毎週ゴルフやテニスをしているのに運動不足のはずがないと頑張る人も少なくない。体育会ならともかく、カートでおしゃべり、ビールがうまいでは、解消どころか肥満の原因になりかねない。

最も 有効で実現可能な解決策は、日常生活、仕事に運動を組み込むことである。人間は動物、動く物だから、二本足で歩くのが最も自然で人間らしい運動である。もっとも、自動車と言わなくても、バスに電車、エレベーターと誘惑が多く、良い生活を再び習慣づけるのは難しい。通勤で電車、バスは一駅前、エレベーターは1階下で降りて、強制的に歩かざるを得なくするのが一番である。

リハ ビリテーションとは、re再び、habilitate 習慣づける・教育することある。ならば、もっとも良い生活習慣病の予防策は、生活習慣の改善ではなく、初めから運動の不足がない生活をhabilitate教育することであろう。子どもはほって置いても一日中跳ね回り、運動不足とは無縁な良い生活が身に付いていると考えがちだ。しかし、二足歩行や靴の歴史から考えれば、歩行は自然に身に付くと言えるまで、人間は進化していると言い難い。食物や水、燃料を得るために一日中歩き回ることを強制されなくなった人間は、動物としての最低限度の歩行さえしなくなった。靴を履く、歩かない、動かないは些細な変化に見えるが、3億年の四足歩行、600万年の二足歩行の歴史から見ると、戦後60年間の変化は激変と言える。未だ未完成の人間が、急に生活を変えれば体が変調を来し病気になるのは当たり前である。傷つきやすい足を良い靴でかばい、歩く生活を教育することこそ、真の生活習慣病の予防策と言える。



子どもの『靴原病』を防ぎましょう

Point 4 JES環境効果

地球の健康も考え、使用済みの靴底を回収して、新しい上履きに作り直す「上履きのリサイクル」システムを完成しました。

Point 3 JES吸圧効果

カカト部分の衝撃吸収材は大きなデルタ形状。着地時の破壊的衝撃を吸収分散します。

Point 1 JES呼吸効果

靴底の通気孔は、足の発汗による熱気や湿気を放出します。

Point 2 JES教育効果

つま先が広く5本の指が自由に動かせるゆったり設計の鞋型

足に合わない小さなクツや先の細いクツを履いていると足指が変形したり爪が痛くなったりします。

子ども達は、一日に5～7時間も、学校内で上履きを履いて生活しています。子どもの靴原病を予防するために上履きを見直して下さい。

JESシューズは、足を科学することから生まれたスクールシューズです。



日本教育シューズ協議会

本部事務局/〒703-8258 岡山市西川原1丁目11番6-1号
TEL.086-272-5463 FAX086-273-9439

21世紀の健康

<http://www.jes.gr.jp/>

身長と体重の発育曲線の活用

東京女子医科大学名誉教授 村田光範

はじめに

平成18年3月に児童生徒の健康診断マニュアル改訂版が出版されました。この改訂版では、多くの項目について最新の知見が加えられました。その中で身長と体重の発育曲線(以下、単に発育曲線)を身体発育の評価に活用することについて説明します。

個々の児童生徒の発育曲線作成基準図は、日本学校保健会のインターネットサイトから自由にダウンロードすることができます。

今回、児童生徒の健康診断マニュアル改訂版で取り上げられた発育曲線はパーセンタイル発育曲線です。そこで、最初にパーセンタイルから説明します。

1. パーセンタイルとは

パーセンタイルとは「百に分割したもの当り」といった意味です。ちなみに日本語ではパーセンタイルのことを百分位といいます。発育曲線作成基準図の中には上から97、90、75、50、25、10、3という数字が記載されています。これは97パーセンタイル、90パーセンタイル・・・10パーセンタイル、3パーセンタイルを意味しています。仮に集団が100人で構成されていて、この100人が身長の高い方から高い方に並んでいるとすると、身長が97パーセンタイルということは身長の高い方から高い方に数えて97番目に当る身長を意味し、身長が3パーセンタイルであることは低い方から3番目の身長だという意味です。したがって、パーセンタイルの値が分かれば、個々の児童生徒の身長や体重が集団の中でどの辺りに位置しているかが大変分かりやすいのです。

学校保健統計調査報告書では性別、年齢別の身長と体重の基準値が平均値と標準偏差で示されていますが、体重は正規分布をしないので、体重の基準値を平均値と標準偏差で示すのは適切とはいえないのです。この点でも今回の発育曲線作成基準図が母子健康手帳に記載されているのと同じ方式であるパーセンタイルに統一されたことは画期的です。

ただ、問題が1つあって、この発育曲線作成基準図に実際の身長や体重をプロットしたとき、たとえば25と50の間にその点があったとしても50と25の差の25の半分である12.5を25に足して37.5パーセンタイルとすることができないのです。個々の児童生徒の身長と体重のパーセンタイルの値を正確に計算するにはコンピュータの助けが必要です。これは今では誰でも使っている計算ソフトExcelを使って簡単に計算できます。このソフトは平成18年秋までには比較的安い価格で供給できるはずです。

2. 発育曲線の活用

この発育曲線作成図上で身長と体重の正確なパーセンタイルが分からないとしても、発育曲線を活用することの価値が低くなることはありません。その理由は発育曲線を活用する基本が個々の児童生徒の身長と体重のパーセンタイルの値そのものではなく、個々の児童生徒の発育曲線のパターンを評価することにあるからです。発育曲線のパターンに異常(発育曲線の描き方と異常の判定については次ページ参照)がみられた場合は、発育あるいは栄養状態に重大な問題があるのです。これについて肥満を例にとって説明します。

発育曲線を用いた肥満の早期発見について

子どもの肥満が増加しています。子どもの肥満も大人の肥満と同じようにそのままにしておくと、血圧が高くなったり、血液中のコレステロールが高くなったり、糖尿病になったりするので、できるだけ早く見つけて、ひどい肥満にならない

ように気をつけなくてはなりません。

誰が見てもひどい肥満だと思うようになってからでは、なかなか肥満をよくすることができないのです。

子どもが肥満し始めたら、それをできるだけ早

く見つけて、ひどい肥満にならないようにする必要があります。子どもの身長と体重の発育曲線を描くと肥満を早期に発見することができます。乳幼児期から思春期にかけての成長期の子どもは定期的に測定した身長と体重の記録を持っています。この数値を基に身長と体重の発育曲線を描きます。図に示したように基準曲線に対して体重の発育曲線が上向きになると肥満が始まっているのです。このように体重の発育曲線が上向きになるのをできるだけ早く見つけるためには、身長と体重を測定したら、すぐそのときに発育曲線を描く習慣をつけておくといよいでしょう。

乳幼児期から小学校低学年までは保護者や保育者が身長と体重の発育曲線を描かなくてはなりませんが、小学校高学年以降になると、大人が少し手伝うだけで身長と体重の発育曲線を自分で描くことができます。自分でこれらの発育曲線を描くと、自分の発育を自分で知ることができ、これは大変よいことです。

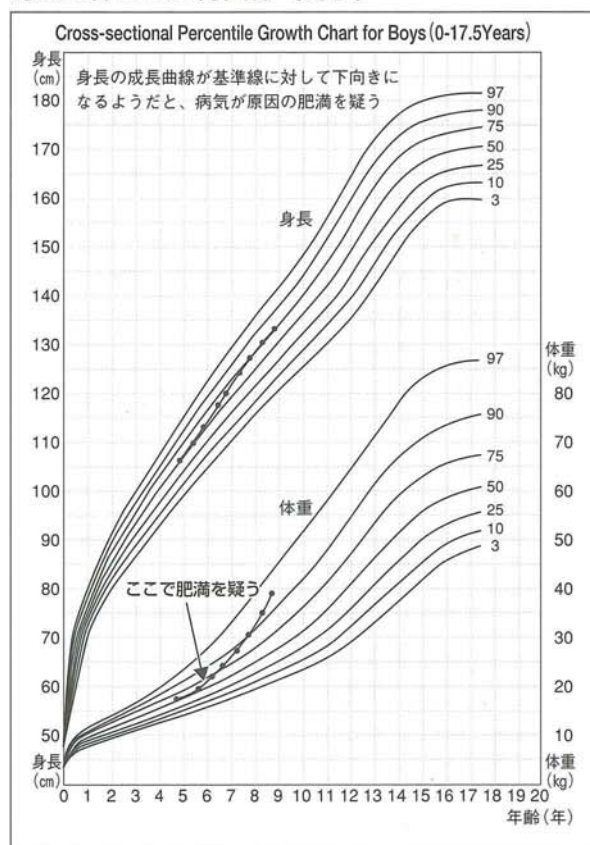
体重の発育曲線が基準曲線に比べて上向きになってきたら、近い将来肥満すると考えて対応してください。

発育曲線の描き方

図の中の上下にある7本の曲線が身長と体重の発育基準曲線です。各発育基準曲線の右端にある数字の意味は本文を参照してください。

身長と体重の測定間隔は3ヶ月から4ヶ月ごとで充分です。測定時点での年月齢を何歳何ヶ月まで計算します。図の横軸の年月齢に当たるところからまっすぐ上に線を延ばし、次に左の縦軸(身長)及び右の縦軸(体重)の測定値に相当する点からま

身長と体重の発育曲線 (男子)



上の図は、6歳を過ぎた頃から肥満し始めた男児例で、矢印で示した辺りで肥満することに注意する必要があったと思われます。

つすぐ横に線を延ばし、縦と横の線が交わる場所に点を打ち、点と点を線で結んだものが身長と体重の発育曲線です。基準曲線と基準曲線の間をチャンネルといいます。発育曲線がこのチャンネルを横切って、上向き、あるいは下向きになると、その発育曲線パターンは異常だと判定します。

肥満などの生活習慣病をはじめとする児童生徒の健康管理支援ソフトの斡旋販売の予定 (予告)

このソフトは、平成18年3月に刊行された文部科学省監修、日本学校保健会編「児童生徒の健康診断マニュアル」に準拠したものです。「児童生徒の健康診断マニュアル」では、身長と体重のパーセンタイル発育曲線が採択されていますが、このソフトは、身長と体重のパーセンタイル値を用いて個々の児童生徒についてパーセンタイル発育曲線を描くことができる初めてのソフトです。

「児童生徒の健康診断マニュアル」では、肥満傾向ややせ(痩身)傾向を性別・年齢別・身長別標準体重に基づいて肥満度を算出して判定することになっています。この肥満度も身長と体重の測定年月日とそのときの測定値を入力するだけで簡単に算出でき、これを肥満度曲線として描くことができます。

このソフトを用いて5,000人までの児童生徒の身長と体重

のパーセンタイル発育曲線、肥満度などが個別ファイルとして管理できます。

操作は、Excelが動くパソコンであれば、極めて簡単です。Excelに入力するのと同じ方法で、基本データとして、氏名、性別、生年月日、計測データとして身長と体重(どちらか一方でも可)の計測年月日とそのときの計測値を入力すればよいのです。あとは処理したい項目のボタンを押すだけで、すべてパソコンが必要な作業をしてくれます。個々の児童生徒の身長と体重の発育曲線を描き、また肥満度を評価することは、生活習慣病などの早期対応にぜひとも必要です。このソフトを大いに活用して下さい。

このソフトの販売等については、11月号(次号)でお知らせします。(日本学校保健会)

食育 実践事例

～食と健康～

雑穀の里八重畑からの食育発信

岩手県花巻市立八重畑小学校 教頭 中里 恵利子

1. はじめに

本校では、「生きる力」としての食習慣の大切さの理解と心身の健康との関連に目を向けるとともに、楽しい食事の場を通して、好ましい人間関係の育成、栄養素の働きを知り、健康な体を作るために努力できるようにする。安全や衛生に留意し、望ましい食習慣を形成できるようにする。雑穀の里八重畑の地域食材やその生産に携わる人たちの働く姿や思いにも触れながら、感謝の気持ちをもって食事ができることを願いとしている。

2. 着目・気付きから地域発信への「食育コーナー」

八重畑小学校では、保健室前に常設の「食育コーナー」を設け、日頃から子どもたちが「食」について関心をもつことができるように取り組んでいる。

また、学校・家庭・地域の連携による「教育振興実践協議会」において、「教振だより」として全世帯に食育に関する実態や状況を含めながら、食育の望ましいあり方や学校・家庭・地域での取り組みなども発信している。

八重畑地区教育振興実践協議会の実践目標と内容の中に、挨拶運動・読書活動・環境など10項目を設け、その中に「食について考えさせると共に、望ましい食生活の実践化を図る」ことを盛り込んだ取り組みを行っている。



八重畑公民館の特設食育コーナー

3. 「給食マナーアップ」を目指して

毎日の給食時における準備(身支度、運搬、盛りつけ)から会食、後始末までを見守りながら、給食のマナーアップに向けた子どもたちの様子を「食育



学校の食育コーナー

コーナー」の場で写真やコメントなどで紹介している。

「こんなこと 知ってる!?'のコーナーでは、「しっかり朝食」「からだのリズムに合わせて」「よくかんで楽しくゆっくりと」「守ろう! 腹八分目」などの大切さや意義について、気づかせるような内容を盛り込んだ分かりやすい紹介に努めている。

また、給食時において、児童会放送委員会からは、放送による「給食一口メモ」が全校児童に伝えられる。

4. 本校の「リクエスト給食」での栄養指導の実施

本年度1回目となる本校のリクエスト給食の中で、今回は1年生と6年生を対象にして石鳥谷学校給食センターの学校栄養職員を招いて栄養指導を行った。



6年生のリクエスト給食を
味わいながらの栄養指導

各学年では、はじめに教頭から食育の日の7月19日にちなんだ話を基にしながら、今日のリクエスト給食にも触れた栄養指導が行われた。

6年生の教室では、自分たちの学校のリクエスト給食を目の前に、給食を味わいながらその食材や栄養面などを含めたお話を聞いた。6年・佐藤孝樹君は、「リクエスト給食の話で豚肉や鶏肉を食べる時に、それと同じくらいの野菜を食べる大切さが分かったので、これからの食事でも忘れないようにしていきたい」。6年・大竹雅美さんは、「肉と一緒に食べるシルバーサラダはとてもおいしく、組み合わせも良かった」などの感想を述べ、今回のリクエスト給食でのバランスのとれた献立や食事

の大切さなどについて改めて子どもたちが学ぶ場ともなった。

一方、1年生においては、実際にジュースや炭酸飲料を手にしなが

ら、含まれている糖分量を具体的に示した。子どもたちは、含まれている砂糖の量の多さに驚いている様子が見られ、夏場の水分補給の際の糖分の摂り過ぎとなることへの注意にじっと耳を傾けていた。



「リクエスト給食」
(児童に向かって撮影)

5. 食の原点としての「雑穀コーナー」の設置

日本一の雑穀の里 八重畑で収穫される雑穀(ヒエ、アワ、赤米、黒米、ハトムギ、イナキビ、アマランサス)の健康効果や栄養面に触れながら、脱穀・調製した雑穀の実物を掲示コーナーでも知らせている。

6. 地域食材に目を向ける子どもたち

～土地利用・栽培・収穫・生産・製品開発から流通や消費まで～

本校では総合的な学習の時間においても、「日本一の雑穀の里 八重畑」での地場産品としての雑穀について、圃場整備から土地利用、播種前の土作り、播種、苗植え、除草、収穫、脱穀・調製などに関わる実際の学習や作業を行ってきている。

また、岩手県県土整備部都市計画課の「景観教室」事業において、児童自らが八重畑の地域食材「雑穀」「米」「リンゴ」の産地としての未来像の構想とデザイン化をもとにした子どもたちなりの提案をジオラマにした。雑穀の未来像は、「病気に強く世界一おいしい雑穀を作る八重畑」を掲げ、雑穀を使った商品化のアイデアや消費拡大のための販路や施設に至るまでの構想。米については、「安全でじょうぶなおいしいお米が食べられる八重畑」。りんごでは、「世界一のりんごがとれる八重畑」というような子どもなりのユニークな発想のもとに、未来の八重畑の期待される姿について、町民や県民への発信をしてきている。9月9日には、「東北こどもサミットin仙台」において「日本一の雑穀の里“チャレンジ!雑穀”」をテーマにして、食育の面にまで触れる活動の発表と発信をし、パネルディスカッションを行った。

このような取り組みの中で、とりわけ雑穀について子どもたち自身が、地元での雑穀栽培と健康食としての雑穀の素晴らしさや雑穀料理の数々にも目を向けながら、地元八重畑に根ざした地域食材を栽培から収穫を通して、生産や流通等を含めた広い意味での食育について取り組んできている。

7. 雑穀料理に挑戦し、味わう会

～六穀米と雑穀を使ったひつつみ料理～

5年生の児童一人ひとりが自ら栽培した「バケツ雑穀」で収穫した雑穀を含め、子どもたちが下ごしらえし味付けしながら調理した。八重畑産の有機栽培による六穀米(ヒエ、アワ、赤米、黒米、ハトムギ、イナキビ)の炊き上がったばかりの色と香りやおいしさを味わった。雑穀を使ったひつつみの味わい深さなども噛みしめながらいただくことができた。

5年生の総合的な学習「雑穀」の1年間を通しての学習アドバイザーや学習を支援して下さった皆様をお招きして、「収穫感謝祭」で共に味わった。



六穀米とひつつみ料理に挑戦

結びに、本校では「日本一の雑穀の里 八重畑」の地域食材としての雑穀に学び、健康食としての雑穀の素晴らしさや数々の雑穀料理についても目を向けながら、子どもたちが調理にもチャレンジしている姿がある。自分たちの地域で栽培され、収穫された特色ある地域食材としての雑穀に愛着と誇りを持つとともに、その土地で地場産品を使うことの大切さやその意義についても子どもたちは、理解を深めたようである。今年度も地域の食生活改善グループの方や生産者、雑穀についての学習アドバイザー、家庭の皆様と一緒に「雑穀料理を味わう会」を催しながら食育について、学校・家庭・地域等を含めた連携をさらに進めて参りたい。

学校では、総合的な学習の時間での学習や活動、給食時におけるマナー・行事食・郷土食・リクエスト給食・リザーブ給食などを通しての食育を『ほけんだより』『八重畑地区教育振興実践協議会だより』等全ての公民館や地区民への発信を行いながら、子どもの食育、健康教育の充実に向けた取り組みを更に継続したい。

Q&A 身近で危険な「感染症」への対策

回答：九州保健福祉大学免疫研究所所長・教授 医学博士 池脇 信直



O157、プール熱、夏かぜ、インフルエンザなど、年間を通して身近なところにひそむ感染症の危険。その予防のポイントについて、専門医に聞きました。

Q 児童・生徒が注意すべき感染症にはどのようなものがありますか？

A 感染とは細菌、ウイルスなどの病原体が侵入増殖し、体に異常をもたらすことで、それによっておこる疾病を感染症と言っています。

学校保健法が定める第二種の学校伝染病（飛沫感染するもの）としてインフルエンザ、百日咳、麻疹（はしか）、流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）、風疹（三日ばしか）、水痘（みずぼうそう）、咽頭結膜熱（プール熱）、結核があります。また、第三種の学校伝染病（飛沫感染主体ではないが、出席停止を要するもの）として、腸管出血性大腸菌感染症、流行性角結膜炎、急性出血性結膜炎、その他の伝染病（手足口病など）があります。夏かぜの代表ともいえるヘルパンギーナも、学校伝染病には指定されていませんが、注意が必要です。

また、家族での海外旅行に伴い、免疫力の低下したお子さんがコレラ、赤痢などの第一種学校伝染病に感染する危険も存在しています。

Q 児童・生徒や保護者には、感染症の予防にどのような指導が必要ですか？

A 一つは、体に備わった免疫力を高めておくこと。日頃から十分な栄養と睡眠をとり、規則正しい生活のリズムを守ることが大切です。

もう一つは、病原体が増殖しにくい生活環境を整え、感染源を断つこと。子どもたちの清潔な環境を維持するためにも、室内は環境衛生基準に沿った湿度を保つように心がけましょう。外出後は、うがい、手洗い、室内換気などをまめに行う習慣をつけることが大切です。

私たちは最近、黒酵母の産生するβ-グルカンにすぐれた殺菌、消毒効果があることを明らかにしました。黒酵母β-グルカンをしみこませたウェットティッシュなども市販されていますので、感染症の危険が想定されるときは、こうしたものを利用することも感染源対策として有効です。

Q β-グルカンとはどのようなものですか。

A 炭水化物は、単糖、オリゴ糖、多糖の3つに分類されます。単糖は炭水化物を構成している部品のようなもので、この部品が11個以上連結したものを多糖と呼び、特にブドウ糖のみが結合してできた多糖をグルカンと呼んでいます。植物の構成物質である食物繊維のセルロース、植物の貯蔵物質であるデンプンなどもグルカンの仲間です。

ブドウ糖にはα型とβ型があり、β型が連結したものをβ-グルカンと呼んでいます。β-グルカンはその生理活性が注目され、さまざまな研究が進められていますが、大きく分けて、きのこ類から抽出されるものと、黒酵母（アウレオバシジウム・プルランス）などが菌体外に産生するものがあります。前者にくらべ、黒酵母β-グルカンは純度がきわめて高いため、実験結果にばらつきが出にくく、信頼性の高いのが特長です。

Q 黒酵母β-グルカンがなぜ感染源対策に有効なのですか？

A 黒酵母β-グルカンには強い粘性があるため、細菌やウイルスをいわば兵糧攻めにして殺す作用があると考えられています。私たちが行った実験では、サルモネラ菌、大腸菌などを黒酵母β-グルカンを含む培養液で処理すると、これらの病原性細菌の増殖が完全に抑えられることが確認されました（写真）。



未処理

β-グルカン処理

また、黒酵母β-グルカンは天然食品添加物としての認可を厚生労働省から取得しており、食品に応用した際にも安心して食べられる食品素材でもあります。私たちは、黒酵母β-グルカンに、体の免疫力を高める機能性があることも明らかにしていますが、この点については、機会を改めてご紹介します。



アメリカの事故防止・安全教育について

洗足学園短期大学講師 内山 有子

日本の小児の死因の第1位は不慮の事故で全死亡数の約1/3を占め、その死亡率は先進諸国と比較し高率である。また、近年プールでの事故や学校に不審者が侵入するなど、一日の大半を学校で過ごす児童生徒の安全を脅かす事件も発生している。

アメリカも日本と同様に小児の死因の第1位は不慮の事故だが、アメリカでは1992年に国立事故防止センターが設立され、系統的な事故防止研究と対策に取り組み始めた。しかし日本では事故防止に関する研究を行っている組織・機関がまだ少なくその認識も不十分なため、アメリカを参考にしながら日本の事故防止と安全・危機管理について考えてみる。

アメリカの学校では安全を守る環境整備として、不審者の侵入を防ぐために鍵がなければ教室のドアが内側からしか開かない、保護者が子どもを迎えに来た時は警備員に写真付の証明書を見せる、各教室に応急処置のマニュアルポスターを貼る、転倒・転落時の衝撃を少なくするためにグラウンドに木のチップ等の緩衝剤をひくなどの対策がたてられている学校がある。また、事故が起きた際の対処方法として、保護者を呼ぶ状況・連絡網、病院に運ぶ状況や電話番号などをマニュアルで詳細に提示し、このマニュアルをもとにすべての教職員が緊急事態に対応できるような応急処置の知識と技術を身に付けている。

安全教育としては子どもの発育・発達に合わせて、保健の授業だけではなく家庭科、生物、科学、図工など様々な場面で、なぜ事故が起きるのかという原因、予防策、対処法、応急処置等を理論的に教え、自分自身で安全な行動の選択し危機を回避する行動等についても実践的に学ぶ機会を設けている。

日本でも、幼少期にその発達段階に合わせた教材を用いて安全教育を行えば、自分自身の安全について考えることができるという結果が得られており、心肺蘇生法も小学校3年生以上でわかりやすい教材を用いて指導を行えば習得することができるとの研究もあることから、このような実技を身に付けた生徒が増えることが緊急事態への対処のひとつにもなると考えられる。

また、幼少の頃より命の大切さを学ぶことにより、自分の健康や安全を自分で守ることができ、そして他人の痛みもわかることが出来る心が育成されると考えられる。

少し前までは小児の事故は防ぎようのないものとされていたが、現在ではさまざまな調査研究により、発達段階や行動パターンを考慮すればある程度の事故は防げるという結果が得られている。

現在の日本では少子化が大きな問題となっており、この中で環境の整備や周囲の人が注意することで防ぐことのできる可能性を持つ不慮の事故により大切な命を失うのは大きな痛手である。

今後の高齢化社会を支えるのは明日を担う子どもたちであり、21世紀を健やかで豊かな社会にするためには、この世に生を受けた貴重な子どもを不慮の事故などで失うことのないように安心して育てている環境を作る必要があると思われる。日本の学校ではこれからは児童生徒が自分で自分の身を守るような安全教育を充実させる必要があるであろう。

黒酵母β-グルカン*が学校保健に役立つ商品になりました。

*「アウレオバシジウム培養液」の名称で1996年に天然食品添加物としての認可を取得し、国内で安全性が確立された唯一のβ-グルカンです。



(財)日本学校保健会
学校保健用品推薦申請中

食中毒などの感染症流行の備えに、海外旅行の際の携帯に、黒酵母β-グルカンの殺菌効果で手元にあると安心なウェットティッシュです。

●ソフィウェットティッシュ
お問合せ先=株式会社ソフィ

〒781-1522 高知県吾川郡仁淀川田村248 TEL.0889-35-1671

虎ノ門 (84)

～生活習慣病予防は歯・口の健康から～

この9月号に村田光範名誉教授は発育曲線を用いた肥満の早期発見について記載されています。その中で教授は身長、体重の測定後、小学校高学年以降では自分で発育曲線を描かせ、肥満傾向にある場合は早い段階で気付かせることが大切なことであると述べられています。

この肥満傾向は将来、生活習慣病へつながることもなりますので、早い時期から何らかの対処が必要になってきます。そのためには規則正しい生活習慣、早寝、早起き、朝ご飯などや外で遊ぶなどの運動の習慣が大切なこととなってきます。生活習慣の改善には、むし歯、歯肉炎はその原因が食生活や生活態度などと深く関わっていることから生活習慣病であるという捉え方ができ、この点からも健康診断の事後措置としてのCO、GOに対する保健指導がそのようなことへの対処法として有効なこととなります。

口の中の変化は鏡で容易に観察でき、むし歯、歯肉炎へ移行する手前の変化であるCO、GOは生活習慣病予防の教材として最適なものです。このような状態になってしまった原因、その状態を改善する方法を子どもたちに自ら考えさせ、それを実践させます。そして、その状態を維持するためには、その行動を習慣化させる必要があることを理解させ、実行させます。歯みがきの習慣、規則正しい食事とおやつの摂取など規律ある生活は子どもたちにとって実施することが難しいことかもしれませんが、その困難さを乗り越えることによって、CO、GOが正常な状態に回復したことが理解できれば、それが生活習慣病の予防にも役立つこととなります。

このように、口の中の状態を切り口として保健指導を行うことは、子どもたちにとってその効果が眼にみえるので、理解しやすく、良い励みにもなるのではないのでしょうか。

(社団法人日本学校歯科医会 常務理事 相澤 恒)

事 務 局 便 り

夏休みも終わり、子どもたちの明るい歓声が、再び教室や校庭に戻ってきました。

今月号には、これまでに行われた全国大会や各ブロック大会等の様子を実施県の担当者から報告頂きました。いずれも、子どもたちの「生きる力」をはぐくむための方策等を協議主題としています。現在、学校教育の取り組みは、「生きる力」の育成を基本としています。健康教育においても、「豊かな心」と「健やかな体」をはぐくむことにより、社会的自立につなげようとしています。

ある養護教諭は、むしろ「生きる力」、「生きていく力」だと言っています。同感です。今の様に不安定で不透明な世の中を見ると、将来、子どもをいかにたくましく育てておくことが大切か。これは先ず家庭教育の役割、保護者の出番だと思うのですが。

会報の編集業務をしていた吉松君が、この7月末で転職。4年間お疲れ様でした。後任に新人の三谷君があたります。新聞編集での経験に期待しています。

(日本学校保健会事務局)

**シックハウスの
原因物質を
簡単チェック!**



ホルムアルデヒドテストストリップ



関東化学株式会社

試薬事業本部 試薬部 TEL: (03) 3663-7631



インターネットでも
商品の情報をご覧いただけます。

<http://www.kanto.co.jp/siyaku>

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)

カワイ肝油ドロップM (医薬品)



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
TEL:03-3365-1156(代)

大塚製薬



抽選で10校様へ
ポカリスエット500ml
ペットボトル1ケースを
無料進呈します。

(財)日本学校保健会推薦

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「健康と料理社ポカリスエットプレゼント係」宛てにハガキ
でご応募ください。※当選発表は発送をもって代えさせていただきます。【応募
締切】平成18年10月末日【応募に関するお問合せ】健康と料理社〒102-0075
東京都千代田区三番町24林三番町ビル4F TEL 03-5275-6838 / 担当 河西

【商品に関するお問合せ】大塚製薬株式会社 TEL 03-3293-6111 <http://otsuka.co.jp/poc/>



歯の健康に、
キシリトールの力。

厚生労働省許可 保健機能食品(特定保健用食品)

(財)日本学校保健会推薦 (社)日本学校歯科医会推薦

むし歯のない社会へ



XYLITOL®

ガムをかんだ後は紙に包んでくずかごへ。

食べたら、楽しく歯をみがこう!

日本学校保健会推薦



クリニカ Kids ハブラシ

6~12才までの
生え替わり用
©Disney



www.oralcare-lion.com

おかげさまで、
ハミガキをお届けして
110年。

くらしに夢をひろげる
LION

発行者 (財)日本学校保健会
会長 植松 治雄
編集 会報「学校保健」編集委員会
委員長 林 真示

〒105-0001 東京都港区虎ノ門2-3-17
虎ノ門2丁目タワー6階
電話 03 (3501) 3785・0968
FAX 03 (3592) 3898

頒価 1,000円 (年間購読)