# 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、社会的問題を引きお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 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | |

## 生活習慣病の予防

# 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

**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は言い難い。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。

JES　子どもの『靴原病』を防ぎましょう

Point4 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。

Point3 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。

Point1 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。

Point2 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靴型

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
http://www.jes.gr.jp/
21世紀の健康