

合（直接骨折）と外力によっておこる場合（間接骨折）がある。また骨折しても皮膚に損傷のない場合（皮下骨折又は単純骨折）と皮膚軟部の損傷が伴っている場合（複雑骨折）とに区別がある。

・ 脱臼

直接または間接の外力や筋の索引により互いに接する二つの関節面の合部又は一部がはなれて異常位置をとる場合である。病的脱臼、先天性脱臼、習慣性脱臼等がある。

### 3. 指導上の留意点

#### 1) 体の発育

- (1) 体の発育と、それに伴う体の変化を理解させることが重点となる。発育経過については、乳児から老人までの人間の一生を、身長、体重という形態的な面から扱うようにする。
- (2) 思春期における体の変化については、この時期が一生の中でも、発育、発達が著しく、その変化も大きく現れる時期としてとらえさせるようにする。
- (3) 第二次性の扱いは、発育・発達の経過における現象としておさえ、声変わりや初潮は現象指導として扱うようにする。
- (4) 性器の構造、機能面については、小学校では扱わない。月経の手当てなどの生活にかかわる事項は、従来通り保健指導の内容とする。
- (5) 精通現象については、特に内容として挙げていないが、児童の実情に則して扱うことにする。
- (6) 呼吸・循環機能や筋力の発達では、体力づくりと関連づけて指導する。

#### 2) けがの防止

- (1) 学校でのけがや交通安全については、経験的にとらえている面が多いので、一般的な確認や注意に終わらないようにする。

- (2) 危険が強調されて、遊びや運動が消極的にならないようにする。
- (3) 事故原因として、「不注意だった」「注意が足りなかった」とか、防止のためには「注意します」という、漠然としたとらえ方が多いので、何が不注意にしたのか、何をどうすることが注意なのかを立証的に扱うようにする。
- (4) 取りあげる素材は、児童の身近なものを扱うようにする。

#### 参 考 文 献

- 野沢要助 } 著 「保健の効率的指導」  
三浦 勇 }  
文部省著権「小学校指導書体育編」  
前川峰雄代表著者「小学校新学習指導要領の解説と展開体育編」

(附記) 本研究はその1, その2と続くので途中で文切で掲載する。

のも少なくない。負傷災害の場所別、観察の結果は、道路その他の学校外でおきたものは7.5%にすぎない。大部分は学校内で発生していることがわかる。さらに、校舎内外別にみると、校舎外54.8%、校舎内は37.7%を上まわっている。ただし上述した数字の中には1件につき100円未満の軽度のもは含まれていない。学校における安全対策としては、安全管理の面では主として校舎の新築設備、教具等の安全点検の励行、危険な医薬品、劇毒物、引火性、爆発性物質などの保管取り扱い等に特に注意する必要がある。また、安全教育の面では、教科保健の内容として、交通事故、などの防止について知的理解や実習など重点的にとりあげている。さらに教科外の領域において安全に関する指導や訓練を適宜実施している。

### ③ 日本学校安全会の活動

約15年前、相ついで発生した紫雲丸事件、相模湖事件などの大災害が動機となり、また賠償の責任等の仕組みや手続きが複雑なため経済的理由で迅速な治療が受けられない等の不幸な子供をなくすために全国の要望にこたえて日本学校安全会が、昭和34年に発足した。

本会は学校教育の円滑な実施をはかるため、全国の高等学校から幼稚園にいたるまでの児童等を対象として、学校管理下における事故や災害に対し、医療費等を給付するもので府県には支部がおかれている。(大学でも希望により適用される)

経費や事務費や貧困家庭を除き、すべて加入者の掛金によって運営されている。一件200円以上の現金支出を必要とする者を対象に、傷病に対する療養費の金額と、廃疾、死亡については、一定額の見

舞金を給付している。

### ④ けがの種類と原因

#### ○ 外傷の分類

外傷というのは、外力（機械的、温熱的、化学的、刺激的等）により皮膚、粘膜の連続し、断及び皮下組織の損傷である。則ち、外力のために身体の一部が傷つく場合であって、体表の組織ばかりでなく、深部の筋肉、神経、血管、骨、関節、なども同時に傷つく場合がある。

#### ・ 創 傷

外部の力により、皮膚や粘膜の連続し、断をきたす、損傷である。原因や創の形によって、擦過創、切創、刺創、割創、裂創、咬創、爆創、銃創等がある。

#### ・ 筋及び腱の皮下断裂

筋肉の強い収縮索引、衝突、打撃等でおこる。切断すると患部の電撃性疼痛及びその筋肉の運動障害或は不能を来す。

#### ・ 靴 傷

新しい靴が足になじまない時におこる。

また靴傷ではないが、鉄棒等において「マメ」の出来る場合がある。

#### ・ 挫 傷

直接外力によって、身体のいずれの部位を問わずにおこるものである。皮膚の表面には損傷をおこすことなく単に皮下組織の損傷を受け、皮下出血をおこし、疼痛と共に腫張がある打撲傷は挫傷の程度のものである。

#### ・ 捻 挫

関節を打撲したり、捻転や蹉跌したりした時、関節が正常運動をこえて過度に運動させられる場合におこるもので、場合によっては出血を伴い関節囊、靱帯または筋肉、腱等の裂傷または、断裂を来すことがある。

#### ・ 骨 接

直接その部分に外力が加わっておこる場

こと。

(ア) けがの起る原因

① 交通事故の現状

総理府の、昭和42年度の交通事故の現状と対策をまとめた「交通安全白書」によると、交通事故が多発しているがその原因は、○自動車の保有台数が飛躍的に伸び、車同志の接触事故がふえた、○示談ですまさせていたような、軽いケガでも、ムチ打症を心配して届け出るようになったなどがあげられている。

② 交通事故の特徴

大都圏よりも地方で増加傾向が著しい。交差点や横断歩道がない道路での交通事故が多い。

事故を起したのは自家用車が多いが、一万台当たりでは事業用自動車が圧倒的に多い。

③ 交通事故死国際比較

1位オランダ、2位日本、3位カナダ、イギリス、4位フランス、5位スウェーデン、6位アメリカ。

④ こどもの時間別交通事故

(1967年)

時間 区分	0～ 7	7～ 9	9～ 12	12～ 14	14～ 18	18～ 24
幼 児	⑥ 27	⑤ 71	② 252	④ 188	① 317	③ 242
小 学 生	⑥ 14	⑤ 45	④ 49	③ 64	① 184	② 108
中 学 生	⑥ 12	③ 30	⑤ 19	④ 21	② 39	① 56

※○印は順位を表わす

⑤ 運動不注意の内わけ

順	不注意内わけ	件数	%
1	飲酒運転	1,404	18
2	わきみ運転	1,170	15

3	スピードの出しすぎ	895	11
4	除行しなかった	841	11
5	むりな追越し	814	10
6	無免許運転	455	7
7	踏切不注意	441	6
8	通行区分を守らない	384	5
9	右、左折不注意	335	4
10	バック不注意	280	4
11	歩行者を守らない	273	3
12	不なれ運転	258	3
13	そのほか	272	3

以上より、登校、下校時における歩行時の事故、自転車での登下校時の事故遊びのため路上使用のとき、路上に飛び出したとき、いずれも不注意による事故が多い。

(2) 交通事故、校内によるけがの防止には、環境を安全に整えることが必要であること。

(ア) 環境の安全によるけがの防止

① 学校安全対策

学校の内外を問わず、児童等の事故による死傷の件数は増加の一途をたどっている。このような事態をふまいて、学校では安全管理と安全教育の両面からその防止対策を強力におし進めている。

② 学校における事故とその対策

小学校では休憩時間中に最高の事故災害発生率を示し、各教科、道徳の授業時間中におきたものが次に多い、この傾向は、年齢の進むにつれて単純な遊びからクラブ活動、特に激しい運動競技などに移っていくといった、加齢に伴う複雑な動きへの傾斜度合を示すために現われてくるものである。各教科の授業中に発生する事故災害は、体育の授業ばかりではなく、理科や技術関係教科での実験実習に伴っておこるも

きただけ多くはき出したときの最大呼気量を肺活量という。

## ② 体 温

人間は恒温動物で、外界の温度と無関係に一定の体温を保っている。体温は普通 $36^{\circ}\text{C}$ ～ $37^{\circ}\text{C}$ であるが1日のうち高低があり、最低は午前1時～5時、最高は午後2時～午後6時となっている。夜になると再び低くなるのが普通である。一般に子供は成人より高く、女子は男子より高い、また個人差も見られる。体温は普通、口腔内、直腸内で測定する。直腸で測定したものが最も確実である。体温と病気との間に密接な関係があり、それを測定することによって、病気の発見や、その状態を知ることができる。したがって、自分の平常の体温をよく知っていることが大切である。

体温の測定法、体温計には、時間によって1分計、3分計、5分計など区別があるが、わきの下で測定するときは10分計を用いないと正確に測定できない。体温計は検定ずみの正確なものをを用い、年1回位検査をうけるのがよい。測定する場合には、からだを安静に保ち、（朝起床前に測るのがよい）とくに食後、運動後、精神的な衝動のあった場合は避ける。測定する前に体温計の水銀を $35^{\circ}\text{C}$ 以下まで振りおろす、わきの下で測定するときには、乾燥した布でよくふく。体温計は、その水銀槽（先端）をわきの下の中心部にさし込んで腕をしめ、密着させる。使用後は、水銀を振り下ろし、アルコールでよくふいて消毒しておく。

## ③ 脈 拍

脈拍は心臓の拍動によって起こる動脈内の圧の変わり方のあらわれである。

心室の1回の収縮によって血液が大動脈の中に流れ出る。大動脈はそのためひろげられ、その運動は脈波となって伝わっていく。そこで皮下の浅いところにある動脈では、皮膚に触れることによってこの脈波を知ることができる。これが脈拍である。この回数、リズム、強弱などにより心臓の機能などを知ることができる。個人差もあるので、平常時の脈拍を知っておくことが必要である。健康な場合には安静で毎分65～75であるが、直立した場合には寝た場合より約10多く、運動時や、入浴時の場合にも多くなる。新生児では約130、10才で約90、20才で70～75、60才を越すとまた増加する、女子は男子よりも多い。

脈拍の測定方法は右手の第2、3、4指を手首の動脈の上に置き、脈拍のはやさ、リズムの強弱の状態などをみる。

## ④ 体力と運動能力

体力や運動能力の一般的な状態の中で発達の状況は、成人を100として児童生徒の発育状況をみると、10才の筋力では、男子40—55、女子50—60、となっており、呼吸循環機能では男子約50、女子約60、筋、神経機能では約80となっている。このように小学校期には筋、神経系の協応能力が著しい発達をみせその他の機能は中学校の時期に著しく発達する。

## 2. けがの防止

### 1) ねらい

けがの防止について理解させる

### 2) 指導内容

- (1) 交通事故、校内の事故などによるけがの防止には、周囲の危険に気付いて的確な判断の下に安全に行動することが必要である

のままグリコーゲンの形に合成され主として肝臓にたくわえられる。このように人体内での合成作用を同化作用という。このように同化されたものは必ず分解されるときが来る。そして必要な体組織の細胞に送りこまれ燃焼し葡萄糖の場合は水と炭酸ガスになり老廃物となって体外に排泄される。このように分解する作用を異化作用と言う。この燃焼時に出す熱の単位をカロリーで表し、このカロリーは1kgの水の温度を摂氏1度だけ高めるに要する熱量で物理学で用いているカロリーの1000倍に当る、これを大カロリー又はkカロリーと呼ぶこともあるが普通略してカロリーと称している。次に栄養素中1gの熱量は、脂肪9カロリー、糖分4カロリー、蛋白4カロリーである。

## ② 食物の作用

食物の体内における作用を考えると3つに分けることが出来る。

- ・ 身体構成要素としての作用
- ・ 身体を働かせるための作用
- ・ 新陳代謝を円滑にする作用

## ③ 1日の必要カロリー

基礎代謝量	1346	} 2019	} 2153
動作のためのカロリー	673		
消化吸収に必要なカロリー	134		
食物の消費量	215		
合 計	2368		

## ③ 飲食物の選び方と健康障害

- ・ たん白質が欠乏すると浮腫が起こる更に皮下脂肪が多くなり、やせて血清中のたん白質が少なくなり、この状態が長く続くと死亡する。成長期が遅れ、ときには停止する。
- ・ 脂肪の欠乏は、熱量の不足を起こす。また眼のろう物質がかわいて眼が粘着し、毛が脱け出て、頭から全身へと脱毛が起

こる。また臂臓に故障を起こして、臂臓病を起こすことがある。

- ・ 炭水化物の欠乏は、脂肪などの栄養素が過剰となり、栄養素の均衡が破れる。特に炭水化物を少なくして脂肪を多くとれば、脂肪過剰となり体重が病的に増加して肥大症になる。
- ・ 無機塩類のナトリウム、カルシウム、リン、鉄など、無機塩類が欠乏すると、血液の働きや骨の発育が悪くなる。
- ・ ビタミンの欠乏はそれぞれ不足したときのみ効果をあらわすのであって、不足していない健康者には、いくらビタミン過剰に与えてもその効果はほとんどあらわれない。必要以上のビタミンBやCを与えても、余分の分はすべて尿中に排出されてしまう。ビタミンA、Dは余分なものは肝臓に貯えられる。
- ・ ビタミンAの欠乏…とり目、角膜乾燥症、細菌に対する抵抗力が弱まる。
- ・ ビタミンBの欠乏…カッケ、神経障害心臓肥大、むくみ、消化器障害、食欲不振、疲れやすくなる。
- ・ ビタミンCの欠乏…かい血病、発育不良、歯の発育不良となる。
- ・ ビタミンDの欠乏…くる病、骨軟化症になる。

## (イ) 呼吸、循環機能や筋力の発達

### ① 呼 吸

生物が酸素を外界から取り入れて酸化作用を行ない、その結果生じた、二酸化炭素（炭酸ガス）を排出するはたらしきである。人間の呼吸運動は通常1分間に16～20回である。子供や女子は成年男子よりも多く、発熱、運動、精神の感動などの場合には増加する。1回に呼吸する空気の量は約0.5リットルである。深呼吸の場合は3リットルにもなる。息をできるだけ深く吸い込み、で

に増加し、4期にいたって成人の型をとる。比胸囲から見ると3期の初期に、男女の相違が判然とし、成人期にはいつてくる。したがって、成人期としての本格的トレーニングは3期の後半、男子14～15才、女子12～13才頃から漸次行なわれるべきである。機能の発育標準は、特に栄養、環境に支配される。

正常生活を営む個人での基礎代謝は、男子15～17才、女子13～15才で成人の域に達し、呼吸機能は男子13才、女子13才後に平衡状態にはいる。循環機能は男子15～17才、女子13～14才が発育心といわれ、男子18才以後、女子15才以後に安定する。したがって機能の面からは、男子17才、女子15才をもって強化練習の対象年令と考えられている。

大脳、末梢神経は、重量の面では、10才前後に成人の域に達するが、機能の面では、聴覚の単純反応は12才で成人の70%、16才で成人の域に達し、急速反復能力は15才頃完成する。この神経系の発育には性差はない。

筋力は、男女の相違はすでに6才で判然とし、女子は低く、16才以後ではさらにその開きは大きくなり、男子25才、女子17才で完成される。この完成期で女子は男子の58.6%にすぎない。

(ウ) 思春期における男女の特徴

男女の性は、受精とともに区分されているが、男性として、あるいは、女性としての特有の発育を始めるのは、男子ではおよそ12才位、女子では、およそ11才位であって、この時期を思春期と呼ぶ、男子では女子の初潮に相当するはっきりした成熟の徴候がみられないが、このような徴候のあらわれる約2年ぐらい前からいわゆる第二性徴といわれ、種々の身体的変化があらわれる。即ち、男子では、

陰茎、睪丸の発育、陰毛の発生、腋毛の発生、顔面の発毛、声変、精子の生産、というような現象が起り、女子では、骨盤、大腿の発育、乳房、乳腺の発育、腔分泌の変化、陰毛の発生、初潮などが起る。この時代には身体のみならず、精神的にも男らしさ、女らしさがあらわれてくる。

更年期は、女子ではおよそ40才ぐらいから生殖機能の低下とともに、いわゆる更年期の症状があらわれる。これには軽重があるが、性器の退行性の変化のみならず、一般の身体状態、精神状態の不安定の症状があらわれる。男子については、女子ほどはっきりしないが多くは女子より遅れるようである。

老化現象は、発育期を過ぎ、成人となり、さらに壮年となり、老人となる退行的な変化が老化現象であって、生命が限られているかぎり、一つの生理的な現象と考えられよう。形態的にも、その変化はあらわれるが、むしろ機能的な面に強くあらわれる。これらの変化が、年令に不相応に早くあらわれることは病的であるが、これと生理的老化との区別は明らかにはっきりしがたいものである。

(2) 体は、調和のとれた食事及び適切な運動によって発育、発達する。

(ア) 栄養のはたらき

① 新陳代謝

人体内では絶えず合成と分解とが行なわれている。即ち毎日摂取する食物は消化器内での消化吸収作用によって、そのまま、もしくは必要な形まで合成され体内に貯へられ、あるいは、体内を循環する。澱粉を例に取れば、消化器内で葡萄糖にまで分解されて吸収され門脈から肝臓に至り、ここで一定量が血液の中に送りこまれる。他は、そ

一般には、形態の基準値と心身の機能、疾病有無などの健康診断の結果を加味して判定が下されている。形態判定の基準として用いられているものは、前出の発育基準値や、その他同様の目的で作られた標準値などがある。たとえば単一の測定項目を組み合わせや指数を用いて、図示するものとして、ウエツェルの格子、平田氏法、インファントグラム、ペンダコグラムなどが考案されている。

#### (イ) 身体の発達する条件

##### ① 遺 伝

- ・ 身体や心が発達する条件として、遺伝は最も大きな影響を及ぼしている。牛から牛の子が生れ、兎から兎の子が生れるのはそのことを単的に表わしているといえる。
- ・ 特徴を発現しやすいものとして、皮膚の色（黄色人種、白色人種、黒色人種）、頭髮（ちぢれ毛、金髪、黒髪）目の色（茶色の目、青い目）からだの大きさ（大きなアメリカ人と、小さなエスキモ人などがあげられる。
- ・ 子供がそろって両親に似て、体が大きかったり、小さかったりすることはよくある。又顔かたちや、声が、親又は兄弟に似ていることもよくあることである。

##### ② 環 境

環境も心身の発達に大きな影響を及ぼしている。一般に、農村や漁村で育ったものは、身長割に体重や胸囲が大きく、都市に育ったものは体重や胸囲の割に身長が大きい地域によって身長や体重の発育傾向にも違いがみられ、また、日本人とアメリカ生れの日本人との間にも発育傾向に違いがみられるのは、環境が心身の発育に大きな影響を及ぼしていることを物語っている。

##### ③ 運 動

発育の盛んな時期に適当な運動をすることは、心臓や肺臓および筋力の発育に大きく影響する。小学校の低学年では、身体機能特に、調整力の発達に効果をあらわすが、形態の面の発育とはそれほどの効果を期待することはできないといわれている。高学年においては機能（筋力や持久力も含めて）の面の発達とともに、形態の面の発達にも効果があらわれる。運動はまた、心の発達にも大きな影響を及ぼす。

#### ④ 栄 養

身体の発育は、骨や筋肉や内臓が大きくなることである。栄養は発育を大きく左右するものであり、大切であるから後述する。

#### (イ) 発育の男女の差、個人差

大学生と同年令の勤労青年の体力、運動能力の比較で、体格は男女ともに学生の方が勤労青年よりも細長い。機能面で男子学生の劣っているのは、ハンドボール投、懸垂、持久走、背筋力、握力であり、すぐれているのは、走り幅とび、反復横とび、垂直とび、伏臥上体そらしである。これを総合してみると学生は筋力と持久力と腕の力では勤労青年には劣っているが、敏捷性と脚のパワーではすぐれている。また女子学生の体力は、敏捷性と脚のワーと柔軟性にすぐれているが腕の力と持久力では劣っており、男子学生と同じ傾向を示している。以上を概括すると、大学生の体格は細長く、腕の力と持久力が劣っており、わずかに敏捷性と脚のパワーがすぐれていることになる。

日本人の形態的な発育は、普通4期にわけられている。男女の性による発育の相違は3期にいたって判然とし、男子は身長に特異的であり、女子は性機能の開始（月経の開始）とともに体重が特異的

様が変わり、消化器も口から肛門への働きが始まる。従って、皮ふを通じて、直接に大気にふれ、また、栄養のよし、あし、環境のよし、あし、などが大きく心身両面の発育のうえに影響を与え始める。この発育の経過は、一定ではなく、年齢によって異なり、思春期には、男、女でも差が生じてくる。また気候風土にも影響され、季節によっても変化がある。このような発育の経過を研究するには、

- ・ 同一個人を長い年月にわたって観察する遂年的な方法と
- ・ 多数の種々の年月の人を同時に調べる横断的な方法とがあり、それぞれの特長、価値をもつ方法として広く行はれている。更に
- ・ 身体の一部の発育、例えば、身長を基準として、他の部分の発育を比較するなどの相対的な発育観察の方法をもととしてみる方法や、骨格をもととしてみる観察方法もある。

④ 形態の発育…身体を、外から大きさや、重さを測ることは、古くから、人類学、解剖学、生物学、体力学などの立場から行なわれている。この値の発育に伴う変化が形態上の発育経過として示されている。これ等の測定項目を示すと次の通りである。

- ・ 形態に関する事項…身長、座高、胴長、指極幅（両手をひろげ、両中指先間の距離）肩幅、胸囲（胸周）、腰幅、下肢長、頭囲、大腿囲、皮厚などがある。
- ・ 重量に関する項目…体重。
- ・ 形と重さを組合はせた形態指数、体力指数、あるいは栄養指数（長さ $cm$ 、重さ $kg$ ）、

比体重：（体重／身長）

ケトレ…の比体重：（体重／身長） $\times 100$

カウプ…の栄養指数：（体重／身長<sup>2</sup>  $\times 103$ ，ローラー…の身体充実指数：（体重／身長<sup>3</sup>） $\times 10^7$ …又は（ $10^5$ ），比胸囲：（胸囲／身長）

⑤ 機能の発育…機能の発育は、形態の発育と違って数としてあらわしにくくまた、他の身体の働きと深い相互関係があるため、きわめて調べにくい。一般に、体力や身体の機能の測定項目として用いられているおもなものは筋力（握力、背筋力、肩腕力）視力、色覚調整力、聴力、平衡知覚、空間、反復時、拇指叩打数、脈拍数、血圧、呼吸数、肺活量、止息時、走力、跳力、投力、懸垂力、膝屈伸などである。さらに、消化器、などの内臓器官の働きの発育経過は、その観察の尺度が、きわめて限られたものしかなく、特に困難である。機能の発育は形態の発育と密接な関係があるといわれている。たとえば、身長の発育と跳力の関係などにみられる。スカモンは身体の諸器官を4系にわけてその発育の特色を明らかにしている。

- ・ リンパ系…即ち、胸腺、リンパ腺、などは思春期前の方が、むしろ全身の成熟期より働きが盛んである。
- ・ 生殖系は、小児にはあまり働かず、思春期にはいって急激な発育をする。
- ・ 更に一般系、即ち、身長、体重、筋肉、内臓などは前記のものの中間をいき、乳幼児期と、思春期の急な発育をもった逆S字型をなすといっている。

⑥ 発育状態の判定…発育状態は、前に記した形態、機能の発育とともに、精神機能の発育、疾病の有無、健康診断などを総合して判定が下される。しかも個人差を考えると、この判定は非常にむずかしいこととなる。しかし、



第6学年の内容には

病気の予防について理解させる	<p>ア、病原体が主な要因となって起る病気の予防には、病原体を体に入れないことや病原体に対する体の抵抗力を高めることが必要であること。</p> <p>イ、環境や生活行動が主な要因となって起る病気の予防には、住まいや衣服を整え適度な運動をすることなど好ましい生活習慣を身につけることが必要である。</p>
健康と良い環境の保持増進について必要な生活行動	<p>ア、健康は、運動、休養、睡眠及び食事によって保持増進されること。</p> <p>イ、健康の保持には、良い水良い空気及び日光が欠くことのできないものであること。</p> <p>ウ、健康の保持増進には、個人の努力とともに、家庭、学校などの努力も必要であること。</p>

## 指導内容の研究

## 第5学年の保健指導内容

## 1. 体の発育

## 1) ねらい

体の発育について理解させる。

## 2) 指導の内容

- (1) 体は、年齢に伴って変化すること。また思春期になると、体つきが変わり、初潮、変声などが起こって次第に大人の体に近づくこと。

## (ア) 身長・体重の変化

- ① 発育…発育とは、発育の衝動によって受精卵が内分泌の働きに先天的な素因によって、環境の影響を受けながら

しだいに量を増し、質を精細にしつゝ胎児、乳幼児、学童から成人となっていく一連の過程であるといえよう。男女の差、遺伝、体質などの先天的なものほかに、発育を続けている途中の種々の環境条件。たとえば栄養の状態、疾病の罹患、経済状態、自然環境、社会環境などが発育の経過に、ある時は促進するように、ある時は抑制するように働き、その結果として千差万別の個人が出来あがる。

- ② 胎児の発育…受精280日(40週、妊娠10ヶ月)の間は、母の子宮体内で発育をする。この時代を一般に胎児期(在胎期)と呼び、出生後とは生理的にも非常に異なった状態にある。則ち、常に温い環境に浮かんでいることや、胎盤が栄養をとること、排泄すること、血液の浄化をするなど、生後の呼吸器、消化器の行なう仕事を行なっていることが特色であり、身体の種々の器官も、そのために都合のよいように働いている。たとえば、在胎10ヶ月間の発育の経過は、前期は主として組織、器官の分化則ち、種々の細胞が機能の分業に従って、それぞれに適した形、働きに分かれていく時代であり、中期は主として、骨格など形の完成が行なわれる時期、後期は筋肉が強さを増し、皮下に脂肪をたくわえ、内臓の働きを充実させる時期と考えられる。

- ③ 出生後の発育…出生後、産声によって、空気の中の生活の第一歩を印すことにより在胎時期と違った身体の働きの変化を起す。即ち、今まで活動していなかった肺臓が、急に働き始め、臍<sup>へそ</sup>帯を通じていた血流がその閉鎖が起る。それに相応して、動脈管、静脈管の閉鎖が起る。心臓でも血流の模

# 初等教育における保健指導内容の研究

## (其の一)

下村 正信

Study on the Contents of Health Education in Elementary School (Part.1)

by Masanobu Shimomura.

### 緒 論

昭和55年度の保健領域の改善については、教育課程の改善の基本方針にあるように、小中学校及び高等学校の内容の一貫性を見通して改善され、「小、中、高等学校を通じて、健康の増進や体力の向上を図り、強健な心身を養い、生活を通じて運動を实践する態度や能力を養うとともに健康な生活を営むことができるようにし、児童、生徒の心身の発達の特性を考慮して内容を基礎的、基本的な事項に精選した」とある。

小学校の主な改善点では、身近な健康生活に必要な知識を習得させることに重点を置いた。その根底にあるものは、小、中、高等学校の一貫性を考慮したので、昭和43年度改正の内容を再度精選し合理的にし、小学校5、6年の児童の発育、発達に従って領域を3項目にまとめその他の内容は中学校の内容として一貫性をもたせた。その3項目とは「体の発育」、「病気の予防とけがの防止」、「健康な生活」、とであり学年別の配当は、5、6年とし体育領域配当時間数のうち各10時間をその指導に充当することになっている。そのために保健学習教材配当に第5学年では、「体の発育」と「けがの防止」第6学年では、「病気の予防」と「健康な生活」に分けて指導するようになっている。

まず第2項目の「病気の予防とけがの防止」について第5学年で「けがの防止」を取扱うのは、日常生活において最も早期に身近に経験する内容だからである。

次に特別活動の保健指導と保健学習の関連を明確にした。それは言葉の上だけの理解でなく、

性格や内容、方法等を確実におさえておくことによって可能となるものであって、保健指導は、児童の日常生活に則して、絶えずはたらきかけるもので、断片的であり、機会的であって、児童の生活上の問題解決が主になり、保健学習は、一つのまとまりの中で、保健の原理を系統立て、知識として身につけさせるものである。

前述のような内容を整理し、保健の科学的な原理・原因の基礎的な事項について研究し健康、安全に関する理解を深めさせる必要がある。

保健の内容と取扱については次の通りである。

第5学年の内容には、

体の発育について理解	ア 体は、年齢に伴って変化すること、また、思春期になると体つきが変わり、初潮、変声などが起って次第に大人の体に近づくこと。 イ 体は、調和のとれた食事及び適切な運動によって、発育、発達すること。
けがの防止について理解	ア、交通事故、校内の事故などによるけがの防止には、周囲の危険に気付いて的確な判断の下に安全に行動することが必要である。 イ、交通事故、校内の事故などによるけがの防止には、環境を安全に整えることが必要であること。