

内容であるので、前述のような健康と社会、社会の健康に対する仕組等、広い生活に関連ある内容を指導しておくことが必要である。

そのために保健学習については保健行事との関連にとらわれることなく、第五学年での「体の発育」、「けがの防止」。第六学年での「病気の予防」、「健康な生活」と各学年の二つの内容を単元に構成して、年間を通じて計画的に指導することが大切であると考えられる。

結 論

保健学習の指導内容について第五学年第一項（五単元時間）「体の発育」では、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、そのためにも調和のとれた食事及び適切な運動によってよりよく発育・発達すること、第二項（五単元時間）「けがの防止」については、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こと。又交通事故、校内事故などによるけがの防止は、環境を安全に整えることが必要であること。第六学年においては「病気の予防」についても病原体が主な要因となって起こる病気の予防には、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（免疫）を高めることが必要であり、環境や生活行動が主な要因となって起こる病気の予防には、住まいや、衣服を整え、適度な運動をすることなどが好ましい生活習慣を身につけることが必要であり、第二項では「健康な生活」については健康は、運動、休養、睡眠及び食事によって保持増進され、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一方、健康の保持増進には、個人の努力とともに、家庭、学校、身近な地域などの努力も必要である。これは指導する場合児童の適時性を考慮し、児童の身近な経験を取りあげ、児童相互の話し合い

等を含めて指導することが大切である。指導者においても、生物学、解剖学、病理学、社会学、経済学、自然科学、等、人間生活に關与する総ての内容の研究が大切であり、豊かな知識をもって指導にあたることが重要である。

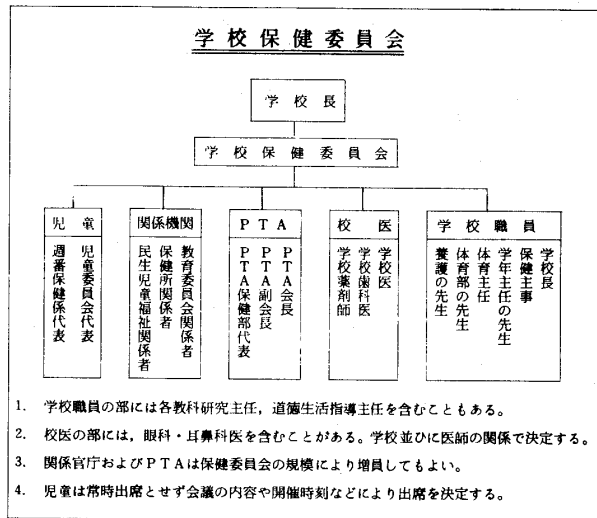
参 考 文 献

野沢要助 } 著 「保健の高率的指導」
三浦 勇 }
文部省著権 「小学校指導書体育編」
前川峯雄氏代表著者「小学校新学習指導要領の
解説と展開体育編」

編集者代表 { 今村 嘉雄 } 新修
宮畑 虎彦 }
体育大辞典

指導資料（学校や社会における健康を守るためのしくみ）

（資料二）



6. 指導上の留意点

1) 病気の予防

(1) 児童の身近な病気を取りあげる。インフルエンザ、赤痢、かぜ、う歯などは、代表的な病気として考えられる。

(2) 病気についての扱いは、考える病気そのものの症状や手当てなどを指導するのではなく、病気の起り方と。予防の仕方を理解させるためのものである。

(3) 病気の予防は、病気の起こる要因を除去することであるから、病気の起こり方を十分に指導することが大切である。

2) 健康な生活

(1) 健康に良い運動量は、発育状況などから個人差が大きい。

(2) 運動、栄養、休養、睡眠の扱いは、それぞれを分析的に扱うのではなく、健康生活のリズムという観点からとらえ、このリズムの破綻が病気につながることをおさえておくようにする。

(3) 生活日課との関連が強いので、日常の保健指導を統合し、健康生活の概念を確立させるようにする。

(4) 水、空気、日光は、あくまでも健康との関係で指導し、公害については中学校で扱うので、

小学校ではふれない。

(5) 集団の健康では、学校生活を基本におさえ、抽象的事項ではなく、日常の具体的な活動を素材にしてとらえさせるようにする。

考 察

初等教育における保健指導は、特に保健学習と保健指導の関連を熟知し、前述した特活に於ける保健指導は、児童の日常生活に即して絶えずはたらきかけるもので、断片的であり機械的であって、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。保健学習の向上は、保健知識の向上であり、児童の日常生活を豊かにするためには、健康生活の向上が大切である。

それがために、第五学年に於ける「体の発育」は乳児より老人までの人間としての健康生活の様式とその年齢の進むにつれて、生活の中に起こる現象、けがの防止、病気の予防、しかも病気の予防については地域社会の健康に対する仕組等広範囲の病気に対する規則、保健所の使命等児童自身が理解し、協力して健康生活が出来る事が大切である。そのためには、児童の身近な問題解決と保健知識の向上が大切である。

第五学年、第六学年に第三項よりなる指導内容中、第二項の「けがの防止」と「病気の予防」を分けて指導するのも、身近な生活における健康の保持増進についての、基本的な事項を十分理解させることに重点を置くが、児童の心身の発達特性や健康生活の実態と学習の適時性を考えて五年で「けがの防止」六年で「病気の予防」を分離して指導することは適時性の立場より見て大切なことと考察される。第六学年における「健康な生活」については、第五学年、第六学年の二学年にわたる保健学習の最終的な保健教育の総合的まとめとして児童は、児童の発達段階において、日常生活の健康観を樹立し、健康な生活を送れるようにするまとめとしての

ればならない。

(b) 月例検査の判定基準は、次の通りとする。

- ・ 頭、顔、手、足などによごれがなく清潔でなければならない。

- ・ 衣服はよごれがなく清潔で、手ふき、ハナカミは常に所持し、かつ、清潔でなければならない

(c) 日常検査の判定基準は、次の通りとする。

- ・ 校地、校舎は、常に清潔でなければならない

- ・ 日常清掃方法は、毎日適確と行なわれていなければならない

- ・ 事後措置

(a) 校地、校舎によごれ、紙くず、ごみ、ガラス片、くぎなどのちらかしのある場合には、清掃方法の改善や徹底をはかる。

(b) 清掃実施状況ならびに児童、生徒の清潔検査の実施状況がふじゅうぶんな場合には、その原因を追求して適切な措置を講ずる。

(c) ガラス、カーテンなどに破損のある場合には速やかに修復する。

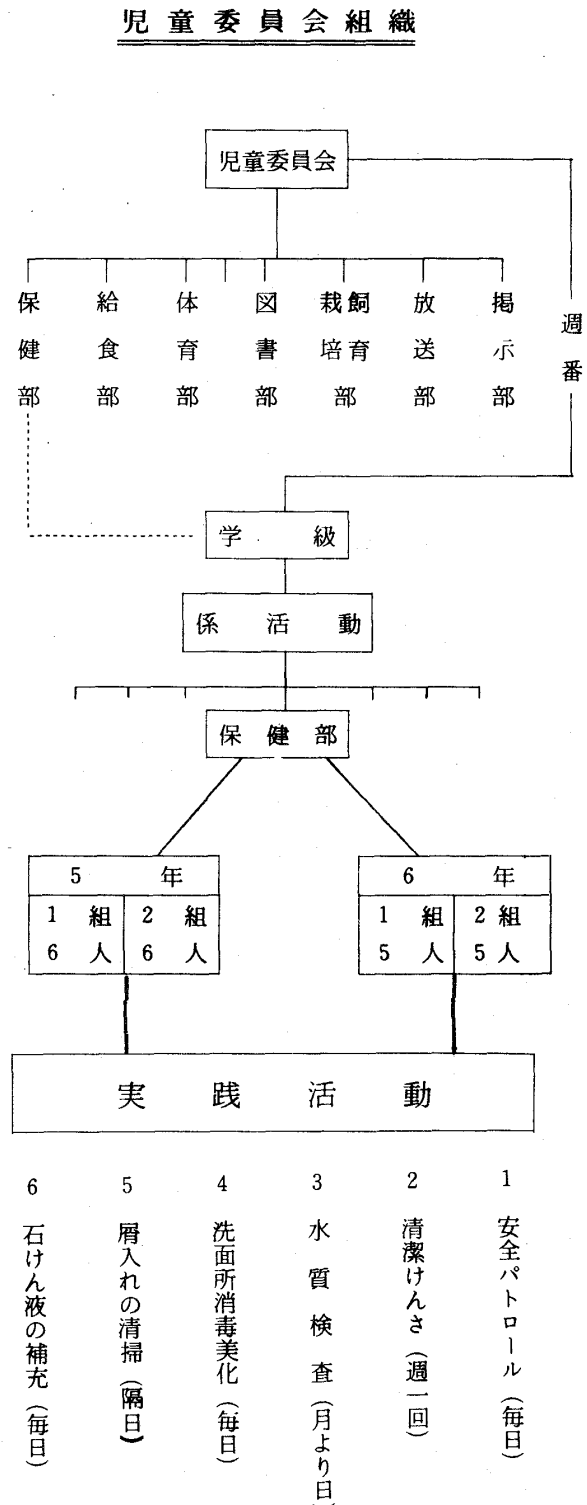
④ 校内における保健活動の行ない方

○ 清潔で美しい学校、病気やけがのない学校にしていくために児童会や、学級会における保健活動を反省し、いっそうよい学校にしていくための方法について考える。

○ 校内における保健活動（資料一）（資料二）

指導資料（校内における保健活動）

児童委員会組織中の保健活動（資料一）



を挙げ、学校の行なう内容を知るに留める。

(a)保健法「学校においては、換気、採光、照明及び保温を適切に行い、清潔を保つ等環境衛生の維持を努め、必要に応じてその改善を図らなければならない」

(b)学校においては、学校環境衛生に関し、おおむね次に掲げる事項について、毎学年又は毎学期定期にまた必要に応じ臨時に、検査を行うことが適当であり、その結果環境衛生上不適当なものがあるときは、すみやかにその改善を図らなければならない。

- ・学校における飲料水および用水
- ・教室その他学校における空気ならびに暖房および換気方法
- ・教室その他学校における採光および照明
- ・井戸および便所などの構造および周囲の状況
- ・学校給食用の食器および器具の衛生
- ・その他必要な事項

(c)学校においては、日常、校舎特に教室の換気、採光、照明および保温を適切に行うように注意し、その好適状態の維持に努めることが必要である。

(d)学校においては、校地、運動場、校舎等の清潔を常に保つため、次に掲げる清潔方法を実施することが必要である。

- ・日常清潔方法……毎授業日行う
- ・定期清潔方法……毎学期少なくとも一回大掃除を行う
- ・臨時清潔方法……水びたし、その他の災害の場合ならびに運動会、学芸会等の学校行事および公衆の集合等によって不潔となった場合に行なう。
- (e)学校環境衛生の基準の項目について
 - ・照度および照明環境の判定基準があり屋内、屋外（夜間）、区分してある。不備な点については事後措置をしなければならない。以下全項目についても同じである。

- ・騒音環境および騒音レベル判定基準
- ・教室の自然換気判定基準
- ・教室の空気判定基準
- ・机、腰掛の整備検査方法及び判定基準
- ・黒板の管理判定の基準
- ・飲料水の管理判定の基準
- ・施設・設備の検査方法及び判定基準
- ・水飲み、手洗い場の管理の判定基準
- ・足洗い場の管理の検査方法及び判定基準
- ・便所の管理の検査方法及び判定基準
- ・ごみの処理の検査方法及び判定基準
- ・ネズミ、ハエ、カ、ゴキブリの生息の判定基準
- ・学校給食施設の検査方法及び判定基準
- ・学校給食従事者の衛生管理状況及び食食保存状況の検査方法及び判定基準
- ・水泳プールの管理の検査方法及び判定基準

以上の項目を挙げたように、児童の健康を主体に関係内容を基準にてらし検査して、常に規則正しく施行されているかを見違反に対して正しく修理、補強等を実施されるものである。一例として学校の清潔について基準を述べておく。

○学校の清潔

- ・判定の基準

(a)定期検査の判定基準は、次の通りとする。

- ・床、壁、天井、窓ガラス、カーテン、などのよごれおよび破損があってはならない、
- ・教室、廊下、運動場などに、紙くず、ごみ、ガラス片、くぎなどがちらかっているはない。
- ・排水は、良好でなければならない
- ・校地はできるだけ緑化され、校舎内は良く整頓され、美化されていなければならない、
- ・清潔用具は、その数はじゅうぶんで保管状態は良好でなければならない
- ・日常の清掃ならびに大掃除は、適確に行なわれていなければならない。
- ・月例検査は、適確に行なわれていなく

る冬では、紫外線の量も減るために曇り日の多い北国工場地帯においては、紫外線不足により、ビタミンDの欠乏症が生じ、発育期にある子どもたちが、くる病になる危険も大くなる。

⑦ 水 分

水分は細胞の構成成分となっているだけでなく、食物の消化、栄養の吸収、運搬、老廃物の排泄、呼吸、循環、体温の調節などすべて水によって行なわれている。わたしたちは、飲み水や食物から、毎日少なくとも約2.5リットルの水を摂取している。

⑧ 水の衛生

水によって起こる病気のうち最も重要なものは、消化器系の伝染病であって赤痢、腸チフス、パラチフス、コレラなどはおもなものである。そのほか、こう虫、住血吸虫病、東洋毛様線虫などの感染にも、水が重要な役割を果たしている。また工場廃水や農薬散布による中毒の危険も増加している。もし飲料水の水質が悪くなく、たとえ急激な症状はあらわなくとも、慢性病のように、知らず、知らずのうちに病になることもあるし、からだの抵抗力も低下する。

(3) 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。

ア) 集団の健康

① 国民の健康を守るための法律

国民の健康を守るため国はつぎのような法律を定めている。

○伝染病や寄生虫病を予防するための法律
…伝染病予防法、結核予防法、狂犬病予防法、寄生虫病予防法、予防接種法、検疫法などである。

○生活環境を改善するための法律

清掃法、食品衛生法、公衆浴場法、水道法、下水道法、ばい煙防止条令、騒音防止条令などである。

○児童、生徒の健康を守るための法律

学校保健法、学校安全法、学校給食法などで

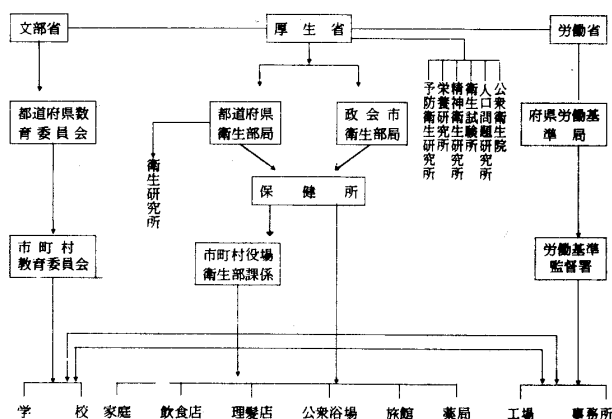
ある。

○その他の法律

労働基準法、優性保護法、精神衛生法。

② 国民の健康を守るための組織

指導資料 (国民の健康を守るための組織)



※ 我が国では、中央に厚生省があって、各都道府県の行政機関を通してその実施の徹底にあたるよう組織されている。各都道府県の大きな都市には、衛生関係の部局があり、その下に保健所があって、国民と直接つながっている。なお各市町村にも保健の課や係が設けられている。また、労働保健については労働省が学校保健については文部省が中央の機関となり厚生省と協力して労働基準監督や各都道府県の教育委員会を通して労働者や児童生徒の健康の増進と安全の確保につとめている。

③ 学校における、健康を守るためのしくみと活動

○校内における保健活動

・個人の健康と集団の健康との関係

(a) ひとり、ひとりが健康に注意することによって集団の健康が保たれ、たのしい生活ができるようになる。

(b) ひとりの不健康が、みんなの健康に影響したり、心配をかけたりすることになる。

・自分の清潔と校内の清掃

(a) 身体や衣服を清潔にすることが、自分ばかりでなく他人にもよい感じを与えるものであり、気持ちよい楽しい学校生活をおくるのに重要である。

・校内の清掃は、校舎、内外の清潔や気持ちよく学習するために重要である。

・学校保健法による学校環境衛生及び内容について、この法律及び内容についてその項目

耐熱性毒素は摂氏100度で30分でも破壊されない。潜伏期間は毒素が体内にはいると2、3時間で発病する。症状は頭痛、嘔吐、下痢、悪寒などで発熱しないのが特徴である。毒素の配布は化膿症の人が食品を扱う場合、ブドウ状球菌が食品に附着し、毒素の分泌するもので、たん白食品に多い。予防としては、食品を取扱う人がブドウ状球菌化膿症患者でないことが第一で手の清潔を必要とする。

・腐敗性食中毒

食品の腐敗による変質からくる中毒で、特にたん白質食品の腐敗によるものが激しい。

・自然毒性食中毒

食物そのものが自然に含んでいる成分の中に毒性があるものである、ふぐ、毒草、あさり、麦角、青梅、彼岸花、毒茸などがよく知られている。

・化学性食中毒

食品には化学薬品を付加した、場合に起こるもので次のようなものがある。不良人口甘味料、不良人口着色剤、不良防腐剤、飲料、メチールアルコール食品、錫、銅、合成樹脂など、主に食器から食器に付着するが多い。

・特異体質

特異体質による食品反応で、アレルギー体質の者が起こす症状である。

(2)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。

(ア)水、空気、日光と健康

①二酸化炭素

大気中に含まれている二酸化炭素は、およそ0.03%で、あまり変動はしないが、室内の空気の中に含まれている二酸化炭素の量は、物の燃焼や生物の呼吸などによってかなり大幅に変化する。とくに密閉した室内に多人数が長時間はいていた場合には0.1%を超えることも珍しくない。元来二酸化炭素は、人体に無害な気体で、空気中に2.5%ぐらい含まれていても、特に症状は認められないが、ふつう二酸化

炭素が空気の0.1%を超えるような場合には、人の呼吸、汗、分泌物、喫煙、動作などのために気温は上がり、温度は高くなり、臭気、じんあい、一酸化炭素、その他有毒ガスもおびただしく、健康上有毒な程度によごれている場合が多い、それゆえ比較的測定しやすい。二酸化炭素の含有量をもって空気のよごれている程度を示すこととし、空気の0.1~0.5%に達すればその空気は健康上有害な程度によごれているとみなしてよい。

②二酸化炭素の毒性

炭酸ガス濃度2.5%以下……長時間吸入しても障害はない。炭酸ガス濃度3%……呼吸が強く深くなる。4%以上……呼吸が強く深くなる。頭部に重圧感、頭痛、耳鳴り、心悸、血圧上昇、興奮、めまい。

③一酸化炭素

炭素の不完全燃焼によって発生するもので、おこりかけの木炭や、練炭、石油ストーブの煙突が不完全なときなどに発生しやすい。都市ガスには、かなり多量の一酸化炭素が含まれているために、しばしばガス中毒の原因になる。

④一酸化炭素による急性中毒の症状

激しい頭痛がおこり、胸が悪くなって気が遠くなって失神することもある。はなはなだしきときは心臓が弱って死に致る。

⑤ちりとばい煙

空気中に浮遊するちりやばい煙は、粘膜性疾患をはじめとするいろいろな呼吸器系疾患の原因となる。太陽光線中の紫外線を吸収して、地上への照射を少なくし、人体に悪い影響を与える。

⑥日光

日光はすべての生命の根源となるもので、紫外線の殺菌作用や、ビタミンDを生成することなどは、生命に対する日光の営みの一部に過ぎない。しかし強い直射は長時間さらされると皮膚に炎症を起したり、目を痛めたり、からだの抵抗力を弱めたりする。日照時間の短くな

- ・肺の働きが低下する……作業すると二酸化炭素の消費物質ができ、これを抽出したり酸化したりするための酸素の補給が必要となる。

- ・脳や神経の働きが低下する……脳や神経の働きも低下するため、目、耳、皮膚などの感覚にもぶり、外部からの刺激に対する反応も低下する。

② 休 憩

学習など2時間も集中してやると能率は約20%も落ちるといわれている。であるから5分間なり10分間なりの休憩をとると能率は回復する。この5分間なり10分間なりの休憩は、じっとしているよりは、体操などしてから体を動かした方が効果的である。

③ 睡 眠

睡眠は生命の保持には、なくてはならないものである。

- ・睡眠中の諸器官の機能

- ・中枢神経の機能は非常に減退する。特に大脳はほとんど休んでいる。

- ・肺に出入する空気量は減る

- ・脈拍数も眠っているときは減る

- ・分泌作用は減退する

- ・胃液の分泌及び他の消化液の分泌は減らない

- ・括約筋の緊張度は減らない……睡眠中は生命を保持する機能と体力回復、成長の作用が続行され体外に向かっての活動は制限されているわけである。成年男子の1日の消費量は、2400カロリーであるが睡眠を続ければ、1日1300カロリーですむ。

○必要な睡眠時間

個人的な体質や生活状態によって異なってくるが、標準的な必要睡眠時間は、7才～9才までは10時間～11時間、13才～15才までは9時間～8時間、成人は8時間である。

○睡眠をよくする方法

夕食を過食しない、適当な運動や作業をしてほどよく疲労する。

保温に気をつける。夜おそくまで勉強しない。刺激を避ける。騒音、蚊を防ぎ、布団を重くしすぎない。就寝前に用便をすること。床の中で考えごとをしない。茶、コーヒーなどの興奮剤の使用を避ける。ねまきに替える。寝室の環境をよくする。

○栄養の補給をする

調理食物には五大栄養素が含まれて、それは糖質、脂質、(脂肪)、蛋白質、無機質、ビタミンである。熱量とは、体内でエネルギーを供給する栄養素であって、労働量、運動量と関連してその所要量が増減する。構成要素とは、身体の構成やその消耗部分の補修に關与する。栄養素が減少の時は又食物によって補給することによって、人間生活が成立しているもので、健康の基礎とも考えられる。細部については、食物の選び方に述べたとおりであるが、ここで食中毒について述べよう。

- ・食中毒について

(a) 細菌性食中毒

- ・感染型食中毒……細菌が食物について体内に侵入し菌の活動及びその毒物による病気で、この主なものは、サルモネラ菌によるものである。これらの菌は不潔な台所、ねずみ、あぶら虫、などの媒介により、食品、食器に附着して、口を経て体内に侵入する。潜伏期は菌が体内に侵入すると早くて6時間、普通24時間、遅くて72時間で発病する。症状は、頭痛、発熱、嘔吐、悪寒、下痢、けいれんなどの病状を呈する。予防としては殺菌が第一で加熱殺菌が最適の消毒法である。

- ・毒素型食中毒

細菌の分泌する毒素によるもので、多くはブドウ球菌による、エンテロトキシンによるものである。この毒素が食品に附着していることが問題で、菌が死滅していても、毒素が残るものである。この毒素の中には、熱を加えると破壊されるものと、耐熱性のあるものがある。非耐熱性毒素は摂氏65度で30分で破壊される。

・う 歯

う歯は、歯にたまったでん粉質が細菌のために発酵して、酸を出し、歯のエナメル質を溶かして穴をあけることからおこる(C₁)さらにカリエスが進んで、ぞうげ質に浸蝕が及び、寒冷を感じ、痛みをおぼえる(C₂)。放任しておくとかリエスはいつそう進み、ぶどう状菌類、連鎖状球菌などの化膿菌が感染して、歯髓炎を起こし、激しい痛みを訴える付近のリンパ腺も腫れる(C₃)。歯髓炎がさらに進めば、細菌のために歯髓がドロドロに破壊されて、ついには歯根の先のうの袋ができる(C₄)。さらに進んで、胃膜炎、骨髓炎、腎臓炎、敗血症などの全身的重症を起こすことがある。

・う歯の予防

う歯の予防法は、全身の健康、歯及び歯肉の清掃、不正歯列の予防、矯正、早期発見、早期治療、その重点である。

(a)身体を強健にする……食物は偏食しないで栄養をじゅうぶんにとる。戸外での運動、日光浴をする。

(b)歯と歯ぐきをよく清潔にする……朝晩又は毎食後、歯ぐきの清潔し残食を取除く。

(c)六才臼歯の保護に努める……永久歯中最も早く出て、そしゃく力も強い。う蝕しないように常に注意する。

(d)乳歯、永久歯の交換期に注意し、歯列不正の予防に努める……出肉途中の永久歯の成長を妨げる乳歯は早くぬきとる。乳歯があまり早く抜けると、あごの発育を妨げるので、交換期まで保存する。

(e)早期発見と早期治療を行なう

・歯髓炎

この病気は歯を放っておいたために歯が細菌によって浸されて起こり、激しい歯の痛みがある。

・歯根膜炎

この病気は歯根のまわりの歯根膜が炎症をおこしたもので、歯髓が腐って、それから細菌

が感染したりして、炎症が歯根膜に及んだものである。歯髓炎の場合は、熱は出ないが、歯根膜炎では顔に熱をもって、37度台になり顎下リンパ腺が腫れて、おすと痛む。この原因は、歯髓が死んで腐り歯膜に及ぶ場合と歯石や、合ない金属冠などのふちによって歯と歯肉の間が傷つけられた場合などである。

・歯肉炎

歯肉に見られるすべての炎症をいうが、その原因もいろいろある。一番多いのは歯の不潔で歯にたまる歯石のために、慢性の刺激を受けて炎症を起す。その他歯にぴったり合っていない金属冠のため、そのふちが歯肉にあたって傷をつけ炎症を起こしているものもある。

5. 健康な生活

1) ね ら い

健康の保持増進に必要な生活行動と良い環境について理解させる。

2) 指導内容

(1) 健康は、運動、休養、睡眠及び食事によって保持増進される。

(ア) 運動と健康

①運 動

運動は筋肉や骨格を発達させるとともに、内臓諸器官(ことに心臓や肺臓)の働きをさかんにする。また神経や脳にも刺激を与えるので、それらの働きをも活発にする。したがって、発育期に適当な運動をすることは効果が大きい。発育期における運動不足は心身の発達に影響するだけでなく、中年以後になってから老化現象があらわれやすくなる。運動が過度になった場合も同様である。

○疲労が身体に及ぼす影響

・心臓の働きが低下する……心臓が疲労すると心臓の収縮が弱まり、心臓から送り出される血液の量が減少する。そこで不足を補うために収縮する回数を増加させその結果、脈拍が速くなる。

家に居住する者又はこれ等の伝染病にかかって
おる疑があるものについては、予防処置の施行
の状況、その他の事情により、学校医その他の
医師において伝染のおそれがないと認めたとき。

○第一類又は第二類の伝染病が発生した地域
から通学する者については、その発生状況によ
り必要と認めたとき、学校医の意見を聞いて適
当と認める期間。

○第一類又は第二類の伝染病の流行地を旅行
した者については、その状況により必要と認め
たとき、学校医の意見を聞いて適当と認める期
間。

以上の伝染病に関し出校停止及び、学校閉鎖
に関しては、学校長の責務として実施命令を出
す。

(9) 環境や生活行動が要因となって起こる病
気。

○かぜ (感冒、普通感冒、風邪)

・原因

寒気を皮膚にあてたり、足、腰を冷やした
り、寒気をすいこんだりすると、そこを流れる
血液が冷え、鼻腔咽頭など一時的の貧血をおこ
し、そこに常在するウイルスに対する抵抗力が
おとろえて炎症をおこすのが、かぜである。こ
のウイルスがどんどんふえて、くしゃみや、せ
きによって飛び出し人にうつすこともある。

・症状・経過

くしゃみ、鼻がぐずぐずいう、のどがかさ
つく、鼻水が出る、軽いせきが出る、頭が重い、
頭痛がする、微熱がでるなど。早期の手当を怠
ると多くは鼻腔、咽頭、気管、気管支などに細
菌の繁殖をおこし、鼻水がどんどん出て、膿性
に変わり、のどが痛み、声がかれ、せきが続き、
たんが出たりする。鼻炎、副鼻腔炎、慢性扁桃
炎、慢性咽頭炎、慢性気管支炎なども、かぜを
こじらせておこることが多い。

・手 当

くしゃみ、喉のかさつきなど、かぜの初期
症状が出たときは、衣服をふやして体をあたた

め、暖かい飲食物をとり、暖かい室にて、床に
ついて休めばなおる。入浴はよくない。市販の
かぜ薬を早めに服用するのもよい、せきや熱が
続き何日もぬけないときは肺結核や助膜炎をお
こしていることもあるので、医師の精密検査を
受けた方がよい。

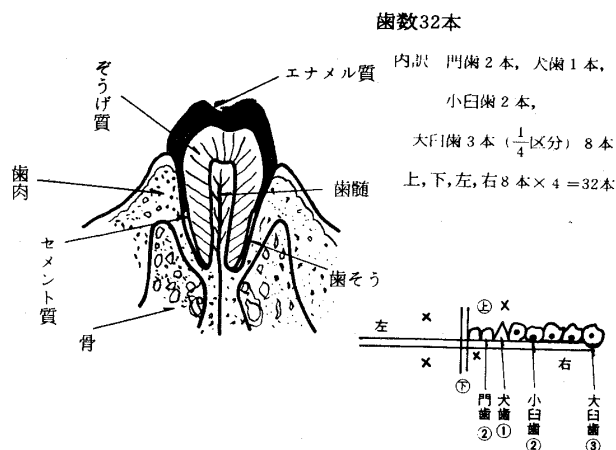
・予 防

かぜの病原体はウイルスであるが、寒令刺
激が直接の原因となるので、ふだんから、体の
抵抗力をつけておくことが有効、偏食をしない。
必要以上に厚着をしない、海水浴、冷水まさつ
などで、からだの抵抗をつけておくことが必要
である。また人ごみの中へ出掛ける時はマスク
を着用するとか、外出から帰ったらうがいをする
ことも効果的である。

○ 歯 (むしば) とその予防

・歯のはたらき

歯は食物をかみくだいて (そしやく作用)
その後の諸酵素による食物の消化作用を容易に
する大切な役割をしているものであって、この
そしやく作用がよくできないと、食物の消化作
用が不じゅうぶになるため、胃やその他の消化
器の負担が増して、胃の障害や消化不良を起こ
すようになる。



意し、乱暴な飲食は絶対禁物。

○予防のしかた…・患者の隔離と保菌者の発見、・排泄物の完全処理と持ち物の消毒、・はえ、ねずみ、ごきぶりなどの駆除、・食品、食器の消毒、・生水、生物を飲食しない、・手洗いの励行などである。

(6)学校において予防すべき伝染病

○第一類

コレラ、赤痢（疫痢を含む）、腸チフス、パラチフス、痘瘡、発疹チフス、猩紅熱、ジフテリア、流行性脳脊髄膜炎、ペスト及び日本脳炎。

○第二類

エンフルエンザ、百日、麻疹、急性灰白髄炎（ポリオ）、流行性耳下腺炎、風疹、水痘、及び 咽頭結膜熱、ウイルス性肝炎。

○第三類

結核、流行性角膜炎、急性出血性結膜炎、その他伝染病

(7)予防法による予防接種の時期及び病名

○痘そう予防接種…生後2ヶ月から、生後12月に至る期間、小学校入学前6ヶ月以内、小学校卒業前6ヶ月以内。

○ジフテリアの予防接種…生後3ヶ月から生後6ヶ月に至る期間、前期の予防接種後12ヶ月から18ヶ月に至る期間、小学校入学6ヶ月以内、小学校卒業前6ヶ月以内。

○百日せき予防接種…生後3ヶ月から生後6ヶ月に至る期間、前号の予防接種12ヶ月から生後18ヶ月に至る期間。

○急性灰白髄炎の予防接種…（ポリオ）（小児まひ）ともいう。生後3ヶ月から生後18ヶ月に至る期間を定期として、その定期に行なう。

○麻しん（ハシカ）予防接種…2才児を対象とする。個別接種方式で接種する。

○風しん（三日バシカ）予防接種…女子13才から15才の期間を対象とする。

○これ以外の予防接種の実施方法に関して必

要な事項は省令でこれを定める。

(8)伝染病による出校停止の期間の基準

○第二類の伝染病にかかった者について次の期間、ただし、病状により学校医その他の医師においてその伝染病の予防上支障がないと認めたときは、この限りでない。

・インフルエンザにあつては、主要症状が消退した後2日お経過するまで。

・百日咳にあつては、特有の咳が消失するまで。

・麻疹にあつては、解熱した後3日を経過するまで。

・急性灰白髄炎においては、急性期の主要症状が消退するまで。

・ウイルス性肝炎にあつては、主要症状が消退するまで。

・流行性耳下腺炎にあつては、耳下腺の腫が消失するまで。

・風疹にあつては、発疹が消失するまで。

水痘にあつては、すべての発疹が痂皮化するまで。

・咽頭結膜熱にあつては、主要症状が消退した後2日を経過するまで。

○第三類にかかった者については、治癒するまで、ただし学校医その他の医師において適当と認める予防処置をしたとき又は病状により伝染のおそれがないと認めたときはこの限りでない。

（注）昭和53年9月14日文部省体育局長の通知によって、学校保健法施行規則の一部改正があり従来のトラコーマ、疥癬、頭しらみの病名は削除され、伝染病の名前の改正があり、従来伝染病第四類は削除することになった。従来伝染病法規よりすれば正しい規定は、第一類は伝染病規則第19条第1号、第二類は伝染病規則第19条第2号、第三類は伝染病規則第19条第3号となるので前述の類型により分類と両面より知っておくべきである。

○第一類若しくは第二類の伝染病患者のある

昭和36年に約11万人、昭和41年にはA、B両型で同じく11万人ほど届出があった。昭和42年には約4万人と少なくなった。罹患率を見ると5～9才が最も高くなっており、児童期には特に注意が必要である。昭和42年の文部省調べでは、最も多かった学校伝染病はインフルエンザであり、1845校が学級閉鎖や全校休校の処置をとっている。

○病原体…インフルエンザウイルス、A、A₂A-H₁B、C型などがある。昭和43年後半、ホンコンかぜと呼ばれる新型ビールズが日本にも上陸してきた。

○感染経路…患者のせき、くしゃみ、たんづばなどと、いっしょにはきだされた菌を鼻から、口から吸いこまれ、のど、気管、肺などに定着して繁殖する。

○症状…急に高い熱が出て、頭痛、筋肉痛を伴う。関節痛や、はきけ、血たんを見ることがある。熱は2～5日ぐらいで下がるが、小児や老人では肺炎を併発することが多いので注意しなければならない。

○手当て…安静第一、氷のう、水まくらはよいが、解熱剤は無効である。食物は消化のよいものをとり、熱が下っても2～3日は体力の回復をはかる。

○予防…流行時は人ごみの中へ行かない、マスク、うがいをする。予防注射を受ける、体力をつける。

○予防接種が伝染病の予防に効果のある理由。

・免疫…ある伝染病にかかると、その病原体に対する抵抗力ができて、かかりにくくなる。この抵抗力を免疫という。

・予防接種…人工的に免疫を作る方法で、病原体の毒力を弱めた生ワクチン、病原体を、ころした、死菌ワクチン、病原体の毒素をとり出して無毒にしたトキシイドなどが病気によって作られている。

⑤赤 痢

終戦後一時下降線をたどった患者数も昭和

27年と患者数、111,709人（人口10万対より患率130.1）に達し戦後最高の発生をみた。その後、28年から32年にかけてやや減少したが、昭和33年から35年にかけてやや増加、36年から40年にかけて再び減少していた。それが41年には再び増加し65,131人（65.8）に達し40年より34%の増加となった。42年は年当初より減少傾向を示し、年末まで30,097人（30.0）と41年に比べて54%もの急激な減少を示しているこれは、厚生省の赤痢に対する防疫対策の強化の結果であるが、今後さらに食品衛生監視面の徹底が期待されている。従来8～9月にピークであったものが、最近は四季を通じて一定化してきたことである。そして夏季のり患率に比して冬期は十年一日の如く減少していない点、今後の大きな課題といえる。すなわち、冬期における患率を徹底的に減少させ得れば、四季を通じて赤痢を撲滅することも不可能でないと考えられるからである。

○赤痢の病原体…せきり菌（1891年志賀潔発見）、また日本で少ないが、せきりアメーバ。

○赤痢の感染経路…患者の糞便といっしょに排出された菌が、食物や手に付着して口からはいり、腸をおかす。

○かかりやすい時期…消化器系伝染病の特性として夏発生しやすい。しかし最近是一年中発生する傾向がみられるようになった。

○症状…初めに熱がでる。半日ぐらいして下腹部に痛みがおこり、便意をもようす。しだいに下腹がさしこむように痛み、便意が頻ぱんになるが、思うように便が出ない。しぶり腹の症状となる。出るものも、大便らしくない。血液とたんが、鼻汁のような粘液だけになる。1日20～30回から50回近くも便所へ通うようになる。適当な治療を行なわないと、このような状態が1週間以上も続いて苦しむこともある。

○手当て…安静にして医師の指示に従って抗生剤を4～6時間毎に服用する。病人は隔離される。病状がよくなっても食べものには特に注

おきているのに症状としては、全身的にあらわれる（全身症状）と、その病気のおこっている場所や、その近く、ときには全く別のところにあらわれる（局所症状）ことがある。

③おもな症状

○発熱

多くの病気に共通してあらわれる最も一般的な症状の自分自身には次のような感じとしか自覚されないの、このような感じを持つたときは正しく検温してみる必要がある。

- ・寒けがする（悪感）…急に熱が高くなったとき。

- ・がたがたふるえる（悪感戦慄）…いって急激に熱がでたとき。

- ・全身だるく、気分が悪い…微熱のあるとき。

○つかれ（疲労）、だるさ（倦怠感）…病気の発見と治療の効果を自覚する上にたいせつな一般症状。原因不明、次のようなときは、医師の診談を受けるほうがよい。

- ・それほど仕事や運動をしないのに、すぐ疲れる。

- ・からだ全体、または一部の疲れが休養してもとれない。

- ・休憩、睡眠、じゅうぶんなのに頭がぼんやりして疲れる。

○痛み

からだの一部におこる最も自覚されやすい症状、次のような種類がある。

- ・ちくちく痛む（刺痛）…偏頭痛、神経痛、などにあらわれる。

- ・ずきずきうずく（疼痛）…化膿症、おでき、中耳炎、虫垂炎、などにあらわれる。

- ・きりきり痛む（仙痛）…最もひどい痛み、結石症によくあらわれる。

- ・押すと痛む（圧痛）…カリエス、かいようなど。

- ・動かすと痛む（動作痛）…骨折、助膜炎、ぼうこう炎などにあらわれる。

- ・きまった時間になると痛む…食後2—3時間（胃かいよう）空腹時深夜や未明（十二指腸かいよう）など。

○はれ（腫脹）

自覚されやすい症状、痛みを伴うことが多い、原因には次のようなものがある。

- ・細菌による炎症が、おこって…きずの化膿、おでき、おたふくかぜなど。

- ・りんぱ液がたまって…リンパ腺炎。

- ・肉腫、骨腫、脂肪腫、がんなどができる。

○むくみ（浮腫）

体液の調節に障害がおきて、体の一部に水分が過剰になる。症状は、顔面や下肢にあらわれやすい。疲れなどによる場合もあるが、じんぞう疾患によることが多いので、医師の診談を受ける。

○発疹

皮膚の表面にブツブツが出る症状で、こどもには次のような発疹が多い。

- ・ジンマ疹、麻疹（はしか）、風疹（3日はしか）、泉熱、しょうこう熱、ストロフルス。

○顔色

健康状態や心理状態の異常がもっともあらわれやすいが、自分で自覚しにくい。個入差があるが、一般には次のような色になる。

- ・青ざめる…不安、恐怖などのほか疲れ睡眠不足、貧血、病後などにあらわれやすい。

- ・黄いろくなる…全身的な貧血、特に鉤虫病による貧血や、肝ぞう機能障害時にあらわれやすい。

- ・赤くなる…はずかしい、興奮したときなどのほか、日射病、脳卒中発作のあとなどにあらわれる。

④インフルエンザ

昭和32年のアジアかぜ以来、毎年のようにインフルエンザの流行が見られる。昭和32年はA₂型の大流行で届出患者9983,105人以後A₂型は昭和37年、40年にも40万人以上かかっている。昭和52年にはA—H1が流行した。B型では

初等教育における保健指導内容の研究

(その2)

下 村 正 信

A Study on the Contents of Health Education
in Elementary School (Part 2)

by Masanobu Shimomura

まえがき

初等教育における保健指導内容の研究(その1)の関連づけとして第5学年の指導内容の研究で「体の発育についての理解」「けがの防止についての理解」の2つの内容について研究を進め、特に体の発育については乳児期から老人へと人間の生涯を見渡し、その経過現象とし、又けがの防止については児童の身近なものを中心として取りあげたが(その2)には病気の予防、健康な生活を取りあげてその内容の研究をした。

第6学年保健内容の研究

4. 病気の予防

1) ねらい

病気の予防について理解させる。

2) 指導内容

(1)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。

(ア) 病気の起り方

①病原体の分類

○球菌　ぶどう球菌、肺炎球菌、連鎖球菌、淋菌、赤痢菌、チフス菌。

○桿菌　ゲルトネル菌、ジフテリア菌、破傷風菌、ペスト菌、結核菌、らい菌。

○らせん菌　コレラ菌

○糸状菌類　白せん菌

○スピロヘータ類　梅毒スピロヘータ、回熱スピロヘータ、黄だん出血スピロヘータ(ワイル病)

○リケッチア　発疹チフスリケッチア、つづがむしリケッチア。

○ウイルス類　天然　ウイルス、インフルエンザウイルス、小児　ひウイルス、狂犬病ウイルス、日本脳炎ウイルス、はしかウイルス、おたふく風ウイルス、デング熱ウイルス。

○原虫類　赤痢アメーバ、マラリア原虫。

②自覚症状と他覚症状

○自覚症状

病気になると、心や体にふだんどちがったようすがあらわれる。特に、急性疾患には必ずあらわれる。疲労、倦怠、痘痛、はれ、食慾不振、発疹など自分でわかる症状を自覚症状という。

○他覚症状

自分では自覚できなくても、検査したり、他人や医師の診断によってわかる症状を他覚症状という。熱の高さ、脈拍数、体重の増減などは自分でも測定できるが、レントゲン、血沈、心電図、尿検査など病院で検査を受けることによって、病名や病状をはっきりさせることができる。

○医師は、病人から自覚症状、既往症状感染の機会などを聞き、いろいろな検査を行い他覚症状をしらべる。その結果病状を診断して、治療のしかたを決め処置する。

○症状のあらわれ方には、病気は体の一部に、