

健康保育について



莊 司 雅 子

健康な感覚器官の発達があつてはじめて幼児は事物を知覚したり、観察したり、創造したりすることができる。また健康な身体や四肢の発達があつてはじめて幼児は歌ったり、踊ったり、飛んだり、はねたり、走ったり、登ったりすることができる。さらに読んだり、書いたり、数えたり、描いたり、作ったりするにも神経組織が健全に調和よく発達していることがたいせつである。事実健康な子どもであればあるほど絶えず何かせずにはいられないものである。幼稚園や保育所で動作が鈍くて不活発な子、グループに加わりたがらない子、絶えず気おくれを感じる子、遊戯やお仕事のへたな子、

戸外の遊具を利用して運動しようとしないう子、などはきまって身体が全体的に弱いか、部分的に障害があるか、それとも消化器や呼吸器の疾病があるかどちらかである。こんな子どもに対して親や教師が絵を描け、字を書け、遊戯をせよといくらかけ声をかけても無駄なことである。

たとえば描画を一例にとってみてもわかる。これはすでにフレールが百数十年前に指摘しているところであるが、なるほど描く活動は、ごくわずかな力しか必要としないが、しかしそれを応用したり実行したりするには、局部的な力だけではなくて、身体全体の働きを必要とするということである。くわしくいえば描くにはまず指や手の正しい姿勢を必要とするが、しかしこの姿勢は全体の腕の正

しい姿勢を必要とする。腕が正しい姿勢をとらなければ、手や指は正しい姿勢をとることはできないからである。ところが腕が正しい姿勢をとるには、四肢や身体が正しい姿勢をとらなければならぬ。もっと根本的にいえば子どもは自分の身体や精神を自由自在に動かして、はじめて自分の欲するものを表現することができる。身体と精神、精神と身体とは、もともと分離できない一つの関連をなしている。描画についていえば、四肢身体が全体として発達してはじめて、真に自由な美しい絵を描くことができる。

では幼児の四肢身体全体の発達をはかるにはどうすればよいか、衛生的で明朗な環境を整理することはもちろんである。さらに十分な栄養と休養と睡眠、適當の運動、病気の予防、健康によい習慣などはすべて幼児の身体に必要の条件である。身体の完全な発育は、身体の問題と訓練とにまつほかない。これは健康保育といて近年一般に重視されてきた。

健康保育とは幼児の生活全体にわたってこまかく配慮して、幼児の健康を保つことである。多くの生理学者も報告しているように、幼児は生理学的にも決して大人を小さくしたもの、すなわち大人の縮図ではなくて、大人と全く異った存在である。

したがって親や幼児教育者は幼児に独自の健康生活について知識を豊富にもつていなければならない。それにはまず正常児の成長と

発育とを十分理解しておく必要がある。正常児であれば空腹のとき、むつきの濡れているとき、どこかが痛いとき、疲れているときに泣くだけで、いつも機嫌がよい。食物の量が多過ぎたり、胃の中に空気がはいったりするときのほかは、嘔吐するようなことはない。便の色や粘りや回数はもちろん普通である。体温や脈はくや呼吸などは年令に応じて普通であり、皮膚は柔軟で弾力があり、筋肉は緊張している。体重の増加は規則正しい。感覚の機能は正常で知能の発達は普通である。このようにわれわれはまず正常児の発育を正確に理解して健康保育をしなくてはならない。そのために幼児の健康記録を作るとはよい。少なくとも毎月一回体重や身長や胸囲の測定をしておけば、正常児との比較ができて、弱い子の健康を増進するに都合がよい。

次には幼児の栄養上の注意を怠らないこと、これが重要である。幼児は大人にくらべて必要カロリーが多く、蛋白質のうちでも発育に欠くことのできないアミノ酸を多量に含むものをあたえなければ栄養不良になる。この点で卵や魚類や肉など動物性蛋白質がよい。また幼児の一回の摂取量は少ないにもかかわらず、エネルギーの消費量が多いから、三度の食事のほかに間食が必要になってくる。間食は午後だけではなく、午前にも一回は必要である。あたえる量はもちろん年令によって差がある。間食にはミルク・スूप・ジュー

スそのほか肝油・バター・牛乳など、ビタミンA・B₁・B₂・C・Dなどを多量に含んだものがよい。

次に健康保育上、子どものために衛生的な環境を整えなくてはならない。新鮮な空気や明るい日光や適当な温度は常に望ましい。とくに冬は室内の換気に十分注意しなければならない。散水してほこりを防ぐことや毎日少なくとも二時間は日なたで過ごす時間をもち、日光にあたらせることも忘れないようにしたい。ただ直接日光のあたるところで絵本や紙芝居をみせることはよくない。

また衛生的な環境で十分運動させることは常必要である。というのには前にもみたように、子どもはもとも活動的なものであり、健康であればじっとしておれず、絶えず何かせずにはおれない。したがって思う存分運動をさせ、そして十分に休息させることを忘れてはならない。休息することをただちに睡眠をとらせることと思つてはならない。子どもは自分の疲労に気づかないことが多く、ただいらいらしたり、けんかをしたり、泣いたり、しゃべったりする。

これは疲労が相当進んでいるしるしであるから、静かな環境で、静かな音楽をきかせるとか、静かに絵本をみせるとか、体を横にさせるとかといったいろいろの工夫が望ましい。

根本的の休息は夜の睡眠であるが、たいていの子どもは四才までに規則正しく熟睡する習慣がついてくる。そして、四才になった大

部分の子どもは一般に夜間一時間から一二時間ぐらいの睡眠をとる。一、二時間の午睡をする、六才までは毎日この程度の午睡をすることが望ましい。

(二)

次に子どもの健康には、規則正しい生活が基礎をなしているといふことを忘れてはならない。起床や就寝の時間をちゃんと決めておくとか、食事・間食・昼寝・排便など、生活の全体にわたって規則正しくすることは健康の第一条件である。

子どもの習慣についていえば、躰さえよければ、三、四才までには昼夜の用便は自分でできるようになり、四才になると指導すれば着物をよこさずに自分で用便をすまし、用便後は自分で手を洗うことができる。規則正しい食事と睡眠と用便とについての基本的な習慣は、だいたい六才までにつくものである。この習慣がついていないなら、その子どもの環境に欠陥があるか、それとも親や指導者が余計なおせっかいをしたか、どちらかに原因がある。これらの習慣は大人からの積極的な躰にまたなければならぬ。

まず幼児期に躰なければならぬ習慣のほとんどすべては、健康に関する習慣である。それは主として排泄・食事・睡眠・清潔・着衣などの習慣である。幼児の最初の躰の一つは排泄の習慣である。

ただ母親のなかにはこの躰を急ぐものがあるが、これは幼児にそれに必要な用意ができていなければ躰でも効果がなく、かえって害がある。子どもの神経組織が十分発達していないと、子どもは排泄行為と排泄の必要感とを結びつけて考えることができない。だからこの二つを結びつけて考えることができる年令に達しなければ、本当の排泄の躰は不可能である。

次に食事の習慣であるが、これは授乳の時間を正しくすることからはじめなければならない。進んでは離乳の時期に正しい躰をすること、食物のあたえ方に気をつけることなどである。離乳前後の食物のあたえ方がかたよると、食物に好き嫌いの多い偏食の子どもになる。進んでひとりで食事をするという習慣をつけなければならないが、これは幼児が自分でスプーンや茶碗を持ちたがるときからはじめなければならない。

第三は睡眠の習慣であるが、六才までに夜間一時間から二時間くらい睡眠をとり、さらに一、二時間の午睡をすることである。一般にこの年令の子どもは、疲労したときはすねてみたり、いらしたりする。健康の子どもが遊び仲間からひとりはずれて横臥するのはそのためである。睡眠の習慣はまずひとり寝つき、暗いところでも寝つくように躰ることである。それから起床・就寝の時間を規則正しくすることはもちろん、寝るしたくの躰もたいせつ

である。寝間着に着換えること、おしっこにゆくこと、挨拶して休むことなどは母親の躰ひとつでできる。

以上、健康に関する基本的な習慣の躰について述べたが、これは健康保育の基本的な問題である。

次に疾病の予防と傷害の防止も、健康保育でとりあげなければならない。また乳幼児にとくに多い疾患を心得て、その予防につとめたり、幼児に多い伝染病を早期に発見したりすることにも、つとめなければならない。しかしかや百日咳や猩紅熱やジフテリアなどは幼児のかかりやすい伝染病である。ここでも早期に発見し、医者に連絡することが必要である。

(三)

以上は健康保育について大人の側から幼児に働きかける面を中心に述べた。次は幼児の側から考えてみなければならない。

つまり幼児自身に自ら四肢や身体をきたえさせる工夫をしなければならぬ。それにはまず幼児は一般的にどの程度の活動や運動ができるかを知らなければならない。

まず手先の運動は三才、四才、五才と次第に器用になるが、これは小筋肉が発達しはじめ、手指を使いはじめるときからボールや植木やそのほかの簡単な遊具を使わせることによって次第に器用に

なってくる。だから幼児期には主として大きな筋肉を使う活動に興味をもたせなくてはならない。しかし幼児は歩いたり、走ったり、身をかいたりするような大きな筋肉活動をする前に、もうおや指と人差し指とで小さな物をつまみあげるような微妙な筋肉活動ができる。したがって幼児に自己訓練するための遊具をあたえる場合には、できるだけ大きな筋肉運動と微細な運動との両者のために設備しなくてはならない。

いろいろな活動が自由にできる機会をあたえさえすれば、幼児は適当な時期に、自分の思うように、自分でできる範囲で、大きな筋肉や小さな筋肉を使用する。われわれはややもすれば小さい子どもには小さいものをあたえさえすればよいと思う。しかし、これは錯覚で、幼児は大人の想像もつかないようなものを使って遊んでいく。五才ぐらいの子どもが大人の使う手車を自由自在に扱い、自分より年下の子どもを乗せてトラックごっこをすることも珍らしくない。

幼児の四肢の運動が次第に遊具の使用やそのほかの技術に分化して発達する。しかもこれらの運動の発達は、学習の機会をあたえることによって熟達する。だからわれわれは幼児の運動の発達に応じて学習の機会や練習の機会をあたえなくてはならない。

最初に健康保育では教師の側からの働きかけと幼児の側からの身

体訓練だけでなく、幼児の身体の安全と健康とに關するいろいろな規則を幼児に学習させることは、とくに近代社会においてはますますたいせつになってきた。

子どもは自分の経験を通して自分自身に注意することを学ばなければならぬ。というのは子どもが冒険をすればあやまちをする。あやまちをすれば危険におちいる。だから危険におちいらぬように環境を整えることが必要である。子どもは火鉢やこたつやろうそくやマッチなどにさわりたいがる。ところが火傷すれば、火に対して注意するようになる。大人は絶えず子どもの欲求に対して敏感であることが必要である。そして子どもの身体的・精神的な安全に気を配らなければならない。ただ危険なものに対して消極的な注意ばかりして、進んで子どもに体験をさせない結果、かえって子どもに恐怖心を引き起こし、いざというとき積極的な処置ができないようになるのはよくない。

以上述べた諸点は日々の保育案におり込んでいってほじめて真の健康保育ができる。午前中に一回の休息、昼食後の昼寝、全日保育であれば午後三時に、もう一度の休息時間を保育課程に入れることはだいじなことである。

(広島大学)