

都市生活と幼児の健康教育



上村 菊朗

△ま え が き△

三才児の一斉健診が実施されている今日では、就学前二、三年にわたる幼稚園年令児が保健行政の面では最後まで取り残された存在となっている。この結果、この年令児の健康教育は幼稚園と家庭に全面的にまかされているといつてよい。さらに、後年まで持続する基本的な生活習慣が幼児期に主に形成される事を考えるところ。この時期の健康教育は都会、農村の区別なく極めて重要である。

ただ、一様に健康教育が大切であるといっても、都会と農村ではその重点の置かれる部門が異なるのは当然の事といえよう。とくに都会には、心身両面から人々に障害を与えつつける都市外傷

作用のある事が近年強調されている。この外傷因子の種類は非常に多いが健康に直接関係のあるものだけをあげても、騒音、大気の汚染、過稠密人口、交通地獄などがすぐ頭に浮かんでくる。この影響は、急速な発育過程にあり、充分な抵抗力も乏しい幼児期にとくに大きいので、これらの都市外傷因子を頭におきながら都会の幼児の健康教育を考えてみたいと思う。なお、その順序は幼稚園教育要領に従って、保健衛生、体育、安全教育といった形で取りあげてみる。

△都会の幼児の保健衛生△

皮膚や爪、歯など自分の身体或いは、食事、衣服、排泄に関連

して、清潔の基本的な生活習慣を身につける事は健康教育の第一歩である。さらに進んで、子どもが常にさらされてきている有害な外からの刺激にも堪えうる身体をこの年令で積極的につくりださなくてはならない。このような観点から、都会の幼児にとくに必要な事項を二、三取りあげてみたいと思う。

1 大気汚染に関連したもの

新鮮で澄んだ空気の不足は都市の公害の中でも最たるものといえる。とくに、大都市では冬季には、有毒ガスをさえ含んだスモッグにおおわれ、これが、慢性的の気管支炎や気管支喘息、気管支拡張症増加の原因とさえなっている。この対策として、食事で、帰宅時の手洗い、うがいなどの励行を指導するのは当然であるが、幼児や家族にも空気の汚れに関心を持たせる健康教育が必要となる。この意味で、子どもが自分たちで戸や窓をあけて部屋の換気をするといった習慣を育てあげなくてはならない。このような換気に対する関心は、アパートなど西洋建築のふえている都会でガス中毒など空気汚染による事故を防ぐ意味でも意義が大きい。さらに家庭に対する指導として、空気の比較的小さい朝の散歩や深呼吸、日曜日の家族連れ郊外ピクニックも積極的にすすめなくてはならない。

2 感染予防

幼稚園がしばしば、はしか、水痘、耳下腺炎、風疹、インフル

エンザ、など小児急性感染症の媒介所となることは周知の事実である。免疫性の乏しい集団である以上、幼稚園でこれを完全に避けることは難しい。しかし、都会は密接な集団生活の場所であるため、これら感染症の流行する機会が極めて多く、それだけに家庭と密接に連絡を取った予防対策が必要である。このため、全園児について、過去におけるこれら小児感染性疾患への罹患の有無、予防接種のあるものについては（チフテリア、百日咳、結核、ポリオ、麻疹など）その最終実施時期について、資料をととのえておく必要がある。しかし、この点では現実には都会の幼稚園でもまだまだ不備のものが多い。

3 栄養からみた健康教育

都会の幼児には食欲不振、偏食、ムシ歯が目立って多い。これをもても食事指導が健康教育の重要な課題となることが解る。食欲不振の背景には子どもの生れつきの体格、或いは母親の目に余る食餌の強制など各種の因子が考えられるが、なかでも目立っているのが摂取される栄養素のアンバランスである。都会における今日の第一の問題としては、菓子類、とくに飴、チョコレートなど甘い菓子の氾らんである。これらは、濃縮型含水炭素食品といってもよく、急速に利用されるので、適切に与えれば、急性疲労の回復に役立つ利点はあるが、一面、甘い菓子のもつ少量で高カロリーといった特性から不規則にあたえると、他の食品を取

る余裕、即ち食欲は抑えられてしまう。さらに、これらの糖分の分解過程では、多くのヒタミンB₁を必要とし、骨や歯からカルシウムを取り去ることも知られている。このような食生活におちいりやすい都会の子どもに栄養素のアンバランスから来る骨や筋肉のひよわさ、ムシ歯の多発がみられるのは必然的といってもよい。この意味で、幼稚園では集団で食事を取る機会を利用して、偏食を矯正する一方、家庭における規則正しい間食指導まで積極的に行なう必要がある。

4 積極的、計画的なトレーニング

都会の子どもの健康を考える際、上記のような都市の持つ外傷作用をなるべく受けけないようにする消極的な対策とともに、これらの外傷因子を受けてもこれに抵抗力を持つ心身両面での健康体をつくりあげる積極的な手段とが常に考えられる。後者が、充分に幼児の発達を考慮した年齢相応のトレーニングである、これは都会刺戟の侵襲に対して、幼児を守るために行なわれるもので、なかでも最近注目されるのが自律鍛練法である。はじめ、主として皮膚が弱い、かせをひきやすい、自家中舌や、喘息、蕁麻疹といったアレルギー症状を起しやすような過敏体質児の治療法として考案されたものであるが、すべての子どもの健康づくりにも役立つことはいまでもない。これは文字通り、自律神経の安定を日ざした心身両面からのトレーニングとすることができ。

具体的には、皮膚や粘膜を通じて適度の刺戟を自律神経に与え、これに身体がなれることで、外的に与えられる各種の有害因子に対する抵抗力をもつくりだそうとするものである。刺戟としては、乾布摩擦、冷水摩擦、冷温浴、シャワー、さらに、薄着や就寝起床時の完全な着替えがあげられる。また、縄とび、体操などの適度の全身運動も毎日規則的に行なわれる。た、これらのトレーニングは、対象児の年齢、体質を考え、漸進的に実施することはいまでもない。

また、精神面では、きめた日課は必ず守り、規則正しい生活、自分の事は自分でするという日律性が要求される。

このような自律鍛練法とともに、都市のもつ公害に堪えるためには、戸外或いは室内での運動を通じてのトレーニングが重要となるのでこれについて次に述べる。

〈都会の子どもの運動〉

幼児が身体的に非常に活動的であることは、成人に比べてその基礎代謝が日立って高いことから明らかである。したがって、運動に関する限りは周囲から特別な干渉や指導を行わずに自然の発達にまかせておいて差支えないはずである。しかし、都会の子どもは、この点で極めて不自然な環境におかれているというべ

きであろう。即ち、遊び場の不足、危険をおそれての周囲からの束縛などは、幼児の自然の欲求である身体的な活動を極端にまで制限しているのが現状である。したがって都会では、運動についても計画的な指導とトレーニングを受けることが幼児の健康教育の大きな課題とならざるを得ない。次に幼児期の運動について、一、二気づかれた点をあげてみたいと思う。

1 全身運動の機会をますこと

二、三才頃から幼児が必ず興味を持つ三輪車も、ブランコも、手足の協同運動を必要とする全身運動の一つである。また最近普及して来たバランス遊具も、平均感覚とともに全身運動を必要とするものの一つといえる。最近では家庭でも簡単にできるでんぐり返し、手押し車といった体育遊びも盛んに行なわれている。しかし、おとなの目からみればかなりと思われるこれらの運動も、田舎の子どもたちが束縛もなく大自然の中で走り廻り、とび、木に登り、川で泳いでいるのに比べると、その運動量ははるかに少ない。また、幼稚園児の相当数が家庭では室内での遊びに終始していることを考えると、都会の幼稚園教育では、運動のカリキュラムがいままで以上の比重を占める必要がある。時にはせまい幼稚園の園庭が幼児の唯一の安全な遊び場であることも考慮して、家庭と連絡を取りながら、保育時間前後の利用法も積極的に考えなくてはならない。

2 積極的な戸外運動

都会の子どもが保護されすぎる傾向にあることはたびたび指摘してきた通りである。このような特殊な家庭環境から、まず脱皮させ得る場所は幼稚園であるから、集団からかけ離れた生活習慣のあるものは、早くみつめて家庭とも連絡して矯正に当らなくてはならない。このうち、保健上、特に問題になるのは、陽に当らず顔色の悪い子、厚着の子ども、姿勢の悪い子ども、戸外運動を嫌う子どもなどである。

いずれにしても、都会の子どもに共通しているのが、戸外運動の不足であることを考え、冬季は、特に太陽光線を大切にしたい保育計画をたて、その日の気象条件に応じて戸外保育の(青空保育)機会をふやす必要がある。

〈安全 全 教育〉

最近の統計をみると、我が国でも一才から九才までの小児の死亡は、三人に一人が事故死である。さらに、五才から九才までの間では事故死に男女差が目立ち、男児では事故死と病死が相半ばするといった驚くべき数字となっている。これをもつても幼児期の健康教育の一つとして、まず安全教育をあげなくてはならないことが解る。

事故の内容は三分の一が交通事故、それについて、高所から墜落、火傷があげられているが、都会でとくに多いものが交通事故である。

1 交通事故への安全教育

交通事故に対しては、社会的関心も高まっており、地域別の集団登園、帰宅もよく指導されるようになってきている。しかし、大切な事は、横断歩道などを小す道路標識、交通信号に忠実に従い、さらに、路上でふざけたり、あわてたりしない歩行態度の養成である。このためには機会あることに実地教育を行なって行くほかはない。

2 事故耐性を養う

高所からの墜落、外傷といった事故を含めて、これらの事故を避ける能力、即ち事故耐性をつくりあけることも幼児期の健康教育として大切である。このためには、走る、とぶ、ころがる、とびおるといった一般的な運動機能とともに、速く反応する、人や物をすばやくきける、すばやく方向をかえる、見通しをつけて次の動作ができるといった安全に必要な運動神経の発達をはからなくてはならない。このためには、ハランス遊具を使う、或いはスプーリー感にならうためにホールを使った遊戯を積極的に行なうといった配慮がのぞましい。

3 危険な遊び、他人をきずつけることには厳格に

都会の安全教育で大切なことは、子どもの玩具にしばしば危険なものが登場することである。これにはテレビや映画の影響もあるので、子どもの間に流行している遊びに常に留意して本人や他人をきずつける玩具や遊び行動を発見したときは厳格に規制しなければならぬ。他人に迷惑をかける、危害を加えるといった行動は絶対に許されないことを幼児期から繰り返して教えて行くことも安全教育の大きな課題といえる。

結語

都会の幼児に必要な健康教育について、保健、運動、安全教育にわけて述べてみた。

これらの事柄はいずれも常識の範囲を出ないが、都会の持つ公害を最小限に抑え、また、幼児に積極的に外傷因子への耐性を持たせるためには、どうしても実行しなくてはならない事である。今回は主として、身体面についてのみ述べたが、心身相関の精神医学的な問題になると都市の傷害因子はさらに大きい。この事も考えに入れて進んで心身両面で都市生活へ適性と耐性を持つ幼児を育てあげなくてはならない。

(関東連信病院)