

小学生的身心健康

保健室给母亲们的建议

坂本玄子 著

林聚家等 译



小学生的身心健康 ——保健室给母亲们的建议

坂本玄子 著

林聚家 王成舟 译
符小平 徐爱娣

林聚家 校

中国农业科技出版社

(京) 新登字 061 号

内 容 提 要

在日本,小学均设保健室,负责小学生在校时的身心健康,并向家长提出指导性建议。本书根据保健教师的经验体会和广泛的调查资料编写而成。书中详细列举了在现代化社会中,由于独生子女多、父母双职工多、学生功课重、传统生活习惯改变、玩耍的时间和空间日益减少等原因,在小学生中易产生的身体疾病和心理障碍,并从衣食住行玩、日常生活、父母行为等方面,论述了保障小学生身心健康的具体措施和建议。

本书资料丰富,论述细微具体,事例生动真实,对我国小学教师和学生父母如何教育孩子健康成长具有现实的借鉴和指导意义。

坂本玄子

小学生の体と心

保健室からお母さんへ

農村文化協会, 1979 第 1 版

小学生の身心健康

保健室お母さんの建议

林聚泉 等译

责任编辑 王涌清

中国农业出版社出版(北京海淀区白石桥路 30 号)

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

北京市燕山联合印刷厂印刷

开本: 787×1092 毫米 1/32 印张: 5.125 字数: 112 千字

1994 年 10 月第一版 1994 年 10 月第一次印刷

印数 1—1000 册 定价: 5.20 元

ISBN 7-80026-695-8/G·46

前 言

光阴似箭，我从事保健教师工作已经二十多个春秋。回顾所度过的全心关注儿童身心健康的岁月，正是日本儿童健康发生划时代大变化的时期。

1956年在我刚刚参加工作的东京下町某小学，1400名接受肺结核检查的学生中有105名需要进行x光检查，当看到其中有的学生肺部出现乒乓球大小的空洞时，甚至给我造成了完全是在战前的错觉。尽管是在城市，蛔虫发生率高达30%。从清晨直至深夜，我每天忘我地忙碌于这些疾病的预防和早期发现。经过努力，有时也可达到明显的改善效果。

从下町调到山手工作后，我深深体验到与战前不同，儿童的健康发生了变化。大约正是东京举办奥林匹克运动会之前，这一时期，六年级学生每年进行社会科学课程的重内参观导游介绍说，“市内汽车总数约达161万台，在战前期间增加到1百万台、2百万台。在全国经济高度发展，列岛改造论中最先引起人们关注的是儿童拒绝上学、精神创伤性脚痛、腹痛、痉挛症、夜惊症等儿童心理上的挫折。与其相对应的是有针对性地一个个开展了许多令人困惑而艰苦的健康指导。此外，胸围发育不良，身体姿势与桌椅不协调，性教育迅速开展，蛀牙增加等等，保健老师的工作范围在不断扩大。

没有生病意识，但多数儿童浸润着不健康——身体与精神密切相关的不健康。虽然是健康儿童，但作为发育问题遗

留着的不安等诸多现象与日俱增。

今天，我们认识到围绕儿童身体健康出现的这种状况来源于极为根深蒂固的国民生活内容和意识变化。儿童身上出现的问题已经不仅仅是学校教育的研究课题。

人类繁衍生存，培育健康儿童的条件是什么？我们全体家长和整个社会面临这一不可回避的课题，现在应该做些什么？全体成年人都有责任回答这个问题。

作为参考，我想在此将在地区、PTA 对中小学生的母亲的讲话内容介绍给读者。正值国际儿童节之际，以此来尽我一点微薄的职责。

坂井玄子

1979年5月

目 录

前 言

第一章 家长未知的儿童状况	(1)
1. 来自保健室的报告	(1)
(1) 身体状况不佳的六年级学生	(2)
(2) 偏颇的育儿知识	(4)
(3) 保健室的指导 家长的作用	(8)
(4) 舒适的生活 软弱的身体	(9)
(5) 不能表达身体状况	(10)
(6) “星期一病”增加的背后	(13)
(7) 从骨折看儿童营养偏差	(17)
(8) 窥视心灵	(19)
(9) “生存能力”与“学习能力”	(21)
2. 悄悄蔓延的不健康	(22)
(1) 在生活方式变化之中	(22)
(2) 减少的疾病与增加的疾病	(25)
(3) 引发大病的龋齿	(27)
(4) 不断异常增加的近视	(31)
(5) 早上摔倒的儿童	(33)
(6) 肥胖与消瘦	(36)
3. 姿势不正确与脊椎异常	(41)
(1) 被人丢弃的姿势教育	(41)

(2) 努力挺直脊背	(43)
4. 心理障碍	(54)
(1) 拒绝上学的理由与心理	(54)
(2) 精神性身体症	(60)
(3) 自杀与杀伤事件	(63)
第二章 儿童的发育成长=正确的看法与思维	(71)
1. 成长中的儿童	(71)
(1) 成年人与儿童的差异	(71)
(2) 正确了解儿童的成长	(72)
2. 培养儿童的标准	(77)
(1) 改变标准时	(77)
(2) 与其他儿童的关系	(78)
3. 发育、成长不良	(79)
(1) 体质和体力的变化	(79)
(2) 令人担忧的笨拙、反应迟钝	(86)
(3) 运动功能低下的城市儿童	(92)
(4) 发育不良的检测	(97)
第三章 生活中健康儿童的培养	(102)
1. 恢复生活规律	(102)
(1) 保障正常发育的生活规律	(102)
(2) 排便规律	(106)
(3) 饮食规律	(109)
(4) 睡眠好的孩子才能健康成长	(112)
(5) 失去户外活动的孩子的生活	(114)
(6) 非自然长大的儿童	(117)
2. 饮食检查	(118)
(1) 少吃甜食	(118)
(2) 每日两条小干鱼运动	(120)
(3) 学校供用餐的作用与界限	(122)

(4) 家庭饮食与供应餐的结合	(124)
3. 服装检查	(126)
(1) 服装的文化性与实用性	(126)
(2) 增减衣服的自我调节能力	(129)
4. 居住条件检查	(130)
(1) 住宅小区孩子的悲剧	(130)
(2) 家庭内部的相互努力	(132)
(3) 开阔孩子的社会视野	(133)
(4) 养成更换室内空气的习惯	(134)
第四章 为了正常的发育	(135)
1. 游戏是儿童成长的食粮	(135)
(1) 培养异常儿的现代游戏	(135)
(2) 恢复儿童游戏	(138)
(3) 为了孩子的成长	(139)
2. 关于性问题的思索	(141)
(1) 性成熟提前	(141)
(2) 把对性的兴趣引导向正确的异性观	(144)
3. 增加手工劳动	(147)
(1) 一旦失去手工劳动	(147)
(2) 人类成长不可缺少的手工劳动	(150)
结束语	(152)

第一章

家长未知的儿童状况

——家长的想法与教师的看法——

“他山之石，可以攻玉”，事物只有经过比较才更清楚。与平时接触自己孩子不多的家长相比，我们教师接触儿童广泛，并能与10年、20年前的儿童进行比较，捕捉到现代儿童的真实状况。下面首先谈一下儿童身心的表里状况。

1. 来自保健室的报告

△保健室——展现儿童真实面貌的场所

日本各学校设有保健室，保健室大多设在校舍一楼，与校长室、教师办公室等只有教师才能使用的房间并排。保健室常常被视为与学生教室不同，但实际上并非如此，在这里，孩子们的声音从来就没有间断过。保健室不是成年教师的房间，而是孩子们“咣”地推开房门，叫声“老师”便闯了进来的地方。所以，在保健室负责全校学生健康工作的保健教

师认为，保健室是学生们可以利用的特殊教室。

我认为现在学校大多数学生都无意识地把保健室看成是人类最理想的地方，似乎将其作为不受拘束，无所不谈，在不知不觉中心神得到安宁的地方。原因何在？因为在这里，学生们可以摆脱难以应付，但又不得不去考虑的学习成绩、考试分数。另外，也许这里是彻底消除加在身体上的痛苦、不和睦，心理上的不安和苦恼的地方。

现在，许多教育专家越来越重视保健室。也许正是由于这里能够展现孩子们的真实面目，从中了解到他们现实身体状况，可以收集到开展教育研究非常珍贵的资料和素材的缘故。

在这种保健室工作的保健教师尽管被认为所从事的是朴实无华、在教育现场很不起眼的工作，但事实上，这项工作在今天发挥着极为重要的作用。

保健教师向学生家长提供的调查报告，首先是通过一些事实来反映孩子们的身心现状。

(1) 身体状况不佳的六年级学生

刚刚吃过正月初七的“七草粥”，就迎来了开学典礼。在寒假之中沉寂的学校重新苏醒过来，回荡着精力充沛的学生们的喧哗声。六年级的学生，渐渐迎来了最后一个学期。照纪念像，编辑毕业文集，参加中学考试，情绪很难安静下来。正是在这个时期，利用保健室的学生尤其多了起来。

“老师，不知为什么总觉得肚子有些不舒服”。无精打彩地揉着肚子走进保健室的六年级学生尤其引人注目。

到了冬季，六年级学生中患胃炎的人数增加。这种经验来自10年前。最初，在我的概念中认为是由于新年假期前后

生活不规律和饮食过量所致，但又总觉得未必如此。觉得奇怪的想法从未消失过。这一疑问得以解决，是在学校所在地区保健教师部门会议作为调查研究对 5 千名学童生活进行的调查结果。儿童的生活发生了很大的变化，饮食习惯也发生了变革。

最近，孩子们的早餐绝大多数为面包。岂止如此，红茶、饼干、牛奶和水果等，完全是美容食品类的简单饮食，并从面包、牛奶进而向“不费事，儿童又喜欢的食品”发展。尤其在不吃早餐的孩子（包括不吃早餐和偶尔不吃早餐）中，六年级学生就占 11.2%，其中 60% 的孩子是因为不想吃。

这样，与单调的早餐相比，吃夜宵的人数在五、六年级学生中急剧增加。46.3% 的六年级学生要在就寝前吃点什么。方便面等成为他们最好的夜宵。另外，就寝时间很晚，六年级学生中有近 50% 的学生是在晚上 10 点以后，睡眠时间仅 8~9 小时，与成年人大体相同。

△不能过真正的儿童生活

晚上熬夜，清晨不起。临近上学时间，睁开睡眼，当然不想吃早餐；或勉强吃口喜欢吃的食物就去上学。直到午饭才算真正吃了一顿。大约 8 小时的学校生活结束后，回到家里，仅靠中午供应的饮食维持的肚子已经饥肠辘辘。如果尽快吃过晚饭去读私塾，晚上回来还要再吃一顿（六年级学生中有 73% 读私塾或上补习班）。总之，饮食生活从白昼移到了深夜。

此外，每天还要看 2 小时左右的电视。户外活动如果达不到 70%（六年级学生中根本不参加户外活动的占 10%，偶尔参加的占 62%），正处于长身体时期的儿童，饮食稍有过量，就会引起消化不良。特别是临近考试，在身体活动减少

的冬季，这一矛盾尤其突出。于是孩子们便都来到了保健室。

这样看来，处于发育期的六年级学生出现的这种生活变化，造成了他们不能象正常孩子那样生活。这一现实谁认真地考虑过呢？在保健室工作，与孩子们接触的保健教师不得不向他们的家长、负责人、校长提出申诉。

（2）偏颇的育儿知识

① “豆芽菜”似的孩子与多穿衣

每年1月份都要对入学新生进行健康检查。此时，列队在校医前接受检查的小家伙们，脱下衣服，不觉令人大吃一惊。脱掉一件，还有一件，象剥笋壳似的，有的孩子竟穿了6~7件，这太令人吃惊了。把目光移到在校生身上，他们也同样存在这种情况。校长的观察结果也完全如此。

据就学儿童调查表明，该年度入学的孩子独生子女和双子女占总数的85%。在小家庭化的当今时代，年青的母亲们如此专心地培育孩子，但缺乏听取长者、前辈经验，借鉴其智慧的机会。因此，育儿所必需的认识常常出现偏颇。

到了寒冷的冬季，家长原封不动地按照自己对寒冷的感觉给孩子穿衣服。自己感觉寒冷，认为小孩会更冷。在这种错爱下，穿着厚厚衣服的孩子们，动作显得迟钝。而且，衣服穿在身上，一穿就是一天。运动服，围巾，然后上面再穿上厚厚的外套，课间休息时间在校园玩耍，热得大汗淋漓。这些满头大汗的孩子被冷风一吹，体温急剧下降，必然要患感冒。

感冒是造成学生缺席的主要原因，是一年当中发生最多的疾病。另外，由于大气污染越来越严重，患气喘的孩子增多。感冒也是引发这些孩子疾病发作和痛苦的起因。

②少穿衣的多种意义

作为预防整个呼吸系统疾病的措施之一，进而作为健康成长的一种训练方法，经学校全体教职员工讨论，毅然开始了实施“为增强学生皮肤而锻炼”的努力目标。增强皮肤的第一个目标是“习惯少穿衣，在每天生活中，让身体适应少穿衣”。此外，还制定了一些其它目标。如：伸出手脚晒太阳；不惧怕寒风，到户外活动；晚上光着身子换睡衣；清晨用凉水洗脸，等等。

制定的这些目标，其指导不是强制性的，而是指导学生自己自觉地、独立地完成。同时，也规定了“女同学下腹不能受凉。当生病或身体不舒服时，不要参加训练，身体要保温”的附加条件。

我们统计了几所实施同样指导的学校，数据表明，遵守“光着身子穿睡衣就寝”的学生，A校为60%，B校为58%，C校为44%。就是说，尽管花费了如此大的努力进行指导，仍然有近半数的学生每天穿着内衣睡觉。另外，据某校调查结果表明，有近40%的学生早晨用湿毛巾代替凉水洗脸。

在论述穿衣方法、洗脸方法之前，看到以上现实，我们不得不重新认识其中的育儿方法和生活方式。

皮肤是人体与外界接触的重要保护层。皮肤功能活跃，保护身体的力量就强大。患气喘病的孩子为湿疹而苦恼，而患湿疹的孩子又苦于气喘。气喘与湿疹间有着密切的联系，许多有过亲身体验的人都知道这一点。加强与气喘有关的呼吸器官粘膜的功能和与湿疹有关的皮肤的功能，有益于健康。就是说，要把它锻炼得不会引起过敏反应。

气管粘膜细胞与皮肤细胞结构非常相似。增强皮肤，与增强气管粘膜细胞相关。为了发挥身体不断再生的皮肤和粘

膜细胞的功能，锻炼皮肤具有极大的建设性作用。

另外，适当地刺激皮肤，可以给整个身体机能以良好的刺激。刺激也可以使自律神经功能活跃。皮肤的这种功能，经过锻炼，可以促进身体的健康成发育。尤其对幼小的孩子来说，晚上毫不犹豫地光着身子换上睡衣和清晨用凉水洗脸，是非常重要的健康习惯。

这可以称为当今世界日常最佳的锻炼方法。少穿衣也是如此。失掉身体全部热量的裸体育儿法虽然有些过分，但比成年人少穿一件衣服，尽量为其提供手脚多晒太阳和风吹的机会，是极其重要的。

孩子与成年人不同，热量燃烧与身体的大小成反比。所以代谢旺盛，需经常喝水。蒸发的水分也要比成年人大得多。如果这样活跃的的皮肤功能被包裹起来，孩子就失去了活力。把孩子与成年人等同对待是极不合适的。

如同点燃大量煤炭的小火车头一样活泼的孩子们，对于他们的身体，过去人们自然地把增强皮肤看做是多方面的健康锻炼。贝原益轩的“儿童饮食不宜过量，穿衣不宜过厚”的育儿训诫，与贝原益轩所处时代极为贫困的生活相比，不是更适合富裕而多害的今天吗？

清晨，凉水洗脸并非是为了美容。凉水刺激皮肤，可以活跃自律神经功能，使大脑兴奋，从没有完全睡醒的状态中清醒过来。如果这种有效的训练方式被“热毛巾擦洗”的洗脸形式所取代，我十分担心，这简直是在培养易患感冒的孩子。从这种意义上讲，“豆芽菜”似的孩子与穿得太厚有关。

③育儿想法的试金石

为了把娇嫩的儿童培养成健康的孩子，我们发起开展了锻炼皮肤活动。说起来，这既是对生活的检验，也是判断育

儿想法的试金石。

学校开始实施指导时，在社会引起了不同反响。来自PTA 母亲们的反响很值得认真考虑。有“穿着薄薄衣服的孩子太可怜了，简直不忍心看”的感情派；也有“孩子感冒了你们负责！”的要求派；还有“虽然赞成少穿衣，但要有100%的棉内衣，棉内衣不仅价格贵，而且很难买到……，全是尼龙制品，太为难了”的实际研究派；以及“五六年级的学生讨厌穿短裤，喜欢穿长的、式样好的瘦裤子”的服装文化派；“父亲赞成，奶奶反对，我很为难”的缺乏自主性的犹豫派，等等。

这些反响无论哪一种都包含着生活中儿童的培养与教育的关系的问题。如果是你，将如何考虑呢？

下面介绍一下从学校那里学来的指导方法。

实际上，让孩子少穿衣可以减轻洗衣服的负担。现在基本上不穿过去那种质地很厚的绒衣类服装了。另外，大家自然都知道纯棉内衣比化纤内衣暖和。现在，孩子们冬天只要穿着棉制品长衬裙和短外套，外面再加上件对襟毛衣，就可以精力充沛地在校园玩耍。但是，如果一旦想买，正如前面有人说的那样，尽管知道棉制品对身体有益，但现实却买不到。实践派的几位母亲还要求附近的服饰用品商店增卖平纹纯棉内衣。

这种少穿衣的指导，也给日后留下了话题。强调少穿衣的指导实施3年后，认为人们已基本了解，就把重点转移到下一个指导内容。大约过了两年，有一位母亲在PTA 负责人会上提出了这样的疑问：“最近，不知出于何种原因，学校停止了少穿衣的指导活动。请问，不开展少穿衣活动行吗？”

学校号召的事情就去做，不号召的事情就不做。产生这

种想法的不正是在“同意”划“√”，“不同意”划“×”的形式下培养出来的母亲吗？

(3) 保健室的指导 家长的作用

“请您看看这封信”。学校前任负责低年级的 I 老师是位资格很老的中年女教师。她手里拿着联系簿，气喘吁吁地来到保健室。原来是接到了 C 同学母亲的联系信。母亲抗议说：“学校健康检查，通知说耳垢堵塞。给孩子掏耳垢，不料掏耳勺挠伤了耳眼。急忙来到耳鼻喉科，医生严厉责备道，‘外行不可以掏耳垢，耳垢堵塞应该请医生来掏。学校让家长掏耳垢是错误的。请郑重地转告学校’。孩子哭，医生责备，吃了苦头。请你们考虑。”

“学校应该如何处置耳垢呢？现在不懂得育儿方法的母亲在增加着。这样的家庭，即使是自己理解错的事情也满不在乎地把责任推给学校。母亲的教育也是学校的工作吗？”类似这位 I 老师的感叹最近在学校尤其多了起来。

幸运的是本校耳鼻喉科健康检查的校医诊断非常认真。他把诊断结果分为需要医生处置的紧紧堵塞的耳垢栓塞，和一般人也可以掏出的普通耳垢两种类型。检查结果，现在的儿童耳垢持有率高于过去。现在每年全校约有 30% 的学生有耳垢。校医也常说：“现在的年青母亲与过去的家长不同，好象不擅长给孩子掏耳垢。”

因此，以年青母亲为对象开展了调查。结果，对耳垢的处置，(1) 家长害怕不敢掏的有 12 人；(2) 孩子不愿意，不让掏的有 13 人；(3) 家长经常给孩子掏耳垢的有 71 人。在近百名孩子中，25 人，约占 1/4 的孩子的耳垢该如何处置呢？

也许医生是从医疗角度谈了 C 学生的耳垢栓塞的处置。

但是，似乎忽视了发育中的儿童的耳垢与母亲的关系。学校保健室认为正是在这点上是非常重要的。无论什么年代，为了培养健康的儿童，都不可缺少细心观察的眼睛，培养健康习惯的教育和必要的照料。掏耳垢难道不包括在其范围之内吗？

最近，彻夜排队提交应考志愿书，遗失物被送到学校的母亲，全然不了解每晚躲在被窝里收听晚间广播的自己孩子的情况。母亲应该做的事情与其抓的重点似乎有些偏差。

趴在母亲的膝盖上。让母亲掏耳垢，痒痒的，暖暖的，这种令人留恋的体验，现在的孩子如果失去了。将是多么的不幸。

(4) 舒适的生活 软弱的身体

“老师，我的脚不舒服，请给我看看。”有个学生来到保健室这样说。仔细观察，发现其脚趾间有湿疹。是不是正如我们保健教师中常说的“皸裂减少，脚气增加”那样，这个学生也患了脚气呢？但又觉得似乎与脚气不同。不管怎样，如果患的是湿性湿疹，一旦恶化化脓就不得了了。于是给其母亲捎了封信，劝其带到皮肤科看看。听说是带到小儿中心看了，但原因不清楚。通过多种调查，大约过了1个月后才知是由运动鞋粘接剂引起的过敏性湿疹。

从小儿中心拿了药，不知是否已经让其服用。身体又没有什么毛病，眼看着培养长大的孩子仅仅因此而吃药治疗，所以，劝其脱掉运动鞋，穿木屐试试。在此之前，只有洗澡和睡觉时才打赤脚。即使是在家里也是穿着袜子穿拖鞋，很少打赤脚。与停止成长的成年人相比，新陈代谢旺盛的孩子们这样做很容易患湿疹。这个孩子穿木屐生活一段时间后，