



◆ [日] 荒井益子 等著

◆ 杨廷梓 等译

ZHONGXIAOXUESHENG SOS

中小學生
SOS

中小學生

SOS

- ◆ 社会学校家庭能为孩子身心健康
 做什么？
- ◆ 现代生活环境对孩子有哪些影响？
- ◆ 孩子的心灵在呼唤什么？
- ◆ 如何使豆芽菜胖起来？
- ◆ 怎样使肥胖儿瘦下来？
- ◆ 如何组织学生体检？
- ◆ 怎样培养孩子自信心？
- ◆ 健康的生活规律意味着什么？



◆ [日] 荒井益子 等著
◆ 杨廷梓 等译



中国
纺织
出版社



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

中小學生 SOS/(日)荒井益子等著;楊廷梓等譯. 北京:中國紡織出版社,2002. 3

ISBN 7-5064-2136-4/X·0007

I. 中... II. ①荒... ②楊... III. ①中學生-健康教育
②小學生-健康教育 IV. G479

中國版本圖書館 CIP 數據核字(2002)第 003113 號

策劃編輯:吳嘉雲 責任校對:俞堅沁
責任設計:何建 責任印制:初全貴

《小學生的 SOS 那時候大人是?》

SHOGAKUSEI NO SOS SONO TOKI OTONA WA?

Copyright © 1999 by Arai Masuko, Wanokai, Konishi Eiko

Simplified Chinese translation rights arranged with NOBUNKYO, Tokyo
through Japan UNI Agency, Inc., Tokyo

《中學生的小 SOS 那時候大人是?》

CHUKOUSEI NO SOS SONO TOKI OTONA WA?

Copyright © 1999 by Natsuki Shizuka et al.

Simplified Chinese translation rights arranged with NOBUNKYO, Tokyo
through Japan UNI Agency, Inc., Tokyo

著作權合同登記號:01-2001-4701

01-2001-4702

中國紡織出版社出版發行

地址:北京東直門南大街 6 號

郵政編碼:100027 電話:010-64168226

http://www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

中國紡織出版社印刷廠印刷 各地新华書店經銷

2002 年 3 月第一版第一次印刷

開本:850×1168 1/32 印張:10.375

字數:200 千字 印數:1—6000 定價:18.00 元

凡購本書,如有缺頁、倒頁、脫頁,由本社發行部調換

内 容 提 要

“日本全国养护教师联谊会”成立于1970年。该联谊会以“保护青少年健康成长”为宗旨，每年一次轮流在各地举办研讨会，相互交流、探讨养护保健的实践经验和研究成果。

“在青少年身体和心理健康问题愈加严峻的形势下，总结各地区的实际情况和贴近青少年健康教育的实践，向教师、家庭、社会提出青少年成长中遇到的各种问题，以期得到广泛的社会共鸣。”基于此目的，中国纺织出版社引进本书，希望能对致力于培养孩子健康成长的读者有所启示和借鉴。

目 录

第一部分 小学生 SOS

地区携手共创“孩子们的世纪” 日本体育大学 正木健雄

第一章 现代小学生身心的烦恼

荒井益子(立川市小学养护教师)……………5

1. 环境病——过敏症状的变化与过敏人数增加——帮助

孩子抗过敏 6

过敏性反应危及生命——掌握食物过敏知识 6

运动诱发性食物过敏 8

全体教职员工、家长、地区要交流信息 9

特应性皮炎形成斑秃而不能上学——母亲理解 11

哮喘也想跑步、登山——做腹式呼吸和哮喘体操 14

正确理解哮喘 14

在学校做腹式呼吸、哮喘体操就可以爬山了 16

抱土拨鼠肿眼睛——检查床上过敏 17

游泳池里游泳导致接触性皮炎发作——开设温水淋浴 19

花粉过敏痛苦得要把鼻子拿掉——改变生活方式 19

2. 化学物质过敏症群体出现——地区携手保护孩子 21

小区和学校改建、装修孩子们出现异常 21

地区医生、医务所协助学校查体 23

2 中小學生 SOS

**解决化学物质过敏,家长、学校、医疗单位以及地区、
社区必须联手** 25

3. 生活没规律,易患“轻微感冒” 26

用早餐治感冒 27

经常因感冒不上学的孩子大多不吃早餐 27

为了健康要活动、吃早餐 29

建立正常“生活规律”,流感停课现象不存在 32

班级停课打乱学生的生活规律 32

与地区携手,开展了“正常生活规律”活动 33

孩子们的眼睛炯炯有神,班级已不再停课 34

从调查生活状况入手,掌握孩子们的生活规律 35

有效利用假期生活实况调查 37

全体家长会议听取对“正常生活规律”工作的反馈意见 40

取得教职员工的共识和家长、地区等的协助,扩展工作范围 44

4. 建立保健室、小学、中学、地区四级保障体制 45

姿势反映身体、心理状态 45

脖子前伸、驼背的孩子 45

爱改变人的姿态 48

用“姿势卡片”判断自己的身体和心理状态 50

没有体力支持高大身躯的“地墩子” 54

孩子的视力反映生活规律 55

眼睛是身体的一部分 55

孩子的视力没关系吗 57

采用验光仪正确指导 58

改变生活,恢复视力	60
孩子、老师、医生都不能恢复的视力	61
“戴眼镜好”	61
视力检查和验光仪检查并用	63
日常生活中早发现,早治疗	63
心灵受伤害的孩子们	65
敞开沉默不语的转校生的心扉——从保健室上学开始	65
从关西转来的一年级学生首先在保健室上课	66
只有非常喜欢的手工课才去教室上	66
第一次说话——“要背‘小九九’”	67
与小朋友接触多了竟要求去教室上课	68
学校生活能提高孩子们的交际能力	69
帮助成长的朋友们	70
发卡掩盖受虐待心理压力痕迹——与中学联系	70
想干什么就干什么会打破生活规律	71
头发上别发卡的意義——开始上中学了	73
对紧张状态的孩子要深入观察,充分理解	75
养护教师和学校、地区各部门联合避免缺课	77
逃学孩子的沉默	77
班主任和养护教师共同鼓励	79
全学校都来做工作	81
和地区各部门携手	82
要全身心地培养孩子——这棵正在发育的幼芽	84

第二章 社会变故中儿童们的身心

——阪神、淡路大地震后的神戸儿童

輪の会86

1. 震灾后的神戸儿童们 86
 - 失去宁静的儿童们 86
 - 地震后转学的 C 同学 87
 - 肥胖和蛀牙的孩子增多了 88
 - 肥胖和消瘦两极化 91
2. 为什么“瘦弱”的孩子增多了 93
 - 从保健室看孩子的摄食障碍 93
 - 令人不乐观的、没有生存希望的——D 儿童 94
 - 一个人也不在乎——E 98
 - 只吃一点点的——F 101
 - 儿童们“憎恶生活”侵蚀了“饮食行为” 103
3. 想减肥——从“游戏观察”中看到的 105
 - 校区在工地现场的中间——运动场不足 106
 - “买零食吃”，“不到外边玩”——肥胖儿多起来了 107
 - 通过游戏锻炼身体——保健委员会的配合 108
 - ①学校休息时间游戏的社会调查 108
 - ②游戏观察 112
 - ③“生气勃勃的××儿童卡” 114
 - ④关于放学后游戏的调整 116
 - ⑤与学校保健委员会的交谈 117
 - 为了过一个宝贵健康的“今天” 119

4. 从受灾地区能发信了 119
 震灾教育我们,未来学校是什么样子 119
 即使再看不到震灾 120

第三章 相信儿童们有生命力

——从保健室得来的消息

小西颖子(宝塚市小学养护教师)122

1. 在保健室里听到儿童们的“叫苦” 123
 “重视我!”诉说身体症状的孩子们叫喊“痒”、“累了” 123
 生命受到威胁 125
 用温情教育 B 同学,使之能够自立 126
 开始校内流浪生活 126
 从上保健室到教室里来 128
 使自己从徘徊的歧途中回过头来 129
 借助身体倾听儿童的呼声 130
 缺乏游戏的儿童身心 130
 防止自己为缺乏存在感而“叫苦” 131
 2. 如果在某些方面有保障,儿童们就能自己培育自己 133
 “保健室是身体的城堡” 133
 “在保健室里静静地呆着,太感谢了!” 135
 “啊!心情好啦!喂!回教室吧!” 139
 为儿童创造一个轻松愉快的场所 141
 3. 使健康诊断成为延年益寿的手段 143

6 中小學生 SOS

考慮有意義的健康診斷

——健康診斷研究委員會的發起 143

通過健康診斷培養保護自己身體的意識 144

視力恢復——眼科檢查診斷 145

蛀牙減少了——牙科檢查診斷 146

有意義的健康診斷成果 146

4. 重要的是要學習,要有預感 147

展望自己、塑造自己——向身體學習 147

在成年人鼓勵下,造就了一批勇敢的兒童

——《保健通信》 155

有生氣的兒童姿態 155

用各種活動培養兒童的身心 155

保護者和職員的育兒消息 158

父親也好,地區也好,大家來育兒——杜絕學業荒廢,

學到育兒經驗 159

5. 震災後的光榮——大人要給予兒童們希望 161

第二部分 初中生、高中生 SOS

與時代寵兒共勉 大東文化大學 村山士郎

初中生篇 和學生攜手面對青春期

尋找自我的現代中學生

——在孤獨、反抗、自立中跋涉的三年

夏木静香(初中养护教师)……………168

欺压者的孤立	168
难以修复的朋友关系	173
学校、家庭无温暖	176
厌烦母亲	179
反抗老师	183
早尝禁果	186
自我意识萌芽	188
面对自立	195

学校整体面对学生的粗野

——给孩子创建温和的学校形象

森 由子(初中养护教师)……………198

粗野、暴躁的学生	198
粗野少男的环境	198
暴躁发火的小 A	199
“肚子疼,想回家”	199
“暴躁很危险,有没有改变的方法”	200
疲倦的好学生小 B	202
向教师施暴的小 C	204
“是运动员就不要吸烟啊”	204
“你们这些人少管闲事”	206
为不谙世故的小 D 操心	207
没法和同学建立友好关系	207

班主任、養護教師和父親的談話 210

愈益怪異的行為 210

個人指導和全級部的指導 211

和粗野孩子面對面 212

反欺負指導引起學生反響 212

個人指導改為全體教職員工的指導 214

級部老師配置不符合實際情況 215

保護老師的健康 216

班級的問題擴大為整個學校的問題 218

謀求和家庭聯合 220

和粗野學生保護人的談話 220

對保護人進行說明和要求合作 223

傾聽粗野孩子母親的煩惱——不要對孩子放任自流 226

改變教師和學生意識的健康指導——用健康指導創建
氣氛寬松的學校 227

高中生篇 尋找自我

引言 林 洋子(高中養護教師)234

在希望與現實的落差間無法自拔的男生 S

——過於繁重的社團活動讓學生難以承受

瀨木 翔子(高中養護教師).....236

推荐入学,安逸之选	236
退出无门,丧失信心	237
夜游打工,排解压力	239
保健室里,补充睡眠	239
教育座谈会上意见各不相同	240
睡眠紊乱,入院检查	241
想方设法,逃避社团	242
父母支持,坚定决心	242
再次申请退出,遭到拒绝	243
共同努力,化解困难	244

如何与青春期的孩子建立信任关系

——在不愿到校上学的学生选择通信制高校之前

林 洋子(高中养护教师)……………246

到保健室来上学吧	246
只有电话,不见其人	247
信件往来,心灵沟通	248
重新出发,再次受阻	253
梦想做牙医	255
在家学习	255
紧张感消除以后	255
心理咨询医生的电话	256
第一次家庭访问	257
适合的学校——通信制高中	257

- 爬到山頂,和大家一起 258
讓青春期的孩子活出自己的風采 259

學校、保健室、家庭

——從拒絕交往到敞開心扉

山本 靜(岐阜縣高中保健老師)……………262

- 不喜歡小組活動的孩子們 263
開始到保健室上學 265
保健室成了惟一的去處 266
E 來學校的真正原因 268
留級——艱難的選擇 270
對 E 母親的幫助 271
參加家庭會議 273
終於來到學校 275
同心協力,共渡難關 276

充分利用醫生的指導,在全員關愛的環境中治愈創傷

——升學壓力造成的攝食障礙

香山 愛(高中保健老師)……………278

- 崇尚時髦的高中生 279
只因爲一句“你胖了”,就開始減肥 280
從介紹專業醫療機構到前往接受治療 282
進食過量導致住院 283
討厭特殊對待,校長的支持 284

主治医生建议长期监护	286
建立校内援助机制	287
合格进入大学,“我全好了!”	288
SOS 母女二人组	289

教职员工改变了对有问题学生的看法

——全体教职员工都投入了教育商谈系统

荻 町子(高中养护教师)……………292

学校、医生、家庭携手策应“青春期危机” 292

因人际关系不好而不进教室	292
通过检查确诊是青春期危机	294
为有病得不到理解而苦恼	296
与主治医生联系,加深全体职员的理解	297
在成长中有了自己的主见	298

由于拒食症学生的配合,慢慢地改变了教职员工的认识 300

对初中部门活动顾问的不信任,引发了拒食症	300
住院不上学,担心升不了级	301
主治医生与母亲合作再次返校	303
与班主任合作,给学年会做工作	304
因出席授课的压力,而产生了自伤行为	306
开始走自己的路	307
教育商谈委员会的设立	308

“反正上××学校啦!”对前途渺茫学生的支持

——问题集中校的烦恼

山田幸子(高中养护教师)……………310

划片入学给很多学生带来严重的问题 310

由于不景气被迫去打工,过着操劳过度的生活 311

从养护设施方面,支授 A 儿童走读 311

不断地接受谨慎指导的 B 男孩毕业了 312

呼吁“给予重视”,帮助走向自立的学生 313

根本的对策是行政参与 313

结束语 林 洋子(高中养护教师)……………315

第一部分



小学生SOS

小学生发出SOS，大人怎么办？
为确保孩子们身心健康，请听来自保健室的忠告

地区携手共创“孩子们的世纪”

我认为要想使教育实践科学化,教育实践研究人员有必要对其所从事的实践研究做记实录,并把此作为教育科学研究的第一步。相关人员读了记实录后,就会参加这种教育实践活动,以教育实践为基础开展教育科学研究,发展教育科学。记实录虽然费时、费力,但却能解决教育实践中存在的实际问题,因此,本人一直致力于这方面的工作。

成立养护教师联谊会的目的在于,使养护教师明确自己的工作职责。1960年东京成立了“幼苗培育会”,现在叫“幼苗会”。1971年,各地类似的联谊会联合起来,成立了日本全国养护教师联谊会。

全国养护教师网络可以及时收集到有关“孩子们身心异常”等方面的各种信息。1978年10月NHK对此进行了专题报道,题目为“警告!孩子们的身体正在受侵害”。1998年6月5日NHK又在“记实录”节目中进行了重播。

“记实录”节目播放内容分别由本书第一章作者荒井益子和第三章作者小西颖子提供。

东京都立川市的养护教师荒井益子系统地学习了变态反应、化学物质过敏和眼屈光异常等医学领域的尖端学科。用医学理论知识清楚地解释了孩子们身心存在的问题,并提出解决这些问题不能只靠养护教师,应发动全体教职员工共同参与,做到本地区