

Physical Mental Spiritual
Simple Economical Universal
Total Lifestyle Change

トータルヘルス

自然を基調にした健康づくりの情報誌

年6回発行

年間購読料 千共1500円 1部200円(千別)

郵便振替 トータルヘルス 00190-9-173681

第2号
2000/2-3

巻頭言

健康教育はトータルに

広島三育学院院長 上田 勲

学校教育における大きな課題の一つは、スポーツ教育に偏った感のある健康教育の見直しです。「子供たちが荒れるのは、学校や家庭での教育だけに問題があるのではなく、乱れた食生活とも密接なつながりがある。」全国学校保健研究大会での大沢博氏(岩手大学教授)の報告です。氏は、「校内設備をこわす中3男子。甘いもの好き。清涼飲料を毎日1リットル飲み、インスタントラーメン、ハム、ソーセージ、肉(一日1キロ)をよく食べ、野菜をとらない。体重95キロ。階段をあがるとき息を切らしている。」という実例を挙げています。

「小学校以上の児童・生徒の生活が夜型になり、受験勉強や不安などから睡眠サイクルが乱れたり、不眠に陥ったりするケース」が1000件以上に上り、「フクロウ症候群」と呼ばれる様相を呈していること、これが不登校の原因の一つであると指摘する学者(三池輝久・熊本大学医学部教授)もいます。このような不規則な生活が自律神経の発達不全を助長し、近頃言われている子供の体温異常や変調につながり、教室での学習意欲の低下にも関係してきています。これは十分に社会問題なのです。

当人だけでなく、周囲にも大きな「煙害」を及ぼす青少年の喫煙などもそうですが、明日を担う若者のための健康教育は、家庭、学校、社会が、国民のトータルヘルスの視点から全力を挙げて取り組まなければならない最優先事項であるべきです。「トータルヘルス」誌に大いに期待いたします。

目次

巻頭言 健康教育はトータルに 1
新健康へのニュースタート 食生活 2
家庭でできる自然療法 糖尿病 4
かぜのホームケア 7
レポート 11年間の心の病——うつ症状の改善 8

こころ・からだ 10
ニュースタートクッキング 11
いいものに出会いました
読者のみなさまから
NKK——健生協会だより 12