



# 健やか子ども新聞



## (財)宮崎県健康づくり協会

〒880-0032 宮崎市霧島1丁目1番地2

TEL 0985-38-5512

FAX 0985-38-5014

児童虐待～今、私たちができること、やるべきこと	1
遊びから学ぶコアコーディネーション	3
「カロリーゼロ」って本当にゼロ?	4

### 児童虐待～今、私たちができること、やるべきこと

子どもの心と体の健康は、本来備わっている自分で育つ力のみならず、子どもを取り巻く環境によって大きく影響を受けると言われています。

このほど日本学術会議健康・生活科学委員会子どもの健康分科会は、子どもの生活と健康に関する課題や提案を取りまとめた「日本の子どものヘルスプロモーション」を公表しました。その内容は、子どもに対する環境中タバコ煙の長時間暴露が成人後の肺がんリスクに及ぼす影響、また朝食欠食や睡眠時間短縮が子どもの身体と心の健康に及ぼす影響などの生活環境に関する問題から貧困・格差社会に関する問題にいたるまでの16分野にわたり、それぞれについて現状および問題点、課題および提案が示されています(表)。今の子どもたち

表 子どもの生活と健康課題

- ・生活環境
- ・出生前・乳幼児期
- ・感染症予防対策
- ・保育環境
- ・虐待予防
- ・口腔保健
- ・食育
- ・あそび
- ・身体運動
- ・心の健康
- ・性行動
- ・危険行動
- ・セーフティプロモーション
- ・発達障害
- ・健康教育・保健教育
- ・貧困・格差社会

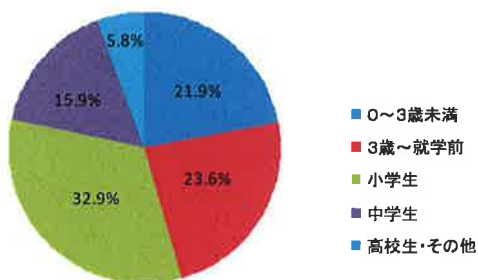
ちの心と体に影響を及ぼす課題が一目瞭然とといったところです。子どもたちが抱えるこれらの問題の中からテレビや新聞などで子どもの命が奪われる悲惨な報道が相次いでいる児童虐待(子ども虐待)の実態、とくに虐待を受けている宮崎県の子どもの状況についてふれてみることにしました。

去る7月、厚生労働省は平成21年度に全国の児童相談所に対応した児童虐待相談件数は4万4210件(速報値)にのぼり、過去最多になったと発表しました。また、平成20年度の虐待による死亡事例は128人(107件)、そのうち無理心中を除いた事例は67人(64件)であり、0歳児が6割を占めていたことも報告されました。宮崎県でも平成21年6月と7月に続いて2件の0歳児の身体的虐待による死亡事例の発生があり、後に児童虐待等死亡事例検証報告書が公表されました(宮崎県ホームページ)。



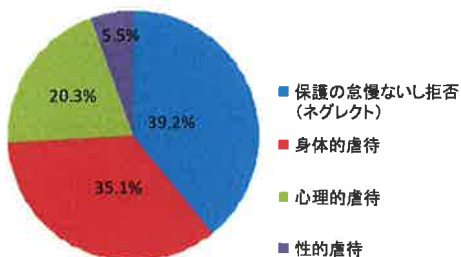
平成21年度の宮崎県の児童虐待相談件数は365件で、前年度の287件に比較して27%の増加で、三重、茨城に次いで多い対前年度増加率でした。被虐待児童の年齢構成は小学生が最も多く、次いで3歳～就学前児童、0歳～3歳未満児、中学生の順でしたが、小・中学生は合わせるとほぼ半数を占めました(図1)。

図1 年齢別割合



365件を相談内容別にみると、保護の怠慢ないし拒否(ネグレクト)が最も多く、次いで身体的、心理的、最後に性的虐待となっています(図2)。

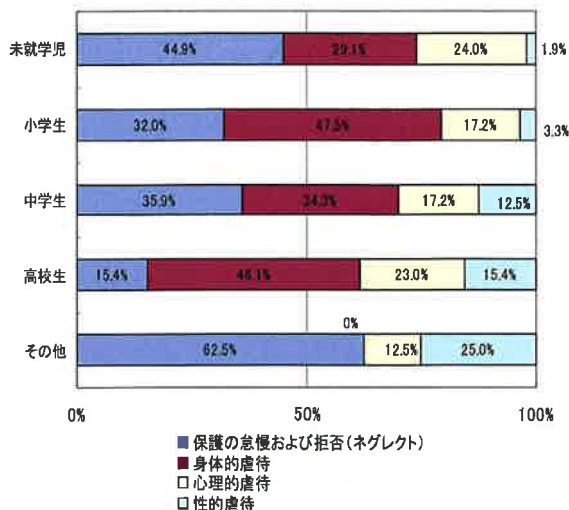
図2 相談内容別割合



とくに性的虐待の事例は年齢、または学年が進むにつれてその割合が高くなっています(図3)。



図3 年齢別相談内容



半数の学校教職員は、確証がないことを理由に性的虐待の通告はしていなかった、とする厚生労働省研究班の調査報告もあり(2010/08/13 asahi.com)、わが国では少ないと考えられていた性的虐待の今後の動きに注目したいところです。

児童虐待の実態をざっとながめてみましたが、宮崎県でも児童虐待への対応は学校にとっても大きな課題の一つになっているのかもしれない。児童虐待が生まれる原因や背景は複雑であり、相談件数の増加は、「虐待そのものの増加」によるものか、「関心の高まりによる相談・通告の増加」によるものかなど不明なことが多く残されています。また、わが国の虐待に対する社会の対応は発展段階にあると識者は指摘しています。そのような現状のなかで、今私たちができること、やるべきことは、「親が告白しなくても、だれがしているのかわからなくても発見しなければならない。子どもの特有の症状、親の特有の言動、特有の社会心理的背景があれば99%の確率で虐待は診断できる。虐待を疑えば援助を開始する」(小林美智子氏、現・子どもの虹情報研修センター長、小児科医)ことに尽きるのではないのでしょうか。言いかえると、私たち一人ひとりが児童虐待への気づきの目を養い、確証がなくても通告する義務があることを再認識し、そして関係機関との連携のもとに子どもと家族の援助に向けてそれぞれの役割を果たしていくことだと考えています。

(健康推進部 浜田恵亮)

# 遊びから学ぶ

子どものための



# コアコーディネーション

※1

私たちのからだは姿勢保持や四肢の安定・バランスをとるために体幹（コア）の筋力を働かせています。この体幹調整力を高める運動を行うことにより、姿勢改善・筋力アップ・コーディネーション能力アップなどの効果が期待されます。

今回紹介するトレーニングの他にも、日々の様々な遊びを通してからだを動かす楽しさを体感したり、体力の向上につながるよう、からだをつかった遊びを積極的に行いましょう。

※1 体幹・頭と四肢を除いた部位

## ①ボールを挟んで立つ



直径15cm程度の弾力のあるボールを使うよ。



軽くボールを押すようにしよう。

☆アレンジ☆  
◇立つ、座るだけではなく、移動したり、回転してみよう。

子どもたちが夢中になるような楽しく、また達成感も味わえる運動を取り入れてみよう!

お父さん・お母さんも見本をみせられるように練習してね!!

せん!!

①背中合わせになって座り、ボールを背中に挟む。

②ボールを挟んだまま、ゆっくりと立ち上がる。  
③立って座る動作を3~5回繰り返す。



## ②ボールをコントロールしながら前に転がる



このボールは55~65cmの弾力のあるバランスボールです。スポーツ店やホームセンターなどにあります。



ボールから落ちないようにバランスを保とうとするので無意識のうちに様々な筋肉が使われます。

①ボールの上に四つんばいになる。

②左右どちらかに傾かないように意識してボールが足首にくるまでまっすぐ前に転がして進む。  
③前から後ろに転がして、①に戻る。10回繰り返す。

## ③ボールをコントロールしながら横に転がる



リラックスして転がろう。

①お腹をボールにのせ、右手は床について体を支える。  
②左に回転する。  
③元に戻して反対側に転がる。左右に10回転がる。

## ④バランスをとる



簡単にできるときは左右に揺れると難易度アップ。

①ボールの中央に座り、ゆっくりと両足を床から離してバランスをとる。

(健康推進部 藤澤・宮原)

# 「カロリーゼロ」って本当に ゼロ ？

最近、「カロリーゼロ」「カロリーオフ」などの飲み物やお菓子を多く見かけます。表示の仕方もさまざまですが、カロリーに関する表示のルールは、健康増進法の「栄養表示基準」で決められています。

「カロリーゼロ」は、カロリーが **ゼロ** ではない場合もあることを理解して上手につき合しましょう。

表示	食品100g(飲料100ml)当たりの数値
無糖 ノンシュガー シュガーレス	糖類 0.5g未満
低糖 糖分ひかえめ	糖類5g(飲料は 2.5g)以下※
ノンカロリー カロリーゼロ	エネルギー5kcal 未満
カロリーひかえめ カロリーオフ	エネルギー40kcal (飲料は20kcal)以下

(厚生労働省「栄養表示基準」より抜粋)

※糖類5gはエネルギーが約20kcalに相当します



例えば、「カロリーゼロ」と表記された100mlあたり4kcalの清涼飲料水なら、500mlで20kcalのエネルギーがあることになり、あめ玉1個程度のエネルギーをとることになります。これを運動だけで消費しようとした場合、体重60kgの人で、約7分の普通歩行(約700歩)が必要です。また、体重35kgで10歳前後の子どもでは、約10分間の普通歩行が必要です。



カロリーゼロ飲料  
500ml  
約20kcal

=



あめ1個  
約20kcal

消費するには

=



体重60kgの人で約  
7分歩く(約700歩)  
約20kcal

(健康推進部 石川)



## 編集後記

11月は児童虐待防止推進月間。平成22年度の同月間の標語は「見守る子ども SOS」です。児童虐待は、宮崎県の実態をみても決して他人事ではないようです。子どもたちの心と体の健康のために少しでも役に立つニュースレターづくりを心がけます。ご遠慮なくご意見、ご質問をお寄せください。連絡先は(財)宮崎県健康づくり協会健康推進部電話 0985-27-2684、または [suisinbu@miyakenkou.or.jp](mailto:suisinbu@miyakenkou.or.jp) です。なお、既発行の「サンテ宮崎」「サンテ宮崎健やか子ども新聞」は <http://www.msuisin.jp/blog/sante/index.html> に掲載しています。