

今回は「健康」について考えてみたいと思います。

普段何気なく生活している時（元気な時）は、特段「健康」について考えたりすることはないと思いますが、熱が出た時や体調が悪い時、怪我をした時、自分や家族など身近な人が体調不良になった時など、改めて「健康」であることの「ありがたさ」や「喜び」を感じることができるのではないのでしょうか。

特に、数年前から現れた「新型コロナウイルス」の影響によって、私たちが健康であることが当たり前ではなくなり、一人ひとりの健康な状態を自分自身や社会全体で「コロナから守らなければならない→（現在は）コロナと共存しなければならない」という認識に変わってきました。近年これだけ私たちがごくごく当たり前に考えていた「健康であること」が脅かされた出来事はなかったのではないのでしょうか。また、特定の国や地域だけではなく、全世界共通で「with コロナ」となったこともコロナの大きな特徴の一つです。

世界基準において「健康」について調べてみると、

[世界保健機関（WHO）憲章前文]

この憲章の当事国は、国際連合憲章に従い、次の諸原則が全ての人々の幸福と平和な関係と安全保障の基礎であることを宣言します。

健康とは、病気ではないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあることをいいます。

人種、宗教、政治信条や経済的・社会的条件によって差別されることなく、最高水準の健康に恵まれることは、あらゆる人々にとっての基本的人権のひとつです。（※1）

世界中すべての人々が健康であることは、平和と安全を達成するための基礎であり、その成否は、個人と国家の全面的な協力が得られるかどうかにかかっています。ひとつの国で健康の増進と保護を達成することができれば、その国のみならず世界全体にとっても有意義なことです。健康増進や感染症対策の進み具合が国によって異なると、すべての国に共通して危険が及ぶことになります。（※2）

子供の健やかな成長は、基本的に大切なことです。そして、変化の激しい種々の環境に順応しながら生きていける力を身につけることが、この成長のために不可欠です。（※3）

健康を完全に達成するためには、医学、心理学や関連する学問の恩恵をすべての人々に広げることが不可欠です。一般の市民が確かな見解をもって積極的に協力することは、人々の健康を向上させていくうえで最も重要なことです。

各国政府には自国民の健康に対する責任があり、その責任を果たすためには、十分な健康対策と社会的施策を行わなければなりません。これらの原則を受け入れ、すべての人々の健康を増進し保護するため互いに他の国々と協力する目的で、締約国はこの憲章に同意し、国際連合憲章第57条の条項の範囲内の専門機関として、ここに世界保健機関を設立します。

(※1)では、基本的な考え方として「健康」とは、特定の人やその人の状態、国、地域、政治、宗教、文化、経済、教育、福祉など、全ての分野や個々の状況を問わず、差別や排除されることなく、「健康である」「健康になろうとする」「健康を維持する」権利がある（基本的人権である）ということが謳われています。（前文の冒頭に記されているということは最も重要な視点でもあると言えます）

(※2)では、この検証は1946年に制定されたもの（76年も前）ですが、今まさに現実の中で「コロナ（パンデミック）」や「ロシア・ウクライナの紛争」といった、私たちの「健康」を脅かされるような出来事が起き、世界全体で考えていかなければならない問題や状況に直面しています。

(※3)では、「子ども」について書かれています。全世界共通の憲章の中で、あえて「子供の健全な成長は基本的に大切なことです」と記されているということは、まさに私たち保育現場における「乳幼児期子どもたちの健康」がいかに大切かということでもあります。

また、「変化の激しい種々の環境に順応しながら生きていける力を身につけること」ということも現実的な問題として、子どもを取り巻く環境は本当に年々（日々）変化し続けているといっても過言ではありません。日本の場合、少子化、IT・ゲーム・メディアなどの普及、自然環境の減少、コロナにおけるマスクの影響（表情が見えない）など、本来の子どもの育ちや学びが刻一刻と変化する時代になってきました。

コロナ禍の中でわかったことは、私たちは身近な人たちとも遠く離れた世界の人たちとも確実に「つながっている」ということだと思います。

「健康」というものは、すべての国のすべての人にとって大切であるということもわかりました。

また「健康は一人でする」「一人だけ健康になる」ということではなく、社会全体で「健康」を考え、行動していくということでもあると思います。

保育現場においては、「保育者と子どもたち」「子ども同士」など、いろんな仲間や先生と「いっしょに食べる」「いっしょに遊ぶ」「いっしょに寝る（休養）」というように、共に生活をする中で「元気な自分」「元気ではない自分」「友達が熱で休んでいる」「怪我をしたら痛い」など、身近な体験として「健康」とは何か？ということ身をもって学んでいると思います。

また、コロナの影響でマスクや殺菌などで、子どもたちの体が菌から守られている一方で、子どもたちの免疫力や抵抗力が低下しているようにも感じます。本当の意味で健康になるとは、程よく小さなつまずきや怪我もしながら、程よく発熱もしながら、熱や菌に抵抗する経験をしながら、丈夫な体を育てていくものと考えています。

今一度、今の時代や今日状況の中における、本当の意味での健康とは何か？子どもたちにとっての健康とは何か？を考えていきたいと思います。