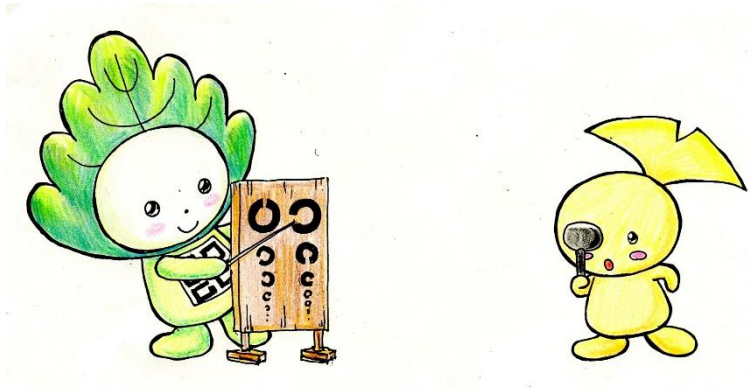


令和5年度 学校保健委員会報告

学校保健委員会とは、学校・保護者・学校医等で児童の体育、食育に関する実態や、学校保健に関する諸問題を協議し、児童・保護者並びに、教職員の健康への意識向上として、健康の保持増進を図る目的で、毎年実施しています。

田無小学校では、紙面開催とさせていただいております。田無小学校における、スポーツテスト、健康診断、食育の情報を保護者と、教職員の皆様、校医の先生方にご報告させていただきます。



定期健康診断結果

学校保健

日頃より、学校保健活動にご協力いただきまして誠にありがとうございます。保健室からは、子供たちの発育状態と健康の実態についてご報告いたします。

① 身長、体重

学年	身長			体重			
	田無平均	都平均△ ▽	全国平均 ▲▼	田無平均	都平均△ ▽	全国平均 ▲▼	
男子	小1	▽116.3▼	117.6	116.7	▽21.1▼	22.1	21.3
	小2	△123.6▲	123.2	122.6	△25.2▲	24.4	24.1
	小3	▽128.5▲	129	128.3	▽27.2▲	27.8	27
	小4	△135.0▲	134.2	133.8	△31.9▲	31.2	30.1
	小5	△140.6▲	139.5	139.3	▽33.9▼	34.5	34.6
	小6	▽146.9▲	146.2	145.9	△40.6▲	39.7	39.5
女子	小1	▽116.5▲	116.3	115.8	△21.8▲	21.3	21.2
	小2	△122.6▲	122.4	121.8	▽23.9▲▼	24.1	23.9
	小3	▽128.8▲	128.1	127.6	△28.0▲	27	27
	小4	▽135.9▲	134.3	134.1	▽30.9▲	30.1	30.6
	小5	▽142.8▲	140.7	140.9	△35.4▲	34.6	35
	小6	△146.8▼	147.5	147.3	▽39.1▼	39.5	39.8

田無小学校の身長と体重の平均値は、東京都や全国平均とおおむね同じ値という結果であった。

▲全国の平均との比較(▲上回っている▼下回っている)

△都平均との比較(△上回っている▽下回っている)

② 肥満度

	調査人数	やせすぎ -20%以下	標準 -20<R<20	軽度肥満 20<R<30	中等度肥満 30<R<50	高度肥満 50%以上	
男子	小1	60	2	55	2	1	0
	小2	62	0	56	2	3	1
	小3	62	1	55	5	1	0
	小4	65	2	52	9	2	0
	小5	60	6	50	2	2	0
	小6	55	1	45	3	5	1
女子	小1	59	0	55	4	0	0
	小2	46	0	46	0	0	0
	小3	57	1	48	3	4	1
	小4	54	1	52	1	0	0
	小5	73	7	60	5	1	0
	小6	51	4	41	2	2	2

肥満の問題点:子どもの肥満で問題とされるのは、肥満によることで運動量が減り、発育過程に必要な体力が養われないことがまずあげられる。

また、高度肥満に該当する場合は、高血圧、脂肪肝、糖尿病や、高脂血症などの病気が子どものうちから始まってくることも多く、高度肥満の人は、病気がない状態か、はやめに検査をして、医師の指導を受けることが望ましいとされている。

やせの問題点:成長期に痩せすぎてしまうと、骨粗しょう症や貧血などの健康被害が生じやすくなる。特に、女子の場合、骨密度のピークは14~15歳と言われていて、この時期に、骨量をいかに蓄えられるかで、将来の骨粗しょう症リスクを防ぐことができる。

※肥満度は、2学期3学期の健康カードに記載されています。肥満度は、健康に生活するうえでとても重要です。今後、何らかの病気にならないように、+20~-20までの標準値の体形を目指すようにしてください。

③ 歯科検診結果

		う歯					永久歯			
		検査人員	未処置のある者	処置完了者	う歯のない者	要注意乳歯のある者	検査人員	未処置のある者	処置完了者	う歯のない者
男	小1	60	5	5	38	13	60	0	0	60
	小2	62	8	12	40	4	62	0	1	61
	小3	57	5	19	28	6	57	2	1	54
	小4	64	5	24	31	7	64	0	9	55
	小5	58	7	20	23	15	58	4	3	51
	小6	55	2	14	29	11	55	2	11	42
女	小1	58	4	8	35	14	58	0	0	58
	小2	45	2	10	28	10	45	0	1	44
	小3	53	7	15	26	10	53	0	0	53
	小4	53	2	12	31	11	53	2	3	48
	小5	71	8	21	36	17	71	4	9	58
	小6	50	7	14	26	5	50	7	9	34

歯科検診の日に、朝、家で歯を磨いてこない児童が毎年おり、あまり、歯磨きの重要性を感じていない児童もいる。また、毎年、同じ歯が虫歯と言われる児童もいる。

※虫歯は、自然治癒しない病気なので、虫歯が見つかった人は、早めに治療をお願いします。また、仕上げ磨きは、小学校の間は実施してほしいと、以前歯科衛生士の方からありました。ご家庭でも、歯磨きのご指導をお願いいたします。

④ 視力検査結果

		受検者	D	C	B	A
			0.3未満	0.3~0.7未満	0.7~1.0未満	1.0以上
男	小1	60	0	3	5	50
	小2	62	2	6	5	45
	小3	62	1	7	3	48
	小4	65	1	7	4	45
	小5	60	0	5	4	42
	小6	55	1	12	3	26
女	小1	59	0	0	10	47
	小2	46	1	4	4	36
	小3	57	0	3	4	39
	小4	54	3	4	8	32
	小5	73	1	8	5	42
	小6	50	1	8	7	24

視力が低下する原因は、生活習慣や遺伝によるものが多いとされている。コロナ禍では、外遊びが減ってバイオレット光を浴びないことによる視力低下も報告された。

※視力低下には、個人差が関係しているものの、生活習慣を見直すことで、防げる場合もあるため、目に良い生活を続けるようにしてください。

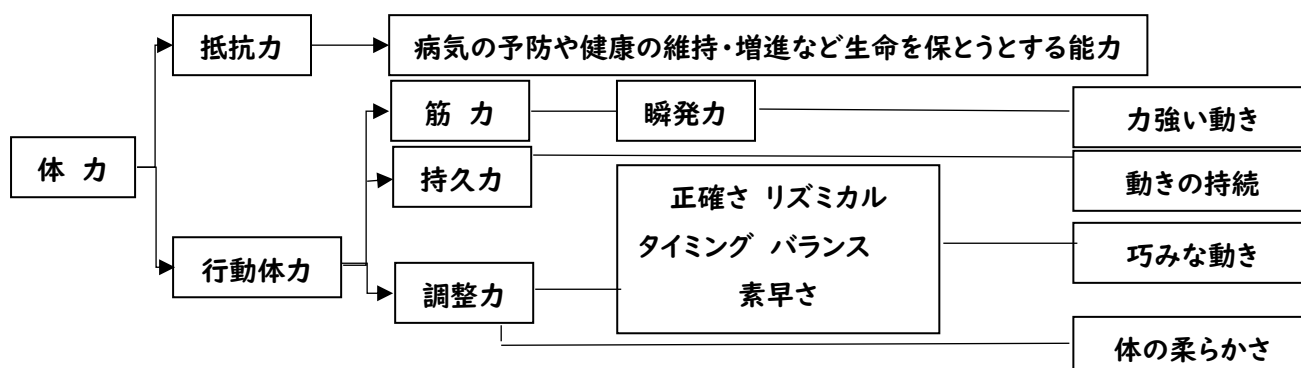
令和5年度 東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査の結果を受けて

○学年・男女別運動能力の特徴

学 年	男 子	特に 高い得点	特に 低い得点	女 子	特に 高い得点	特に 低い得点
1 年生	合計得点は全国平均・ 東京都平均より低い水準	立ち幅とび	反復横とび	合計得点は全国平均・ 東京都平均より低い水 準	長座体前屈	反復横とび
2 年生	合計得点は全国平均・ 東京都平均より低い水準	長座体前屈	反復横とび	合計得点は全国平均・ 東京都平均より低い水 準	長座体前屈	反復横とび
3 年生	合計得点は全国平均・ 東京都平均より低い水準	長座体前屈	反復横とび	合計得点は全国平均・ 東京都平均より低い水 準	長座体前屈	反復横とび
4 年生	合計得点は全国平均・ 東京都平均より低い水準	立ち幅とび	反復横とび	合計得点は全国平均・ 東京都平均より低い水 準	長座体前屈	反復横とび
5 年生	合計得点は全国平均・ 東京都平均より低い水準	長座体前屈	反復横とび	合計得点は全国平均・ 東京都平均より低い水 準	立ち幅とび	20m シャトルラン
6 年生	合計得点は全国平均・ 東京都平均より低い水準	立ち幅跳び	反復横とび	合計得点は全国平均・ 東京都平均より低い水 準	長座体前屈	反復横とび

○各種目で測定できる能力

種 目	能 力	特 性
握力	筋力(大きな力を出す能力)	力強さ
上体起こし	筋力(大きな力を出す能力)筋持久力(筋力を持続する能力)	力強さ 粘り強さ
長座体前屈	柔軟性(大きな関節を動かす能力)	体の柔らかさ
反復横とび	敏捷性(素早く動作を繰り返す能力)	素早さ タイミングのよさ
20mシャトルラン	走能力、全身持久力(運動を持続する能力)	粘り強さ
50m走	走能力、スピード(素早く移動する能力)	素早さ 力強さ
立ち幅とび	跳躍能力、瞬発力(素早く動き出す能力)	力強さ タイミングのよさ
ソフトボール投げ	投球能力、巧緻性(運動を調整する能力)瞬発力(素早く動き出す能力)	力強さ タイミングのよさ



<考察>

男子、女子ともに体力テストの合計得点が全国平均、東京都平均より低い水準にあるという結果から、児童に運動機会、運動経験が少なくなっていることが予想される。これは、コロナ禍による子ども達の体を動かすことに対する意識低下等の心理的要因と、学区内に運動がのびのびとできる場所が不足している環境的要因の2つが考えられる。学校では、心理的要因が少しでも緩和するような手立てを考える必要があると考える。

田無小学校では、「長縄キャンペーン」「持久走キャンペーン」「短縄キャンペーン」等、子ども達が体を動かす機会を増やす取り組みを行っている。しかし、運動に積極的に取り組む児童とそうでない児童に分かれており、二極化している。これからの課題として、運動に対する意識づけを強く行うことが挙げられる。運動の楽しさをなかなか感じられていない児童に保健の面からも運動の必要性を感じることができるよう働きかけを行う必要がある。

また、男児女児どの学年でも、「反復横とび」の数値が低い傾向が見られました。このことから、田無小学校児童は敏捷性に課題があることが分かる。リズムカルに続けて運動をすることが必要であると考えられる。

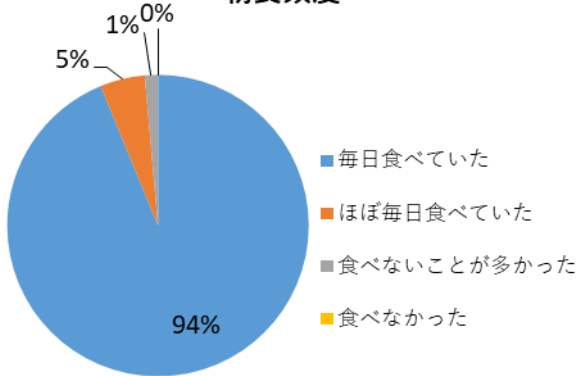
「短縄キャンペーン」では、時間の始めにリズム縄跳びを行っている。音楽に合わせて、様々な種類の跳び方を行うものである。自分の得意な跳び方を練習することも大切だが、リズムカルに運動に取り組むことが敏捷性の向上につながると考える。例年とはやり方を変えて行いたい。

生活習慣アンケートより

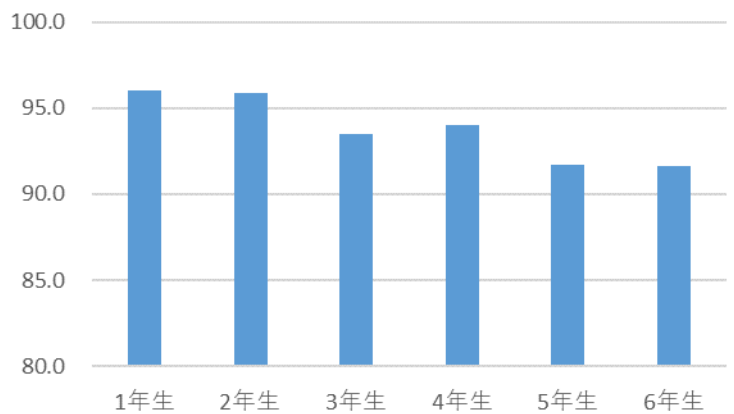
アンケート回答者数

	男子	女子	合計
1年生	54	55	109
2年生	53	47	100
3年生	60	55	115
4年生	58	60	118
5年生	59	82	141
6年生	57	56	113
合計	341	355	696

朝食頻度

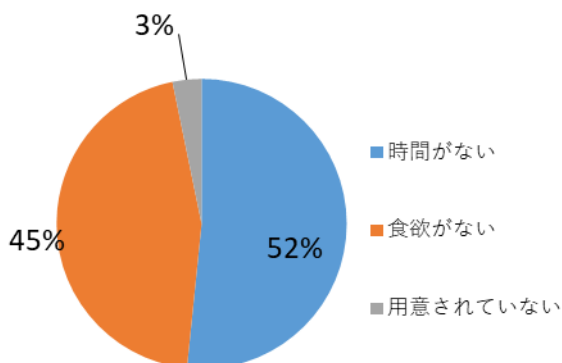


毎日食べている児童の割合



- ・毎日食べている児童の割合は94%であった。
- ・食べなかった児童の割合は0%、食べないことが多かった児童の割合は1%であり、ほとんどの児童が朝食をほぼ毎日食べていた。
- ・毎日食べている児童の割合は学年が上がるにつれて低くなる傾向がある。

朝食欠食の理由



- ・朝食欠食の理由は時間がないが52%と半数以上であった。これは就寝時刻や起床時刻と関係している可能性がある
- ・用意されていない児童の割合は3%であり、自分で用意できるようになることで改善される。

就寝時刻 (平均)	平日	休日
1年生	21:15	21:23
2年生	21:27	21:39
3年生	21:31	21:59
4年生	21:42	22:07
5年生	21:57	22:19
6年生	22:22	22:41

起床時刻 (平均)	平日	休日
1年生	6:45	7:16
2年生	6:48	7:16
3年生	6:43	7:28
4年生	6:49	7:38
5年生	6:40	7:41
6年生	6:48	7:53

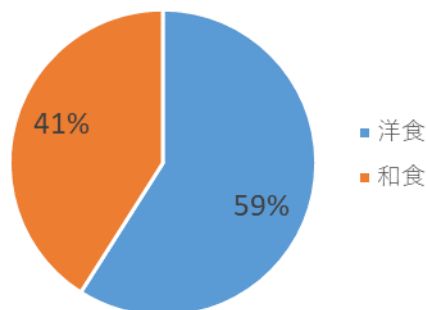
- ・就寝時刻は学年が上がるにつれて遅くなった。
- ・就寝時刻、起床時刻ともに平日より休日のほうが遅くなった。
- ・平日の起床時刻は学年によつての差があまりないが、休日は学年が上がるにつれて遅くなった。

給食委員会アンケートより

好きな給食

- 1位 揚げパン
- 2位 カレーライス
- 3位 アイス
- 4位 フルーツヨーグルト
- 5位 から揚げ

和食と洋食どちらが好きですか



- ・好きな給食上位1位の揚げパンは9月に実施したところ残菜が3.6%、2位のカレーライスは12月に実施したところ残菜が1.9%と低い値になっている。
- ・残菜が多い料理は和食の和え物、野菜具沢山の汁ものなどが多い。
- ・今年度残菜が多かった料理は赤飯で24.9%であった。

成長期の児童にとって、健全な食生活は健康な心身をはぐくむために欠かせないものであると同時に、将来の食習慣の形成に大きな影響を及ぼすもので、極めて重要です。学校は、今後ともご家庭と連携をとりながら生涯にわたる健やかに生きる基礎を培うことを目指していきたいと思います。