

令和 6 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・食育に関する態度や、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、毎年開催されています。田無小学校では、紙面開催とさせていただきます。田無小学校における、健康診断、スポーツテスト、食育の情報を保護者の皆様と、学校医の先生方に報告させていただきます。

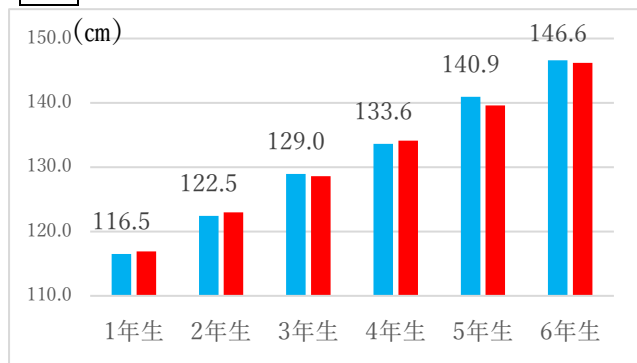
西東京市立田無小学校

定期健康診断の結果

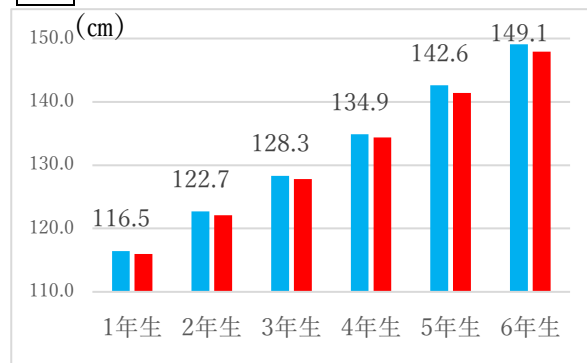
I 身体測定の結果 ■田無小学校の平均 ■全国平均*

①身長

男子

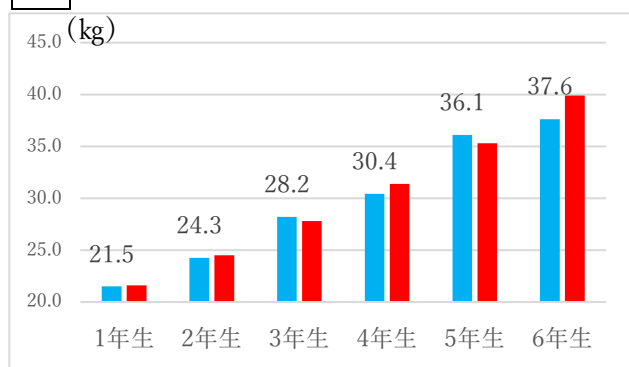


女子

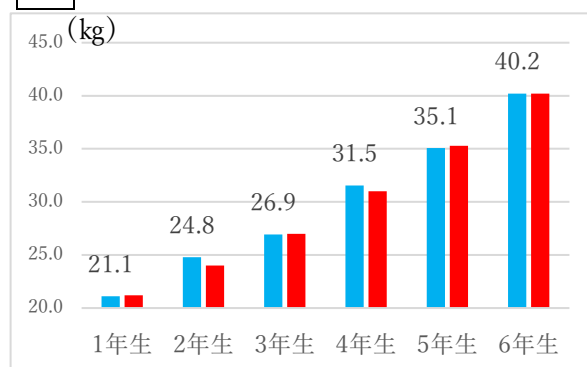


②体重

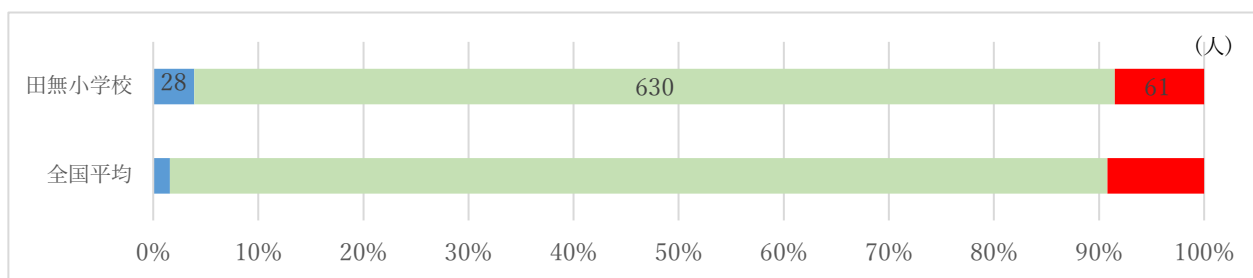
男子



女子

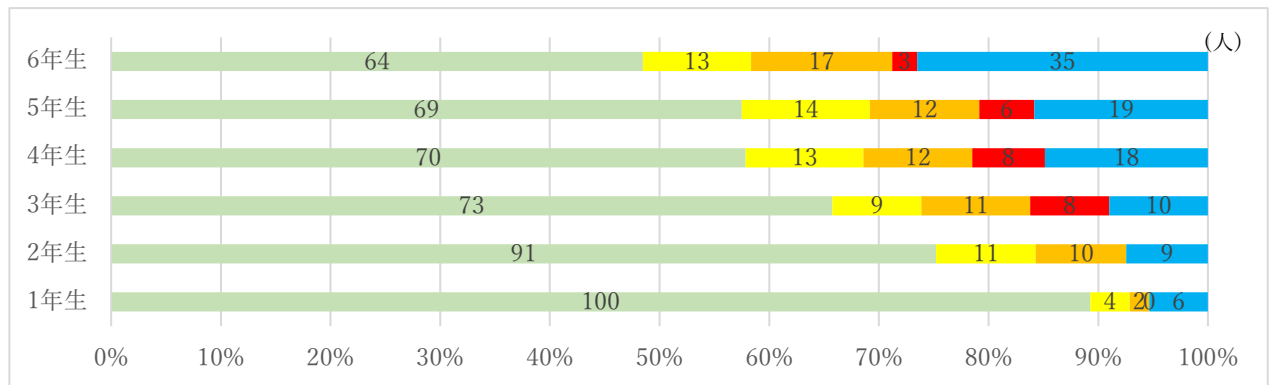


③肥満度 ■痩身傾向児*2 ■標準 ■肥満傾向児*2



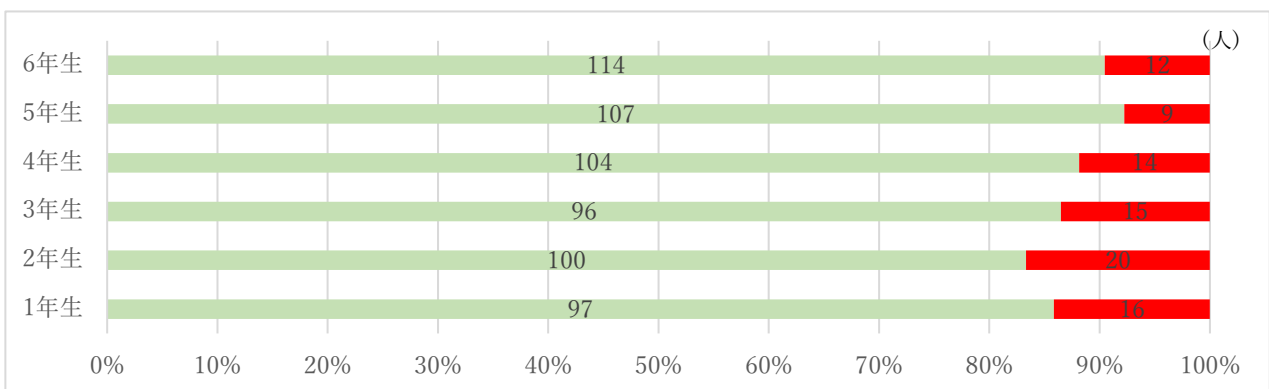
- ・田無小学校の身長と体重の平均値は、全国平均とおおむね同じ値であるという結果となった。
- ・痩身傾向児の割合は、全国平均の「1.6%」に比べ、田無小学校は「4%」と少し高い割合となった。
- ・思春期にやせすぎてしまうと、骨粗しょう症や貧血等の健康被害が生じやすくなる。特に女子の場合、骨密度のピークは14～15歳とされていて、この時期に骨量を蓄えることで、将来の骨粗しょう症のリスクを抑えることができる。
- ・肥満傾向児の割合は、全国平均の「9.2%」に比べ、田無小学校は「8%」と概ね同じ割合となった。
- ・高度肥満に該当する場合は、高血圧、脂肪肝、糖尿病等の病気が子供のうちから始まってくることも多い。高度肥満に該当する場合は、病気がない状態か、早めに検査をして、医師の指導を受けることが望ましいとされている。

2 視力の結果



- ・視力は、学年が上がるほど、「1.0 以上」の割合が低下している。
- ・近視による視力低下は主に軸性近視であり、一度伸びてしまった眼軸長を元に戻すことはできないといわれており、近視は予防や早期発見がとても重要であるとされている。視力検査で視力低下を指摘された場合は、早めに眼科を受診する必要がある。
- ・近視予防には外遊びが良いということが調査で明らかになっており、休日は、2 時間以上屋外で過ごすといわれている。

3 むし歯の状態



- ・各学年、「10%」程度の児童にむし歯がある。
- ・むし歯になってしまった歯は自然に治ることはないため、むし歯を指摘された場合は、早期に治療を始める必要がある。
- ・むし歯の発生は生活習慣との関係が深い。就寝時間が遅くなると、夕食後から就寝までに夜食や甘いジュース等を取ることが多くなり、むし歯になりやすくなる。毎食後、歯みがきをする習慣をつけることはもちろん、早寝早起きの習慣を身に付け、食生活を改善することがむし歯予防につながるとされている。

*1 全国平均は「令和5年度学校保健統計調査調査結果」より引用

*2 肥満度については、以下の計算式より算出。肥満度 20%以上の者を肥満傾向児童(50%以上を高度肥満)、肥満度—20%未満の者を痩身傾向児としている。 肥満度・痩身度=[実測体重(kg)－身長別標準体重]／身長別標準体重(kg)×100(%)

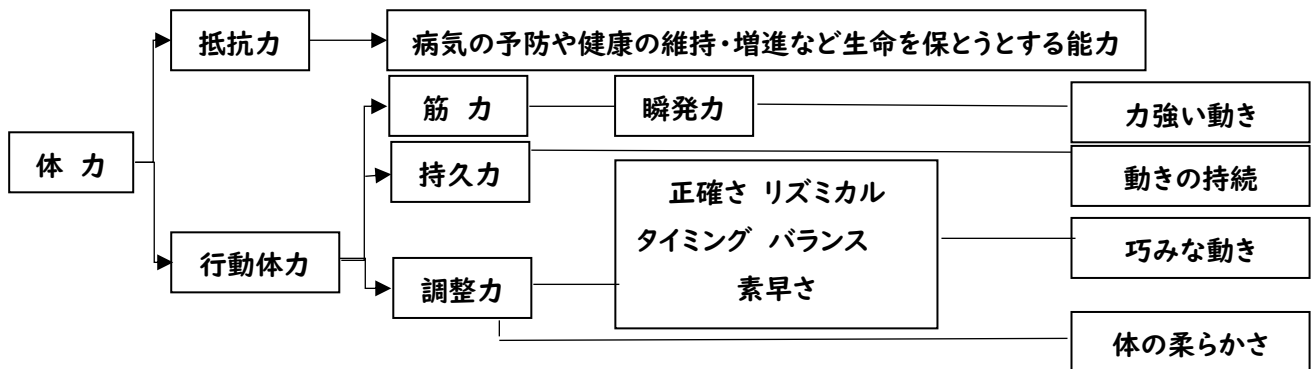
令和 6 年度 東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査の結果を受けて

○学年・男女別新体力テスト結果の特徴 ※ () 内はTスコアを表す、種目名の下のTスコアは対全国の比較

学 年	男 子	特に 高い種目	特に 低い種目	女 子	特に 高い種目	特に 低い種目
1 年生	合計得点の比較(Tスコア) 全国:低い(48) 東京都:同等(50.9)	長座体前屈 (52.2)	反復横とび (43.8)	合計得点の比較(Tスコア) 全国:低い(44.4) 東京都:低い(48.4)	長座体前屈 (53.6)	反復横とび (42.4)
2 年生	合計得点の比較(Tスコア) 全国:低い(42.9) 東京都:低い(46.3)	立ち幅とび (60.1)	20m シャトルラン (41.8)	合計得点の比較(Tスコア) 全国:低い(39.7) 東京都:低い(43.8)	上体起こし (46.5)	反復横とび (41.8)
3 年生	合計得点の比較(Tスコア) 全国:低い(41.4) 東京都:低い(44)	上体起こし (48.8)	反復横とび (34.8)	合計得点の比較(Tスコア) 全国:低い(42.9) 東京都:低い(46.2)	長座体前屈 (51.2)	反復横とび (39.0)
4 年生	合計得点の比較(Tスコア) 全国:低い(44) 東京都:低い(46.2)	ボール投げ (50.1)	握力 (42.3)	合計得点の比較(Tスコア) 全国:低い(42.9) 東京都:低い(45.7)	長座体前屈 (48.7)	反復横とび (39.1)
5 年生	合計得点の比較(Tスコア) 全国:低い(46.7) 東京都:同等(50)	立ち幅とび (51.8)	反復横とび (41.9)	合計得点の比較(Tスコア) 全国:低い(47.7) 東京都:同等(50)	長座体前屈 (52.6)	反復横とび (42.3)
6 年生	合計得点の比較(Tスコア) 全国:低い(47) 東京都:低い(49.4)	長座体前屈 (53.9)	反復横とび (44.1)	合計得点の比較(Tスコア) 全国:低い(49) 東京都:同等(50.7)	長座体前屈 (55.8)	20m シャトルラン (45.6)

○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が表れた。運動は楽しいと感じること、運動に対する意欲をもつこと、健康のために運動は大切だとわかることを目標に、より運動に親しみながら体力をつけていく、その環境や機会を増やしていくことが課題である。

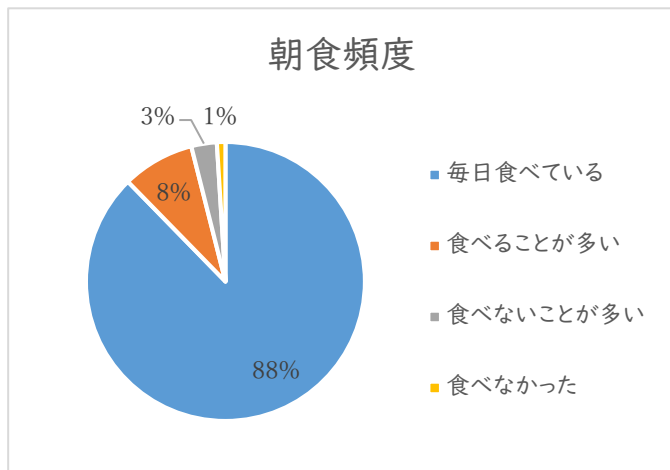
現代の子どもたちにとって、3つの「間」（空間・時間・仲間）が減少していることが体力の減少を招いていると言われている。3つの「間」を充実させるために、体育の授業や休み時間で運動時間や運動量を確保したり、「できた」と感じることで意欲が高まるような場の工夫をしたりする必要がある。また、例年行っているキャンペーンのねらいや取り組み方を見直し、より児童が仲間と一緒に運動したり、仲間と交流したりすることができ、運動する楽しさを感じられるようにしていきたい。

今回から新体力テストの記録や結果がいつでもタブレット端末で確認できるようになり、種目の解説やその体力を伸ばすための運動例も動画で見られるようになった。これは、児童にとって見通しをもつこと、課題を意識して運動に取り組もうという意欲の助けになると考える。また、学校だけでなく家庭の協力が必要不可欠である。一人一台端末を計画的に活用して、家庭にも子どもの体力を認識してもらったり、生活習慣や運動習慣を見直すきっかけとしたりして、学校と家庭が子どもの体力を向上させるために力を合わせて取り組んでいく環境を整えていきたい。

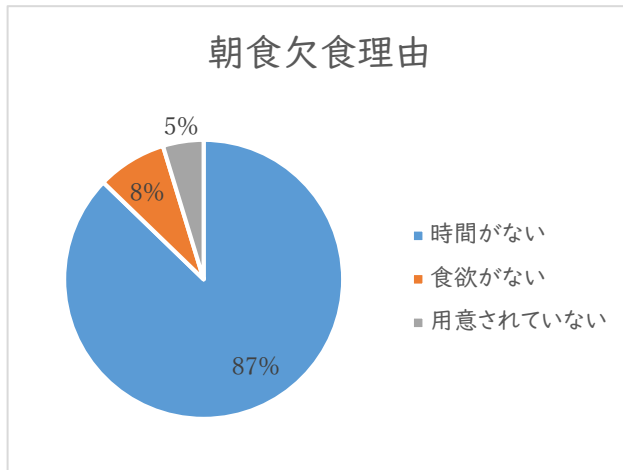
<データから見る田無小児童の生活>

生活アンケートより

朝食頻度

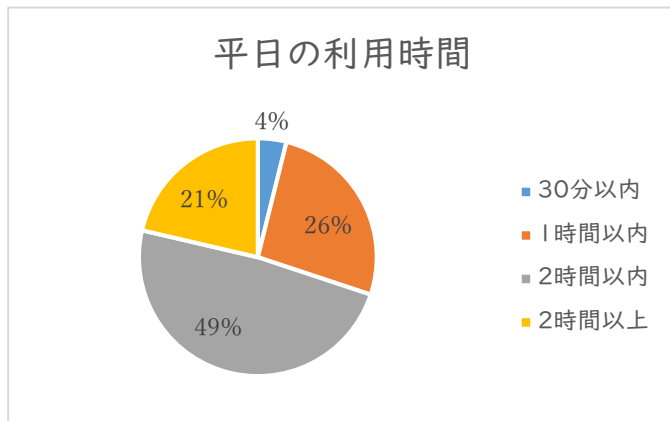


朝食欠食の理由

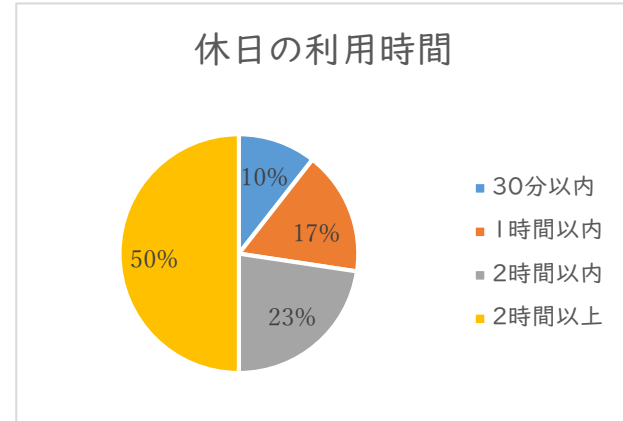


テレビ・ゲーム・スマホ利用について

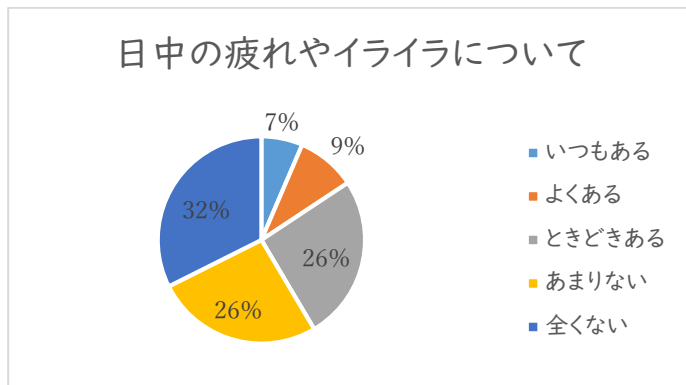
平日



休日

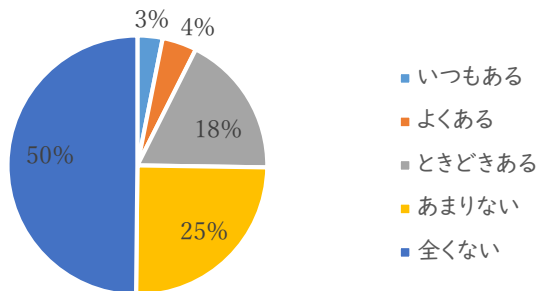


子供の疲れやイライラについて



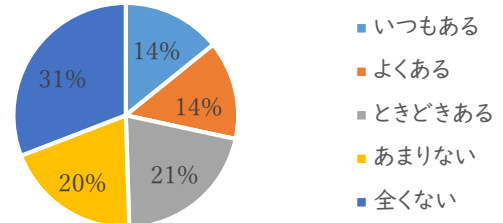
子供の眠気

授業中の眠気について



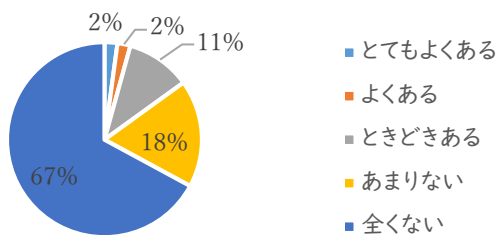
起床について

朝、起こしてもらわないと起きられないことはあるか。



放課後の昼寝について

平日の放課後に30分以上の昼寝をするか。



小学生のための早寝早起き朝ごはんガイド
(早寝早起き朝ごはん全国協議会より)

https://www.hayanehayaoki.jp/download/shougakusei_guide.pdf

まとめ

- ・ 90%以上の児童が朝食を食べて登校しているが、「時間がない」等の理由で食べていない児童もいる。
「時間がない」と回答したケースでは、起床時間の見直し等で改善が望める可能性があるが、24人の児童が用意されていなかったと回答しており、食育の授業等を通じて朝食の大切さについて広めていく必要があると考えられる。
 - ・ 休日になると半数の児童がスマホ・ゲームテレビなどを2時間以上の利用をしていることが分かった。
2時間以上のケースでは、どれくらいの時間利用しているか今回のアンケートでは分からなかったため、長時間利用している可能性も考えられる。
 - ・ 15%超の児童が、日頃から頻繁に疲れや苛立ちを感じていることが分かるが、半分以上の児童が安定した気分で学校生活を送ることができていることが分かる。
 - ・ 3/4の児童が、眠気を感じずに学習に取り組むことができていることが分かる反面、7%の児童が日常的に睡眠不足を感じながら過ごしている可能性がある。
 - ・ 「誰かに起こしてもらわないと起きられないことがある。」と答えた児童が半数、いつも自分で起きている児童が半数いることが分かる。
 - ・ 70%近くの児童が下校後、仮眠を取ることなく生活しているということが分かり、発達段階的にも正しい生活習慣を送ることができていると分かった。
- 今後も教育活動全体を通して健康に生活することができるよう指導をしていく。