

令和7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、スポーツテスト、健康診断、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

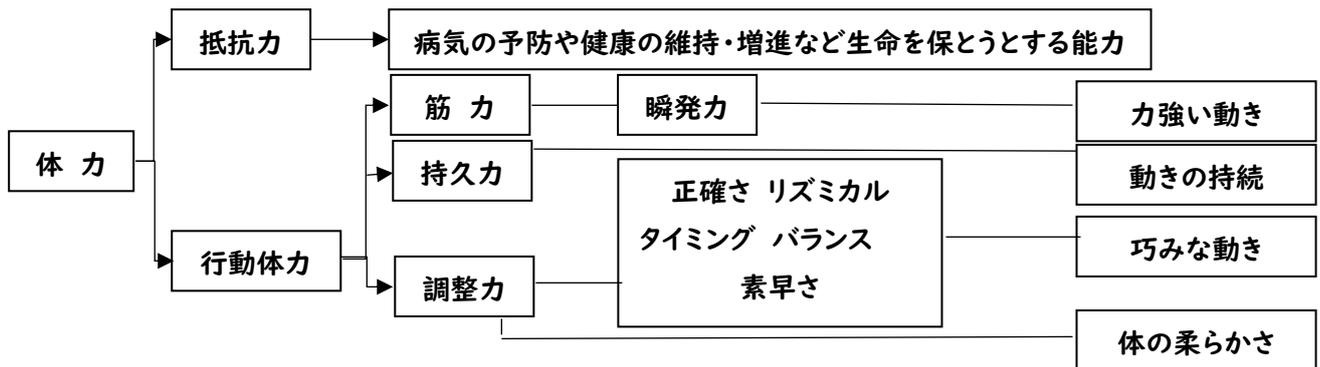
令和7年度 東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査の結果を受けて

○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(47.1) 東京都:同等(50.9)	長座体前屈 (55.2)	反復横とび (44.0)	合計得点の比較(Tスコア) 全国:低い(45.4) 東京都:同等(49.5)	長座体前屈 (56.3)	反復横とび (42.5)
2年生	合計得点の比較(Tスコア) 全国:同等(50.7) 東京都:高い(53.3)	長座体前屈 (53.8)	握力 (46.1)	合計得点の比較(Tスコア) 全国:低い(44.7) 東京都:低い(48.3)	20m シャトルラン (49.6)	握力 (44.4)
3年生	合計得点の比較(Tスコア) 全国:低い(47.7) 東京都:同等(49.2)	長座体前屈 (60.1)	反復横とび (44.5)	合計得点の比較(Tスコア) 全国:低い(44.1) 東京都:低い(46.9)	長座体前屈 (57.1)	反復横とび (42.3)
4年生	合計得点の比較(Tスコア) 全国:低い(46.6) 東京都:低い(48.1)	立ち幅跳び (51.3)	反復横跳び (42.8)	合計得点の比較(Tスコア) 全国:低い(47.5) 東京都:同等(50.4)	状態起こし (54.9)	20m シャトルラン (44.1)
5年生	合計得点の比較(Tスコア) 全国:低い(43.8) 東京都:低い(45.9)	長座体前屈 (54.4)	反復横とび (38.4)	合計得点の比較(Tスコア) 全国:低い(41.9) 東京都:低い(45.2)	長座体前屈 (49.5)	反復横とび (40.7)
6年生	合計得点の比較(Tスコア) 全国:低い(47.5) 東京都:同等(49.9)	長座体前屈 (56.9)	反復横とび (41.9)	合計得点の比較(Tスコア) 全国:低い(46.15) 東京都:同等(48.5)	長座体前屈 (57.1)	反復横跳び (43.1)

○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>

結果からみると、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。運動することが楽しいと感じること、運動に対する意欲をもつこと、健康のためには運動することが大切だと分かり、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。

現代の子どもたちは運動する子としない子の 2 極化が進んでいる。これは、3つの「間」（空間・時間・仲間）が減少していることが原因の 1つと言われている。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することが大切である。また、体育の授業では「できそう」「できた」というサイクルを通して、たくさんの「できた」を感じさせることが重要であると感じている。授業の時間だけでなく、学校や学級の取り組みで、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。

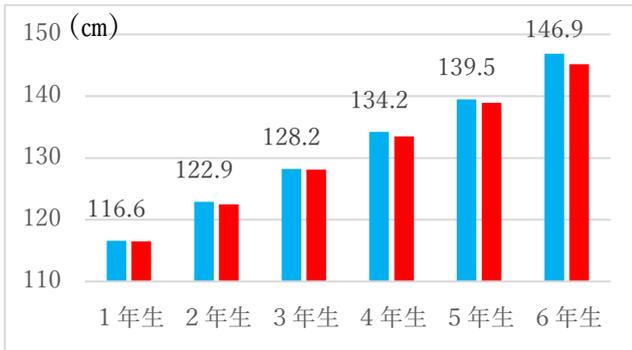
新体力テストの記録や結果がいつでもタブレット端末で確認できるようになり、種目の解説やその体力を伸ばすための運動例も動画で見られるようになった。これは、児童にとって見通しをもつこと、課題を意識して運動に取り組もうという意欲の助けになると考える。また、学校だけでなく家庭の協力が必要不可欠である。一人一台端末を計画的に活用して、家庭にも子どもの体力を認識してもらったり、生活習慣や運動習慣を見直すきっかけとしたりして、学校と家庭が子どもの体力を向上させるために力を合わせて取り組んでいく環境を整えていきたい。

定期健康診断の結果

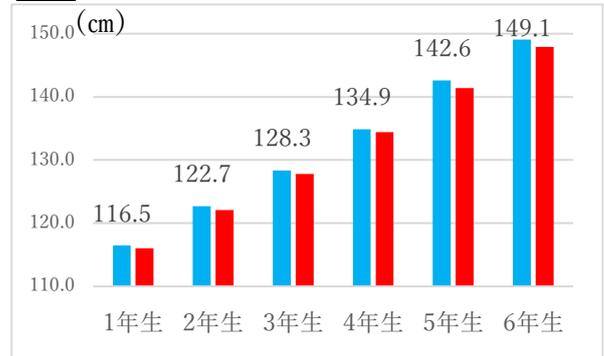
I 身体測定の結果 ■田無小学校の平均 ■全国平均*1

①身長

男子

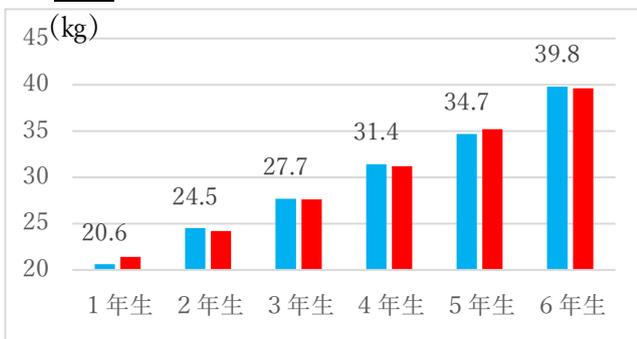


女子

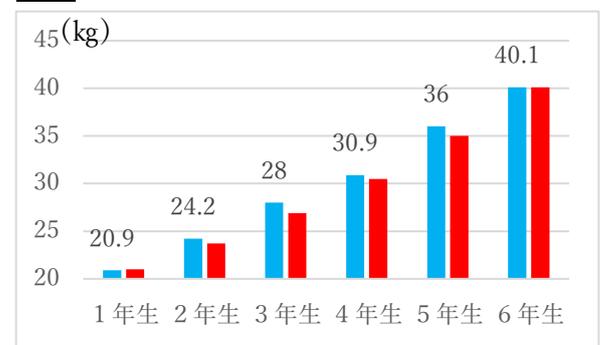


②体重

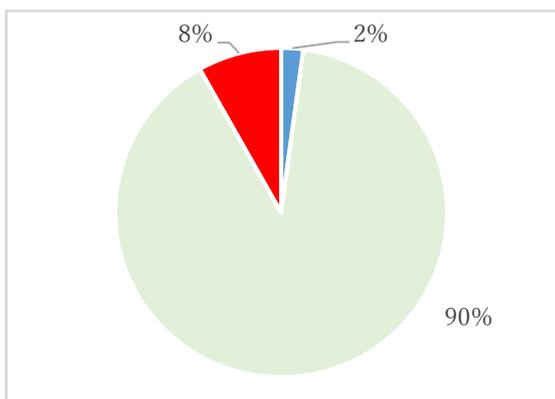
男子



女子



③肥満度 ■肥満傾向児*2 ■標準 ■瘦身傾向児*2



*1 全国平均は「令和6年度学校保健統計調査結果」より引用

*2 肥満度については、以下の計算式より算出。

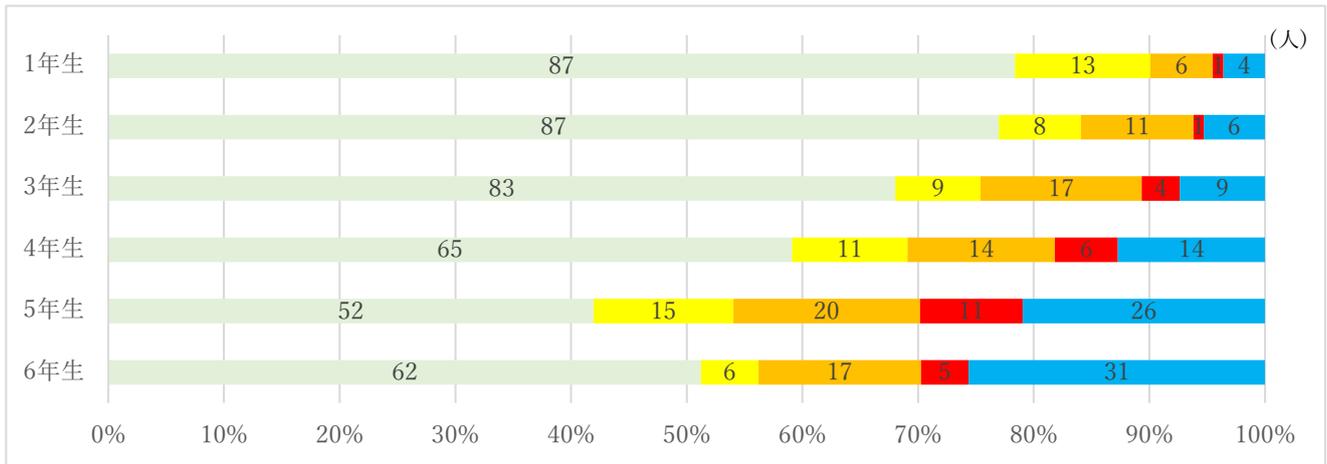
$$[\text{実測体重 (kg)} - \text{身長別標準体重}] / \text{身長別標準体重 (kg)} \times 100 (\%)$$

肥満度 20%以上の者を肥満傾向児童

肥満度—20%未満の者を瘦身傾向児としている。

- ・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。
- ・瘦身傾向児の割合は「2%」、肥満傾向児の割合は「8%」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、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。

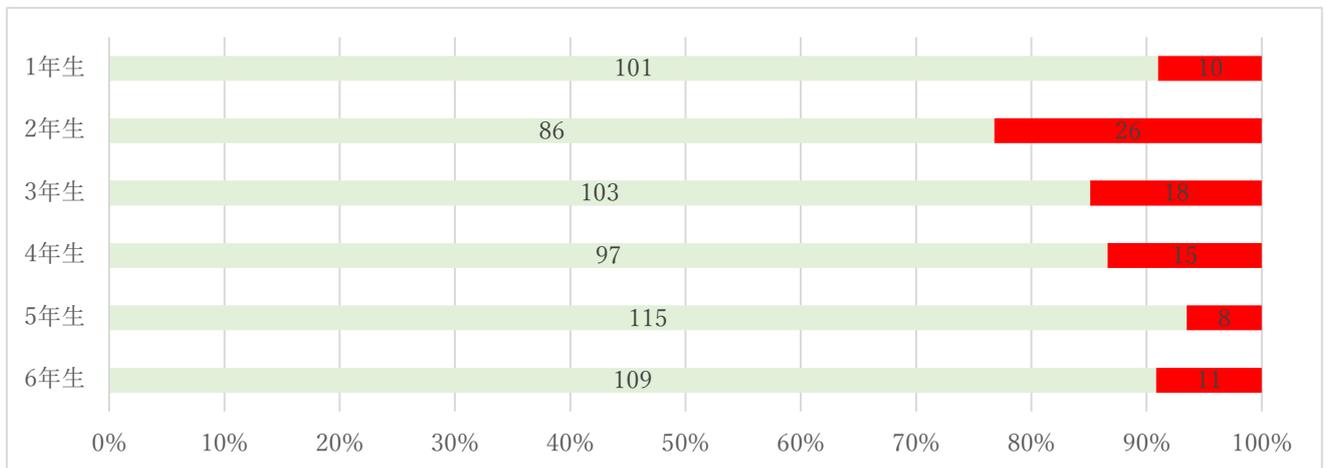
2 視力の結果 ■ 1.0 以上 ■ 1.0 未満 0.3 以上 ■ 0.7 未満 0.3 以上 ■ 0.3 以下 ■ 眼鏡・コンタクト装用者



- ・視力は、学年が上がるほど、「1.0 以上」の割合が低下する傾向がある。
- ・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 ■ むし歯なし ■ むし歯あり

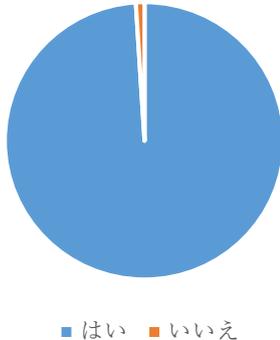
(人)



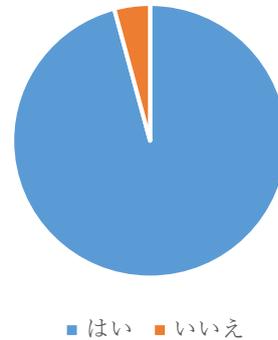
- ・各学年、「10%」程度の児童にむし歯がある。
- ・むし歯になってしまった歯は自然に治ることはないため、むし歯を指摘された場合は、早期に治療を始める必要がある。
- ・むし歯の発生は生活習慣との関係が深い。就寝時間が遅くなると、夕食後から就寝までに夜食や甘いジュース等を取ることが多くなり、むし歯になりやすくなる。毎食後、歯みがきをする習慣をつけることはもちろん、早寝早起きの習慣を身に付け、食生活を改善することがむし歯予防につながるとされている。

I 食育アンケート結果

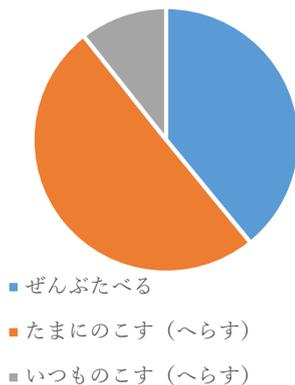
朝ご飯は食べていますか



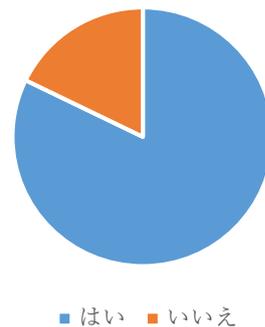
給食はおいしいですか



給食は残さず食べていますか



給食はおかわりをすることがありますか



まとめ

朝ご飯について

- ・例年と変わりなく、ほとんどの児童が朝食を食べて登校しているが、5名の児童は朝食を食べずに登校していた。朝食を食べる習慣を整えるために、個別による指導が必要である。
- ・資料には掲載していないが、朝食の内容は、9割の児童がごはん、パンなどの主食を食べているが、主菜を食べている児童は3割、副菜を食べている児童も3割しかいなかった。また、朝ご飯を食べている児童のうち、主食・主菜・副菜のいずれか1種類しか食べていない児童が約半数だった。朝食を簡単にすませている傾向があり、朝食の役割や大切さを伝え、朝食が充実できるよう継続して児童・保護者へ働きかけていきたい。

給食について

ほとんどの児童が給食をおいしいと答え、また8割の児童が給食をおかわりしており、給食をおいしく食べている児童が多いことがわかった。また、6割の児童は、自分の給食を食べられる量に調節したり、苦手なものを減らして食べていることがわかった。引き続き、おいしい給食作りと合わせて、1食分をしっかり食べられるよう指導していきたい。