

令和5年度
学校保健委員会



令和5年 9月7日(木)
新座市立東北小学校

はじめに

夏休みが終わり、子供たちはご家庭でどのような表情を見せているでしょうか。大きな事故なく1学期を過ごせ、2学期を迎えられたことに安堵しています。日頃から子供たちの健康・安全を支えてくださる保護者様に感謝申し上げます。

今年度1回目の学校保健委員会では、1学期に実施した健康診断・新体力テストについての結果をまとめました。今後の学校保健委員会は、コロナ禍で見送っていた講演型の開催を検討しています。より多くの保護者様に学校保健について関心をもっていただけるよう、今後も内容をしてまいります。

文末には今回の紙面発表についてのアンケートのQRコードを掲載しています。紙面発表の感想や次回以降の講演テーマについてのアンケートになっています。ご協力をよろしくお願いいたします。

目次

★健康診断の結果について

- 1 身長・体重・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ p 2
- 2 肥満度・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ p 3
- 3 視力・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ p 6
- 4 むし歯・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ p 8

★新体力テストの結果から・・・・・・・・・・・・・・・・ p 9

★健康診断の結果について★

東北小学校 養護教諭 泉田萌花

1 身長・体重

男子		1年	2年	3年	4年	5年	6年
身長 (cm)	R5 東北小	118.6 (+1.9cm)	123.1 (+0.5cm)	128.7 (+0.4cm)	135.0 (+1.2cm)	139.6 (+0.3cm)	145.7 (-0.2cm)
	R3 全国	116.7	122.6	128.3	133.8	139.3	145.9

体重 (kg)	R5 東北小	22.1 (+0.4kg)	24.8 (+0.3kg)	27.3 (-0.4kg)	30.8 (-0.5kg)	34.1 (-1.0kg)	38.7 (-0.9kg)
	R3 全国	21.7	24.5	27.7	31.3	35.1	39.6

*括弧内は全国平均との差です。

○男子は、身長は概ね平均と同様またはやや大きめです。体重は概ね平均と同様またはやや少なめです。

身長は平均以上なのに対し、体重が平均を下回る学年もあります。

女子		1年	2年	3年	4年	5年	6年
身長 (cm)	R5 東北小	115.5 (-0.3cm)	122.5 (+0.7cm)	127.5 (-0.1cm)	134.3 (+0.2cm)	141.5 (+0.6cm)	148.7 (+1.4cm)
	R3 全国	115.8	121.8	127.6	134.1	140.9	147.3

体重 (kg)	R5 東北小	20.1 (-1.2kg)	24.3 (-0.4kg)	26.8 (-0.2kg)	30.2 (-0.4kg)	34.8 (-0.8kg)	40.1 (+0.3kg)
	R3 全国	21.7	24.5	27.7	31.3	35.1	39.6

*括弧内は全国平均との差です。

○女子についても、身長は平均同様またはやや大きめ、体重は平均同様またはやや少なめです。

●身長・体重の平均値から、東北小学校の児童は身長が平均より高めなのに対し、体重が平均より少ない傾向にあることがわかります。この結果からは、「東北小学校はやせている児童が多い」または「太っている児童が少ない」という二つの可能性が推測できます。

2 肥満度

児童の体型は身長と体重から求められる「肥満度」で評価されます。肥満度は大人でいうBMIに当たります。肥満度の求め方、判定値に関しては以下の表をご覧ください。

$$\text{肥満度} = (\text{実測体重} - \text{身長別標準体重}) / \text{身長別標準体重} \times 100 (\%)$$

	やせ傾向		普通	肥満傾向		
	-20%以下			20%以上		
判定	高度やせ	やせ		軽度肥満	中等度肥満	高度肥満
肥満度	-30%以下	-30%超~ -20%以下	-20%超~ +20%未満	20%以上 30%未満	30%以上 50%未満	50%以上

東北小学校の各学年で肥満・やせに該当する人数は以下の通りです。

男子	小1	小2	小3	小4	小5	小6	合計	%
高度肥満								0
中等度肥満	1	1		1	2	1	6	1.5
軽度肥満	4	6	5	1	5	5	26	6.4
やせ	1			1	1	3	6	1.5
高度やせ								0

女子	小1	小2	小3	小4	小5	小6	合計	%
高度肥満		1					1	0.3
中等度肥満		1	2	2	3	1	9	2.4
軽度肥満	1	3	4	2	1	1	12	3.2
やせ	2			1	3	2	8	2.1
高度やせ								0

以下の表は東北小学校の肥満・やせの割合について、令和3年度の全国平均との比較です。

(%)	肥満傾向児			
	男子		女子	
	R5 東北小	R3 全国	R5 東北小	R3 全国
小1	7.25	5.25	1.67	5.15
小2	10.29	7.61	8.62	6.87
小3	6.85	9.75	9.09	8.34
小4	2.90	12.03	5.33	8.24
小5	9.86	12.58	5.56	9.26
小6	10.71	12.48	4.00	9.42

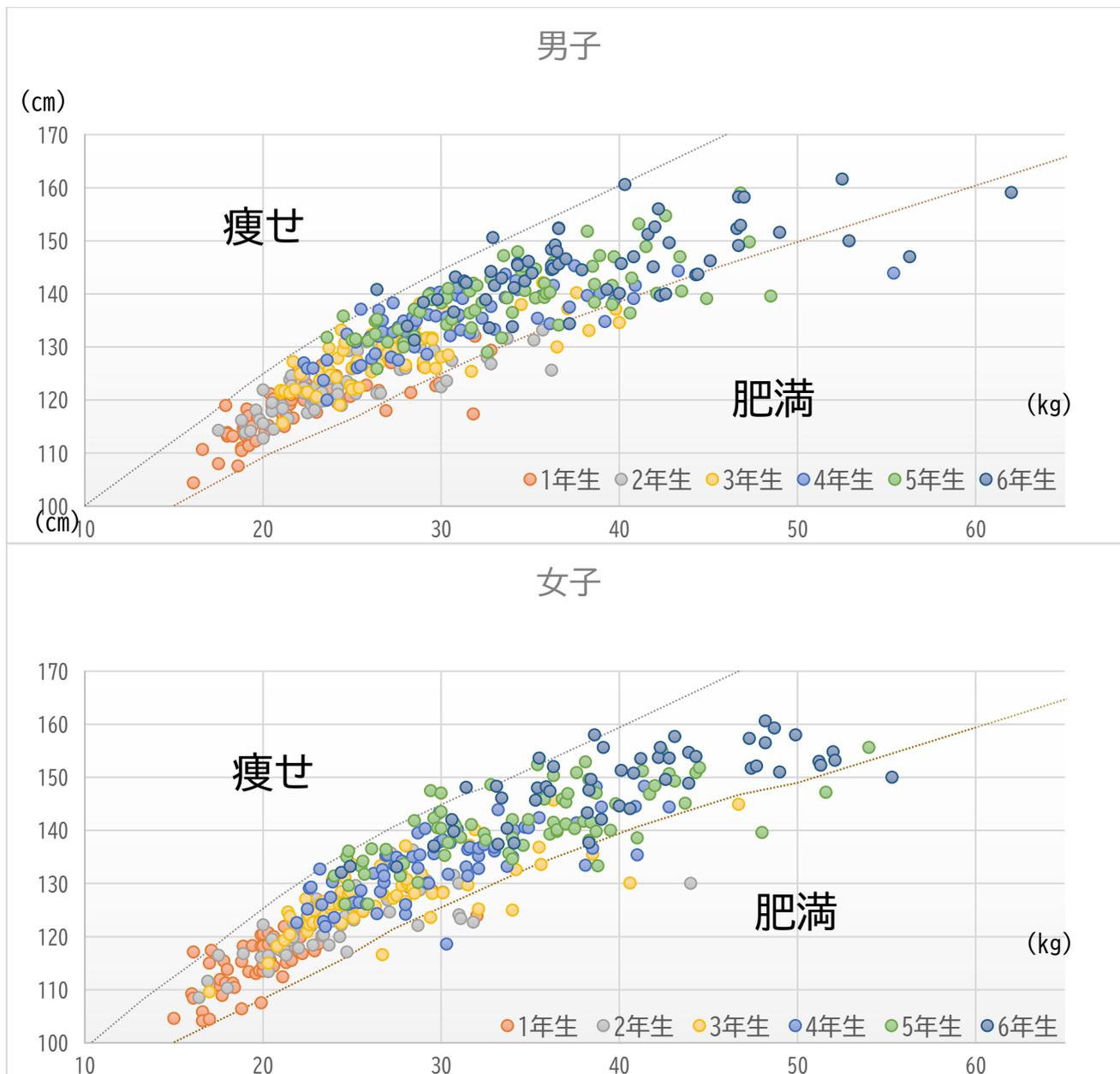
○1・2年生男子、2年生女子以外では、概ね肥満傾向児童の割合は平均または低いという結果でした。

(%)	やせ傾向児			
	男子		女子	
	R5 東北小	R3 全国	R5 東北小	R3 全国
小1	1.45	0.28	3.33	0.49
小2	0	0.31	0	0.56
小3	0	0.84	0	0.83
小4	1.45	1.42	1.33	1.66
小5	1.41	2.32	4.17	2.36
小6	5.36	2.83	4.00	2.18

○やせについては、6年男子、1・5・6年女子で割合が高くなっていますが、その他は平均とほぼ同じくらいです。

●東北小では肥満の児童が平均よりも少ない学年が多いため、身長が平均以上の場合でも体重が平均以下になっていると推測されます。また、高学年ではやせの児童が多く、体重の平均を下げる一因になっていると言えます。

以下の表は、男女別の身長・体重分布図です。上下の2本の線は、肥満度の公式からおおよその目安をとったもので、上側が肥満度-20%（線より上はやせ）と下側が肥満度+20%（線より下は肥満）を示しています。



こちらの表からは肥満度の評価の他に、お子様の身長や体重が同学年・他学年と比べてどの位置にいるかも評価することができます。ぜひ、お子様の点の位置を確認し、発育状況をみていただければと思います。

3 視力

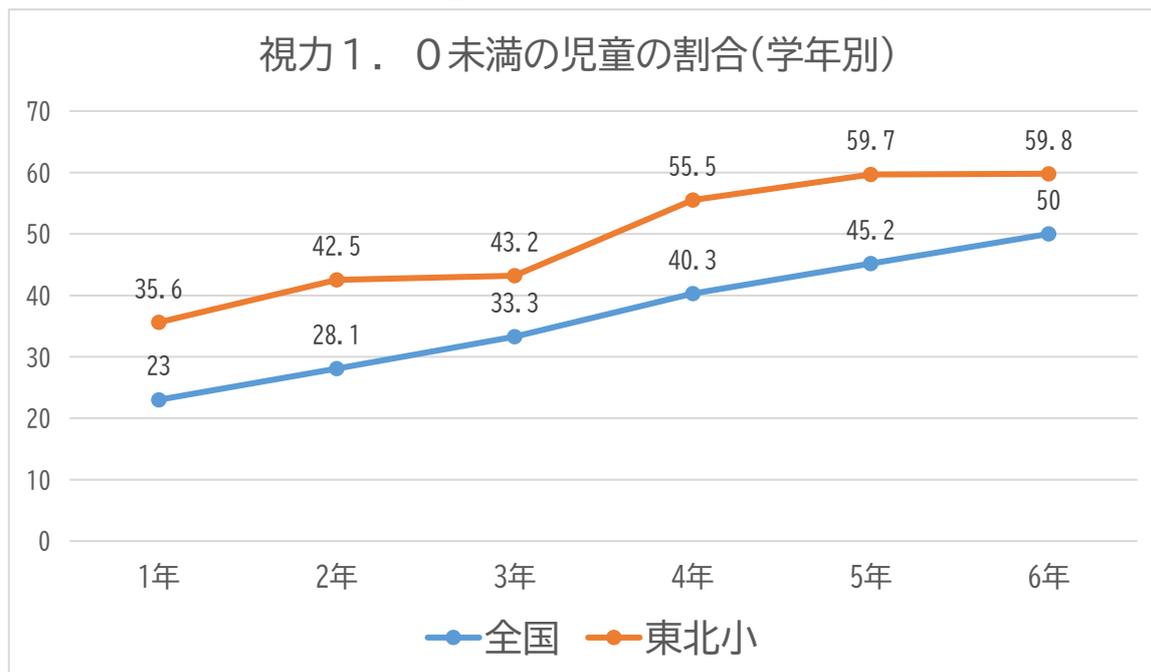
全校 (人)	1年	2年	3年	4年	5年	6年
A	79	70	79	65	58	45
	59.8%	55.1%	56.8%	44.5%	40.3%	40.2%
B	34	30	20	19	9	13
	25.8%	23.6%	14.4%	13.0%	6.6%	11.6%
C	9	14	20	13	22	12
	6.8%	11.0%	14.4%	8.9%	15.3%	10.7%
D	2	3	4	13	12	9
	1.5%	2.4%	2.9%	8.9%	8.3%	8.0%
めがね 使用	2	7	14	30	33	32
	1.5%	5.5%	10.1%	20.5%	22.9%	28.6%

*悪い方の視力にあわせて計上しています。(右:A左:Aの場合→A、右:A左Cの場合→C)

*欠席等で検査を受けていない児童がいるため、%の合計が100にならない場合があります。

- 学年が上がるにつれ、視力Aの児童の割合が減り、視力B・C・Dの児童やめがねを使用している児童の割合が高くなっています。

以下のグラフは、視力1.0未満の児童について東北小と全国平均との比較です。



*視力1.0未満とは、視力がBまたはCまたはDの場合を指します。

*「視力1.0未満」について・・・全国のデータは「裸眼視力1.0未満の児童」を指しています。しかし、本校では眼鏡をかけている児童の裸眼視力は測定していません。そのため、眼鏡をかけている児童の裸眼視力は1.0未満と仮定し「視力1.0未満の児童+眼鏡をかけている児童」を集計しています。

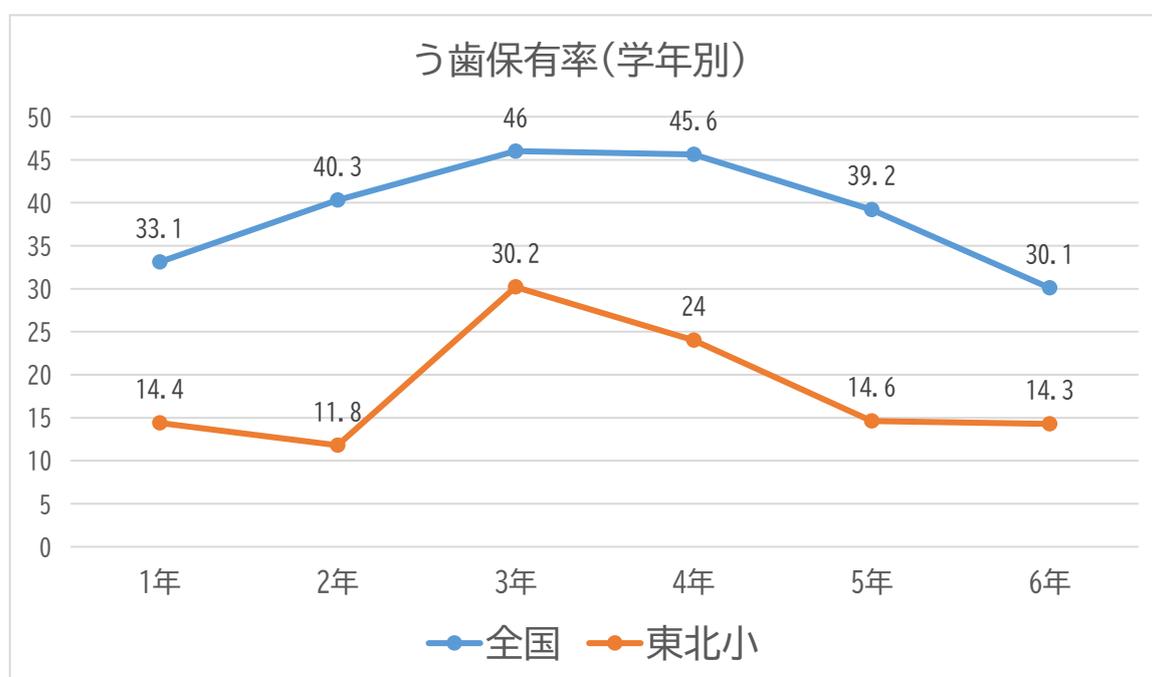
●全国平均と比べると、東北小は全学年で視力が悪い傾向にあります。視力が低下する要因には遺伝要因と環境要因があります。その二つの要因が混在しているため、一概に原因を特定することはできませんが、後天的に視力が低下してしまう原因として考えられているのは、近くの見過ぎやブルーライトの影響などがあります。電子機器を利用する機会が多い現代の子供たちの生活は、視力低下のリスクが高いと言えます。

視力低下を防ぐためには、遠くを見る時間を作る、日光(紫外線)を浴びる(目安は1日2時間程度)が効果的と考えられています。ただし、日光に長時間さらされることはかえって視力低下に繋がることもあるため、時間が長くなりすぎないように注意してください。

4 むし歯

むし歯の正式名称は「う歯」といいます。う歯の有無の割合は「う歯保有率」と言い、未処置のう歯がある人と処置したう歯がある人を足した割合のことを指します。本校のう歯保有率は以下の通りです。

全校	未処置のう歯あり (人)	処置済みのう歯あり (人)	合計 (人)	割合 (%)
1年	15	4	19	14.4
2年	11	4	15	11.8
3年	33	9	42	30.2
4年	30	5	35	24.0
5年	13	8	21	14.6
6年	14	2	16	14.3



以下のグラフは全国のう歯保有率との差です。

- 3年生以降でう歯の割合が減少しているのは、乳歯が生え替わることが影響していると考えられます。

どの学年も、平均と比べるとう歯の割合が低いことがわかります。歯科健診の際にも、学校歯科医から「全校的にう歯が少ない」との評価をいただきました。う歯の有無には、毎日の歯みがきの習慣が大きく関わっています。それだけでなく、定期的に歯科を受診しう歯を早期に発見・処置することも大切です。

本校は、人数に対して蛇口の個数が少ないため、給食後の歯みがきを実施できていないのが現状です。しかし、各家庭の判断で歯ブラシを持参して休み時間に歯みがきをしていただいても構いません。ぜひ、歯ブラシの持参をよろしく願います。

★新体力テストの結果から

東北小学校 体力向上主任 栗山 賢多

1 令和5年度の新体力テストの結果

令和5年度 新体力テスト 東北小学校学年・男女別平均値（令和4年度県平均との比較）									
学年・性別	項目	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20m シャトルラン	50m走	立ち幅とび	ボール 投げ
		kg	回	cm	点	回	秒	cm	m
6年男子	県平均	19.13	22.61	37.84	45.90	58.45	8.96	165.64	22.73
	自校平均	19.89	26.23	39.30	48.60	58.97	9.12	162.19	21.66
6年女子	県平均	19.04	21.26	43.25	43.51	47.22	9.21	157.22	15.03
	自校平均	20.02	23.45	47.47	44.94	45.40	9.34	156.43	14.10
5年男子	県平均	16.28	20.84	35.29	42.98	51.32	9.36	154.48	19.48
	自校平均	19.01	21.84	39.62	47.10	53.51	9.15	156.25	20.90
5年女子	県平均	16.26	20.08	40.29	41.05	42.45	9.55	149.33	13.17
	自校平均	19.32	22.49	44.09	44.21	41.09	9.31	149.14	13.52
4年男子	県平均	14.13	19.11	33.00	39.10	43.76	9.77	145.65	16.38
	自校平均	15.83	19.96	34.75	41.35	48.21	10.23	148.35	17.14
4年女子	県平均	13.72	18.50	37.27	37.41	35.46	10.00	139.80	11.17
	自校平均	14.99	18.48	39.47	35.84	37.16	10.46	136.78	11.56
3年男子	県平均	12.37	17.25	30.99	34.90	37.11	10.16	137.32	13.50
	自校平均	14.51	18.25	30.56	35.10	36.25	10.81	135.85	14.94
3年女子	県平均	11.81	16.71	34.57	33.54	29.55	10.44	130.40	9.23
	自校平均	13.47	16.94	38.58	30.23	28.56	11.42	127.14	8.83
2年男子	県平均	10.71	15.16	29.20	31.86	29.97	10.72	127.98	10.55
	自校平均	12.37	16.00	26.69	31.78	26.81	10.95	122.31	10.69
2年女子	県平均	10.21	14.80	32.30	30.61	24.37	11.02	120.37	7.41
	自校平均	12.15	14.47	30.26	30.47	25.19	10.89	116.89	7.19
1年男子	県平均	9.04	12.40	27.40	28.06	21.45	11.54	117.12	7.80
	自校平均	7.87	11.01	26.27	27.04	23.14	11.90	111.61	8.65
1年女子	県平均	8.59	11.96	29.88	26.95	18.26	11.82	109.81	5.64
	自校平均	7.36	10.97	31.20	25.22	17.73	12.43	103.36	5.45

網掛けの部分は県平均（埼玉県の平均値）を下回っている数値

2 分析

本年度の体力テストの結果は、全校で96項目のうち50項目（男子48項目中29項目、女子48項目中21項目）で県平均を上回っています。握力・上体起こし・長座体前屈では、多くの学年が県平均を上回りました。特に、握力では12項目中10項目が県平均を上回っています。埼玉県の課題であるボール投げでは、12項目中7項目が県平均を上回りました。一方、50m走・立ち幅跳びでは、多くの学年が県平均を下回っています。このことから、本校では、走能力・跳躍能力に課題があることが分かりました。

3 今年度の取り組み

本年度は、学年の県平均を拡大し、各階に掲示しました。その結果、埼玉県の現状を把握し、課題や目標を明確にすることができました。1階にはハンドグリップを設置し、いつでも子供たちが触れるようにしています。ボール投げでは、ゴム紐を用意し高さを意識させて取り組みました。さらに、10mごとにカードを設置することで、目標の距離を視覚化しました。また、50m走ではゴールから5m奥に線を引いたり、コーンを設置したりして最後まで走り抜けることを意識させて取り組みました。

4 今後に向けて

課題のあった50m走では、素早さや力強さといった力が必要です。立ち幅跳びでは、瞬発力に加えタイミングの良さも求められてきます。こうした、能力を伸ばすには体育の学習だけでなく、日常的な遊びの中から身に付けていくことが大切です。2種目の運動の力を伸ばすために、1階相談室前にある掲示板にて、運動のコツや記録を伸ばす遊びなどを発信したいと思います。また、運動の楽しさの一つでもある、自身の成長を実感するため、県平均に加え、前年度の自分の記録も意識させていけたらと思います。



最後までご覧いただきありがとうございました。上記のQRコードから、今回の紙面発表の評価に関するアンケートにご回答いただけます。ぜひ、ご協力をお願いいたします。