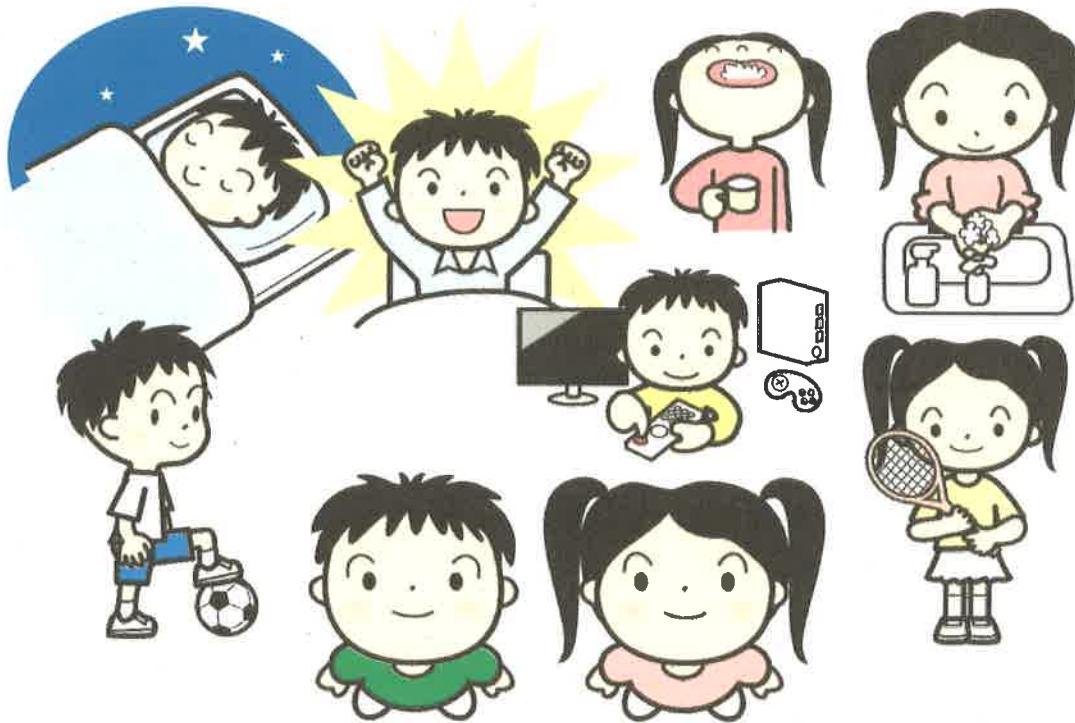


令和3年度

学校保健委員会(書面開催)

テーマ

『基本的生活習慣の確立を目指して』



土浦市立新治学園義務教育学校

保護者の皆様

例年、本校では7月に第1回学校保健委員会を行って参りました。

しかし、昨年度から新型コロナウイルス感染症の影響により、会議形式での開催ができなくなりました。

そこで、今年度はせめて、お子様の健康面について書面にてお伝えしたく、このよう
な形で開催させていただきました。

お子様の心身ともに健やかな成長をご覧いただけましたら幸いです。

新治学園義務教育学校 保健室

目 次

1 児童生徒の実態

- (1) 定期健康診断結果・・・1～4
- (2) 栄養面について・・・5
- (3) 体力面について・・・5
- (4) 学年の実態、取り組みについて・・・6～8
- (5) 生活習慣アンケート結果・・・9～11

2 指導・助言・・・12～13

(学校医、学校歯科医の先生方から)

(1) 本校児童生徒の実態

健康面について～令和3年度 定期健康診断結果～

① 児童生徒の発育状況

・茨城県の平均値は令和元年度の数値

・土浦市の平均値は令和2年度の数値

・△印は、県、市ともに平均を上回っている数値

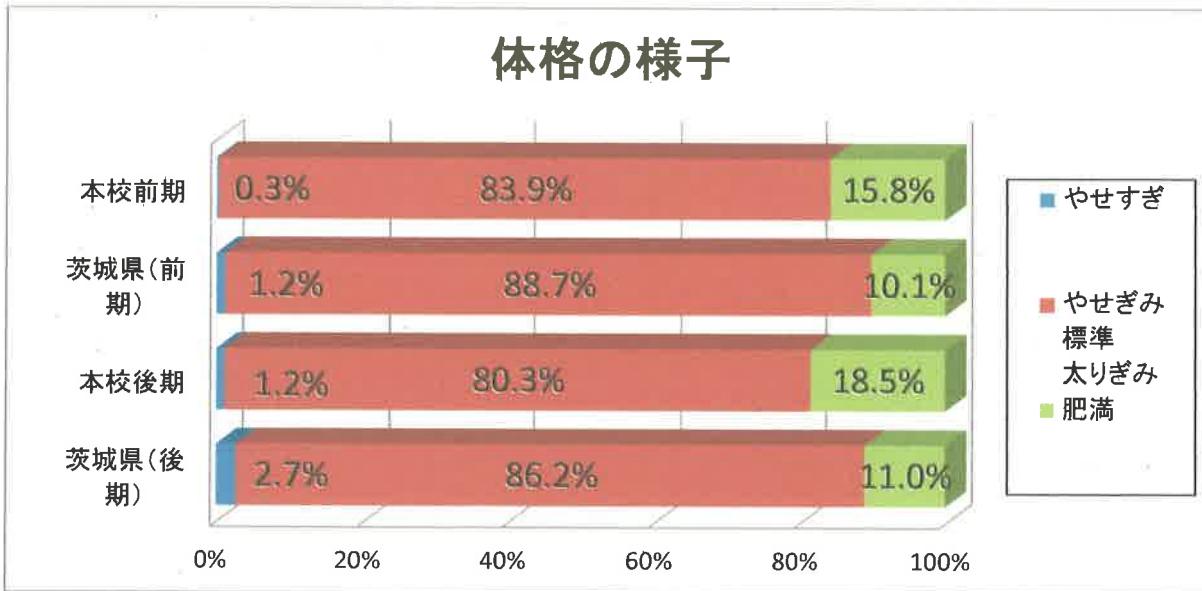
・▼印は、県、市ともに平均を下回っている数値

学年	項目比較	男 子		女 子	
		身長(cm)	体重(kg)	身長(cm)	体重(kg)
1年	茨城県	116.4	21.6	115.4	21.1
	土浦市	118.0	22.4	116.5	22.0
	本校	115.2 ▼	21.8	115.5	22.6 △
2年	茨城県	122.5	24.6	121.7	23.6
	土浦市	123.8	25.9	123.2	25.2
	本校	123.7	26.0	120.4 ▼	23.9
3年	茨城県	128.4	27.8	127.7	27.1
	土浦市	129.7	29.7	129.3	28.7
	本校	126.9 ▼	27.7 ▼	129.1	29.0 △
4年	茨城県	133.4	31.6	133.0	30.2
	土浦市	135.0	33.6	135.5	32.7
	本校	132.7 ▼	32.0	134.3	32.7
5年	茨城県	139.1	34.8	140.4	34.5
	土浦市	140.4	37.3	141.5	36.1
	本校	140.0	37.0	140.3 ▼	35.0
6年	茨城県	145.0	39.5	146.9	39.7
	土浦市	147.7	42.8	147.9	41.1
	本校	148.5 △	46.2 △	147.3	41.2 △
7年	茨城県	153.0	45.0	152.0	44.7
	土浦市	154.9	47.0	151.9	45.2
	本校	154.1	48.7 △	152.2 △	46.4 △
8年	茨城県	160.1	49.5	155.2	48.3
	土浦市	161.7	53.1	155.0	48.6
	本校	161.9 △	53.2 △	153.1 ▼	48.4
9年	茨城県	165.3	54.9	156.3	50.3
	土浦市	165.9	56.5	156.3	51.5
	本校	165.5	57.4 △	154.2 ▼	51.2

② 栄養状態(肥そう度)結果

項目 学年(人数)	やせすぎ -20%以下	やせぎみ -19~-10%	標準 -9~9%	太りぎみ 10~19%	肥満 20%以上	人数
1年 56	0	1	38	8	9	
2年 61	0	3	45	6	7	
3年 42	1	5	21	8	7	
4年 62	0	6	35	10	11	
5年 62	0	9	36	9	8	
6年 53	0	8	23	11	11	
前期課程 合計	336	1	32	198	52	53
7年 55	1	8	28	7	11	
8年 58	0	9	31	7	11	
9年 60	1	12	30	7	10	
後期課程 合計	173	2	29	89	21	32
全体	509	3	61	287	73	85
割合	1%	12%	56%	14%	17%	

体格の様子



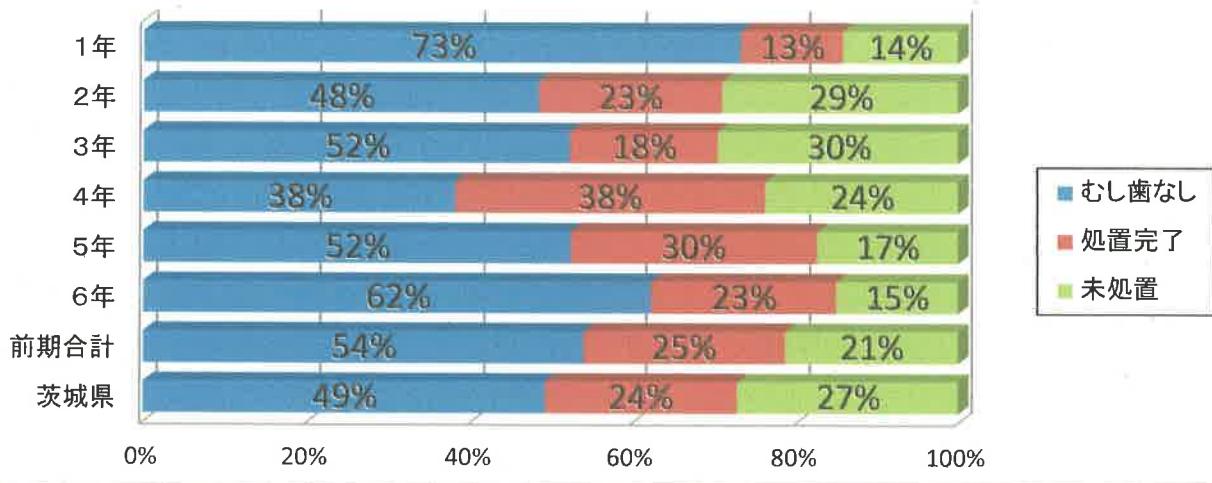
③ 歯科検診結果

○ 学年別にみた歯科検診の様子

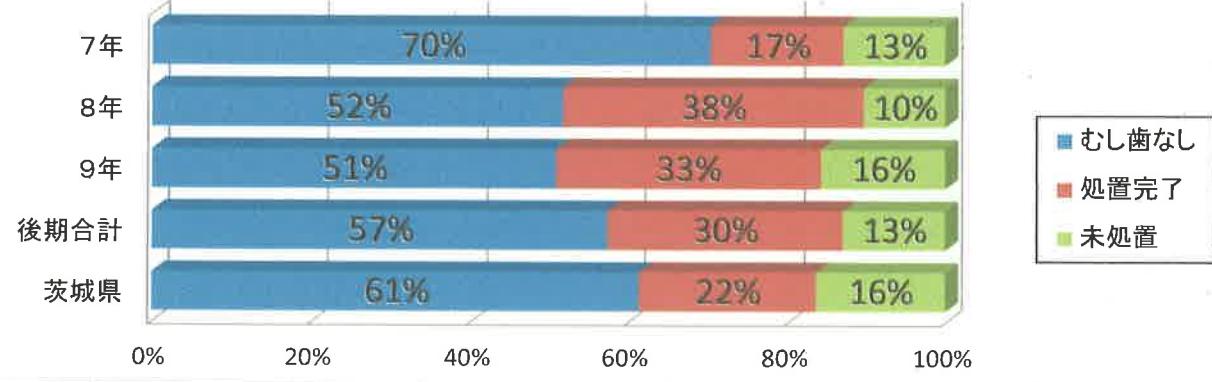
項目 学年(人数)	虫歯なし	虫歯あり		歯列 咬合	頸関節	歯垢	歯肉	人数
		処置完了	未処置					要観察・要精検
1年 56	41	7	8	17	0	27	1	
2年 62	30	14	18	20	0	12	9	
3年 44	23	8	13	8	0	31	1	
4年 63	24	24	15	25	0	25	18	
5年 63	33	19	11	17	0	44	0	
6年 53	33	12	8	15	0	10	6	
前期課程 合計	341	184	84	73	102	0	149	35
7年 54	38	9	7	13	1	23	3	
8年 58	30	22	6	15	1	19	23	
9年 57	29	19	9	20	2	46	3	
後期課程 合計	169	97	50	22	48	4	88	29
全体	510	281	134	95	150	4	237	64
割合		55%	26%	19%	29%	1%	46%	13%

※歯列不正…過蓋咬合、反対咬合、切端咬合、叢生、開咬などがみられた。

学年別状況(前期課程)



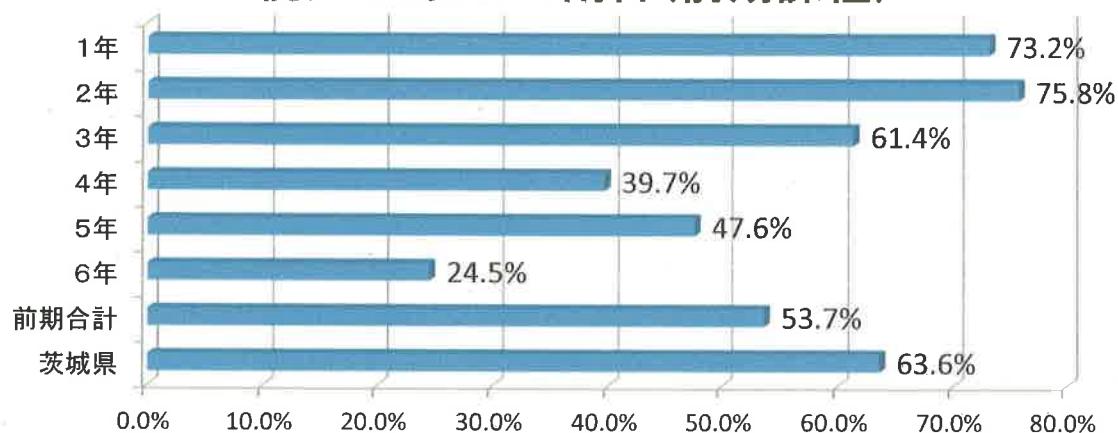
学年別状況(後期課程)



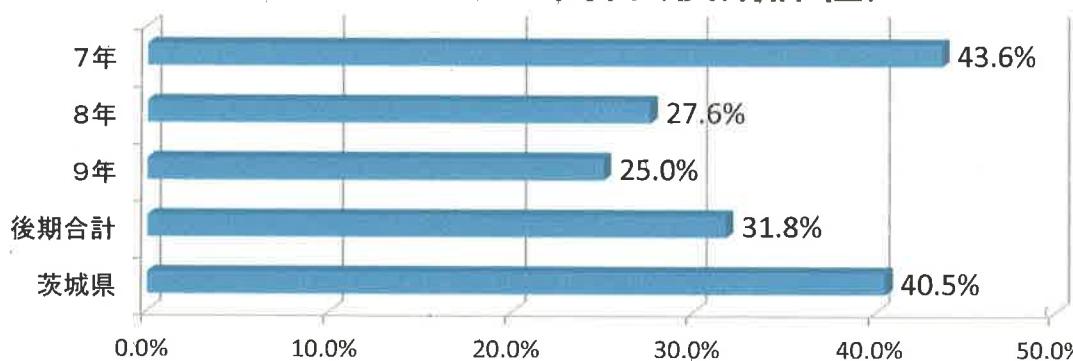
④ 視力検査結果
 視力検査結果

項目 学年(人数)	裸眼視力者				人数 矯正視力者 (眼鏡等使用)
	A 1.0以上	B 0.9~0.7	C 0.6~0.3	D 0.3未満	
1年 56	41	9	4	0	2
2年 62	47	6	7	1	1
3年 44	27	6	6	4	1
4年 63	25	6	12	13	7
5年 63	30	3	8	9	13
6年 53	13	7	11	6	16
前期課程合計	341	183	37	48	40
7年 55	24	2	9	5	15
8年 58	16	5	7	8	22
9年 60	15	6	9	4	26
後期課程合計	173	55	13	25	17
全体	514	238	50	73	50
割合	46%	10%	14%	10%	20%

視力1.0以上の割合(前期課程)



視力1.0以上の割合(後期課程)



(2) 栄養面について（栄養教諭）

(実態)

- ・感染症予防のため、昨年度から前向き給食を行っている。
- ・感染症予防のため、給食前はもちろんのこと、給食後の手洗いを実施している。
- ・給食の配膳も1～6年生は、各クラス担任十職員1名を配置し、教職員が配膳をしている。
- ・白衣・マスクの着用と手洗い・消毒、給食当番チェック表を行い、衛生面の向上と食中毒予防に職員・児童生徒ともに努めている。
- ・おはしを正しく使えていない児童が見受けられる。
- ・新給食センターになり、「トレー、皿、お椀」が別々になったことで、食器の正しい置き方を指導しているが、なかなか正しく置けない児童生徒が見受けられる。

(取り組み)

- ・旬の食材や行事食・地場産物について、給食だよりや掲示板、昼の放送で児童生徒に伝えている。
- ・将来健康的な生活を送るための食習慣を身につけるため、食に関する指導を実施している。1、3、5年生は「朝ご飯の大切さ」、2年生「やさいのひみつについて」、4年生「おやつのとり方について」、6年生「生活習慣病予防について」、7年生「食品ロスについて」、8年生「カルシウム貯金について」、9年生「受験期の食事について」、継続的に指導を行っている。
- ・給食委員会の活動として、ポスターでの「食育月間、食育の日」の啓発、食事のマナー、はしの持ち方の動画の作成を予定している。
- ・食の指導を継続的に行うために、食育ビデオを作成し、行事食、熱中症予防を指導している。

(3) 体力面について（体育主任）

(実態)

- ・昨年度はコロナウィルス感染拡大のため、全国的に体力テストを実施しなかった。そのため、体力テストの比較は一昨年度と比べた。体力テストA級はかなり運動能力が高い、B級は運動能力が高い、C級は平均、D級は運動を苦手、E級はかなり苦手と位置づけられる。一昨年度前期課程の体力テストの結果は(A+B)は46.2%であり、(A+B)-(D+E)の割合が24.5%であった。(A+B)は前年度に比べ約7%下がっていた。特に低学年(1・2年)で多くの項目で県平均より低い値を示していた。特に「シャトルラン」や「長座体前屈」に課題が見られた。
- ・一昨年度の後期課程は(A+B)は44.9%であり、(A+B)-(D+E)の割合が13.8%であった。前年度に比べ(A+B)の値は増加したものの、(D+E)の割合も増えていた。「立ち幅跳び」や「握力」に関しては県平均に近い値であるが、その他の項目では低くなっている。男女を比較すると女子の方が各学年とも半数以上が(A+B)という結果が出ている。

(取り組み)

- ・後期課程は全国平均や県平均の記録を見ながら、自己目標を設定し、挑戦できるようしている。
- ・前期課程では後期課程と交流するなど運動だけでなく交流を通して楽しむ場面を作っている。
- ・ボールの貸し出しを行うなど、休み時間に外で遊べるようにしている。
- ・5、6年生は部活動を行うなど授業以外でも運動を行う機会を設けている。

(4) 学年の実態、取り組みについて

①テーマ『基本的生活習慣の確立を目指して』

○生活リズム：気持ちのよいあいさつ（会釈をしながら）、早寝早起き、運動
排便

○食と栄養：しっかり朝ごはん、残さず給食

○清潔：忘れず手洗い、歯みがきの習慣、爪

など

②学年の取り組み

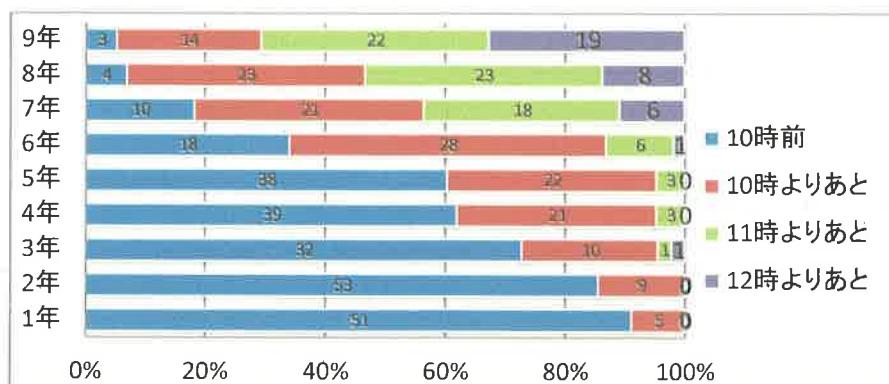
学年	実 態	取り組み
1年	<ul style="list-style-type: none"> 教室では明るく元気にあいさつができる。教室外ではあまりできない。 早寝早起きができている児童が多いが、就寝が遅く、眠そうにしている児童も数名みられる。 朝ご飯は、ほとんどの児童が毎日食べている。給食は、完食できる児童はまだ少ない。嫌いな物は全く食べない児童もみられる。 手洗いはしっかりとできている。うがいはマスクをしているせいか、声かけが必要である。ハンカチ・ティッシュは、持ってはいるので、きちんと使うよう声をかけている。 	<ul style="list-style-type: none"> 地域の方や担任以外にも元気にあいさつできる児童を賞賛しながら進んでできるように指導していきたい。 「早寝早起き朝ごはん」を支援している。 給食は、苦手な物も一口は食べるよう声をかけている。現在は「しゃべらない前向き給食」なので、食べることに集中している。 手洗い・うがいは、休み時間や掃除の後等に声かけし指導している。 ハンカチ・ティッシュは、毎日の声かけと清潔調べでの確認と、きちんと使うよう声かけをしている。爪についても声をかけている。
2年	<ul style="list-style-type: none"> 明るく元気なあいさつができる。 早起きはできているようだが、寝る時刻が不規則な児童も見られる。 10時頃寝る児童もみられる。 給食は個人差があり、完食しておかわりをする児童と、好き嫌いが激しい児童の差が大きい。 手洗いうがいは、自分からしている。歯みがきについても声をかけあって行っている。 ハンカチやティッシュを身に付けていない児童も見られる。 	<ul style="list-style-type: none"> 元気にあいさつができる児童をほめ、みんなができるようにしている。 「早寝早起き朝ごはん」を支援している。 給食は、無理ない程度に嫌いな食べ物も一口は食べるように話している。 新型コロナウィルス感染拡大防止の観点からも手洗いやうがいについて継続していく。 特に、掃除の後、給食の前など、声をかけて手洗いをしっかりとするように指導している。 新型コロナウィルス感染拡大防止の観点からも手洗いやうがいについて継続して指導を行っていく。
3年	<ul style="list-style-type: none"> 明るく元気なあいさつができる。 ほとんどの児童が朝食をきちんと食べできている。給食は全体的によく食べ、完食する児童が多い。ただし、個人差があり、よくおかわりをする 	<ul style="list-style-type: none"> 自分から元気なあいさつができた児童を称賛し、みんなができるようにしている。 給食では、嫌いな食べ物がある場合には量を減らして一口でも食べるようしている。少しでも残さずに食べるよう継続

	<p>児童と、好き嫌いのある児童に分かれる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ほとんどの児童は男女仲良く外で遊んでいるが、読書を好きな子もあり、図書室や教室で過ごす姿も若干見られる。 手洗いは進んで行えるが、ハンカチを忘れている子もいる。 	<p>した指導を行っている。</p> <ul style="list-style-type: none"> 読書が好きな児童にも業間休みか昼休みには必ず外で遊ぶように声かけをしている。 清潔調べでなくともたまにチェックし、忘れがあったら連絡帳などで知らせ、持つくるように意識させている。
4年	<ul style="list-style-type: none"> 明るく元気なあいさつができる。 ほとんどの児童が朝食を摂っている。給食では、よく食べ、完食する児童が多い反面、好き嫌いが多い児童や食べる量が少ない児童が見られる。特に、野菜や魚が嫌いな児童が多く見られる。 休み時間には、多くの児童がグラウンドに出て、鬼ごっこやドッジボールなどで遊んでいるが、読書を好む児童もあり、図書室や教室で過ごす姿も見られる。 ハンカチやティッシュを身に付けていない児童も見られる。 	<ul style="list-style-type: none"> 気持ちのよいあいさつができた児童をほめ、みんなができるようにしている。 給食では嫌いな食べ物がある場合には量を減らして少しでも食べるようになっている。また、消毒や黙食の徹底に努めている。 読書が好きな児童には、業間休みか昼休みのどちらかは外で遊ぶように声かけをしている。また、クラスごとのレクリエーション係の活動を促し、クラス全員で外で遊ぶ機会を積極的に設けている。 清潔調べの際に、ハンカチやティッシュを身に付けているかを入念に確認している。
5年	<ul style="list-style-type: none"> 元気なあいさつができる児童が多い。 外遊びをしている児童が多いが、室内で教室内で静かに読書をしている児童もいる。 朝ご飯はほとんどの児童が食べている。給食は完食することが多く、おかわりして食べている児童もいる。一方で、少食の児童もいる。 手洗いや消毒をこまめに行う習慣が身に付いている児童がいる中で、ハンカチやティッシュを身に付けていない児童も見られる。 	<ul style="list-style-type: none"> 高学年として進んであいさつする姿勢をみせられるようにしたい。 体を動かす機会を多く増やすようにしている。 食生活の大切さを話していくようにする。また、少しでも食べられるように家庭との連携をとるようにしたい。 新型コロナウィルス感染拡大防止の観点から手洗いやうがいについて引き続き声をかけていく。また清潔調べなどを通じて、ハンカチやティッシュを身に付ける習慣を付けさせている。
6年	<ul style="list-style-type: none"> 自分からあいさつができる児童が増えている。 夜遅くまで起きている児童が見られる。 朝ご飯はほとんどの児童が食べている。給食は、完食する児童もいるが、少食の児童も見られる。 手洗いや消毒をする習慣は身に付いている。うがいは歯みがき後だけである。ハンカチ・ティッシュを持つ 	<ul style="list-style-type: none"> 最高学年として、お手本となるあいさつを進んで行うよう声かけをしている。 家庭科や体育（保健）、栄養教諭による授業などを通して、生活習慣や食事の大切さについて話をしている。 給食は苦手なものでも一口でも食べるように声かけをしている。 新型コロナウィルス感染拡大防止の観点からも手洗いやうがいについて継続して行っていく。

	てはいるが、ポケットに入っていない児童が多い。	・清潔調べなどを通して、ハンカチやティッシュを身に付ける習慣を付けさせていく。
7年	<ul style="list-style-type: none"> ・男女とも仲が良い。 ・感染予防のためのマスク着用や、食後の感染予防を講じた歯みがきは、習慣が身に付いている。 ・給食はよく食べる生徒が多い。 	<ul style="list-style-type: none"> ・規則正しい生活（特に、朝のスタートをスムーズに切ること）の指導を充実させる。 ・自主学習ノートの日記指導や個別面談を通して、生徒の家庭での生活の把握に努め、必要に応じて個別指導、家庭への協力依頼を行う。
8年	<ul style="list-style-type: none"> ・給食時のマスク着用、食後の歯みがき、手洗い等の習慣が身に付いている。 ・睡眠不足の生徒が見られる。スマホ、ネット利用、ゲーム等が原因と考えられる。 ・給食は完食する生徒が多い。 	<ul style="list-style-type: none"> ・規則正しい生活（特に、早寝・早起き・朝ごはん）の指導を充実させる。 ・ギガスクール構想に向けてメディア教育や学級活動を通してスマホやSNSの使い方を指導していく。
9年	<ul style="list-style-type: none"> ・朝のあいさつなど自分から進んで行うことができる。 ・給食の完食率は高い方だが、苦手なおかずになかなか手をつけられない生徒もいる。 ・うがいや手洗いの習慣はこの1年でだいぶ定着している。 	<ul style="list-style-type: none"> ・基本的な生活習慣の定着のために、定期的な二者面談や三者面談を通して、学校の様子や家の様子を保護者と共有し、規則正しい生活が送れるようにする。 ・感染症対策の一環としてのうがいや手洗いの指導を継続していく。

(5) 生活習慣アンケートの結果について

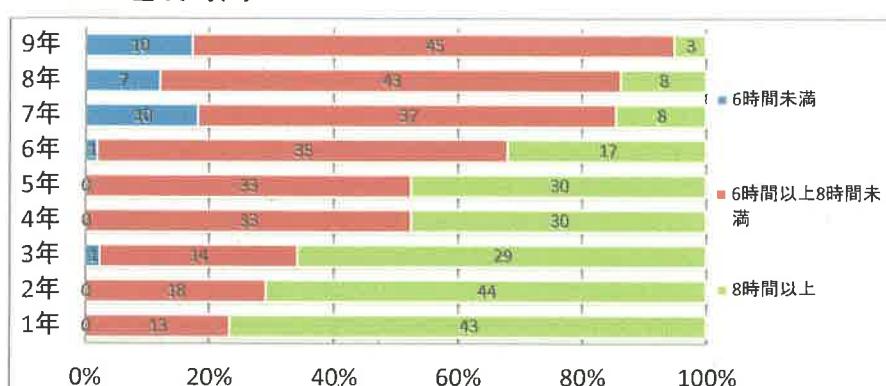
1. 就寝時刻



就寝時刻は、学年があがるにつれて遅くなっている。

前期課程では、多くの児童が11時前には就寝しているが、12時以降に就寝していると回答している児童もいた。

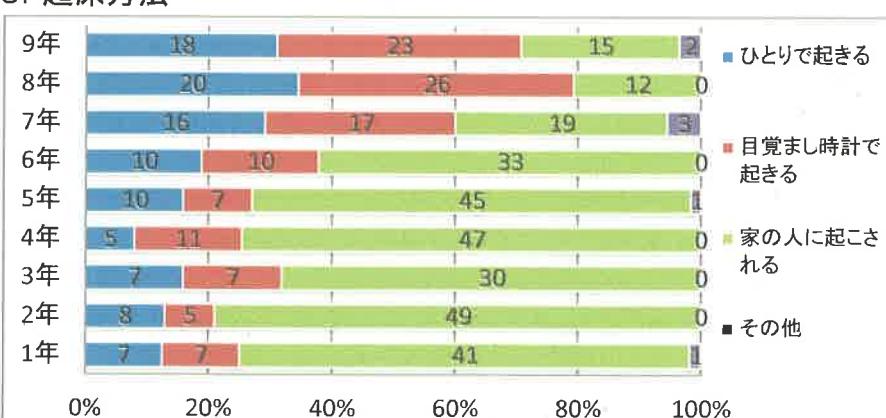
2. 1日の睡眠時間



前期課程のほとんどの児童が6時間以上睡眠時間を確保できているが、6時間未満と回答した児童もいた。

後期課程では、多くが6時間の睡眠を確保できているが、6時間未満と回答する生徒が約15%いた。

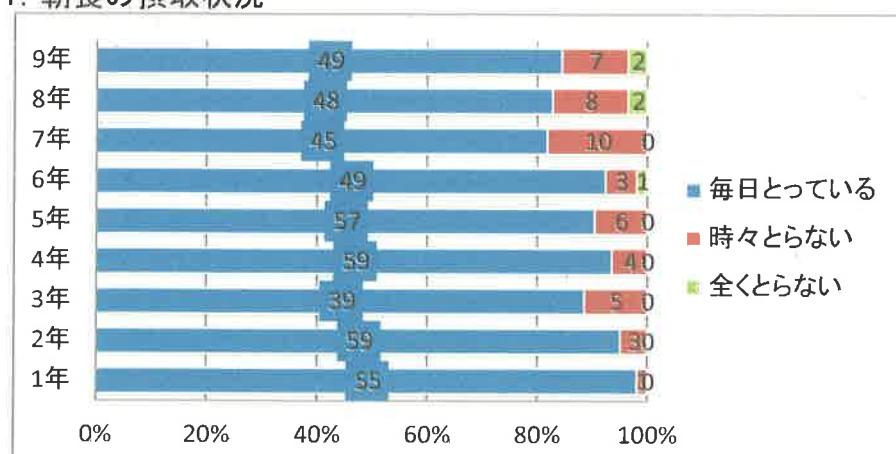
3. 起床方法



学年があがるにつれて、目覚まし時計で起きる、ひとりで起きる等、自分で起床する児童生徒が多い。

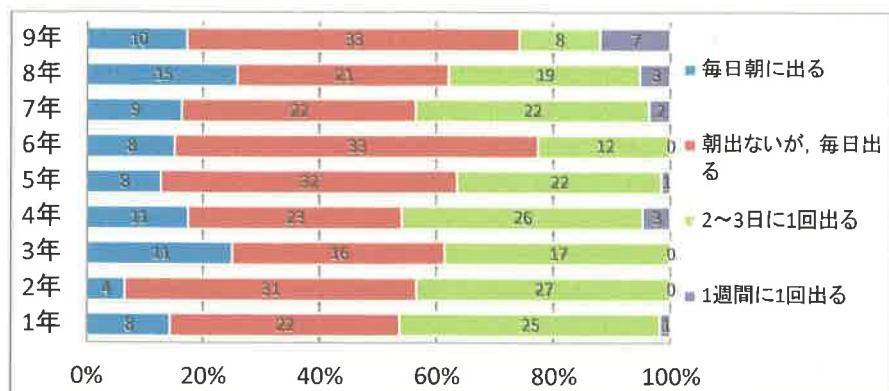
前期課程では、家の人に起こされる児童が多い。

4. 朝食の摂取状況



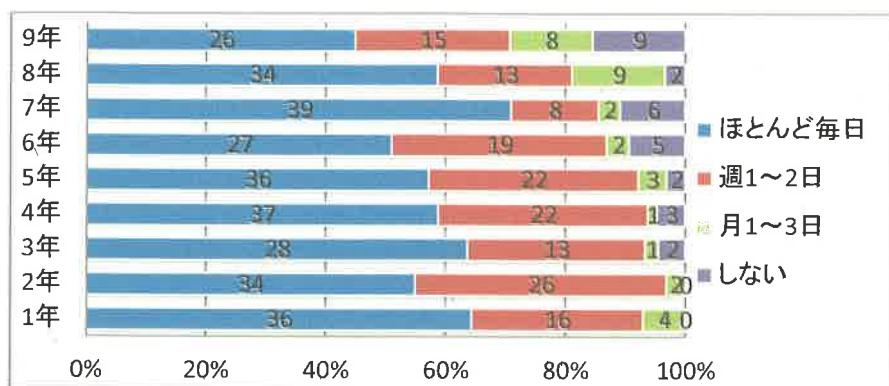
ほとんどの児童生徒が朝食を毎日欠かさずとれているが、時々とらない、全くとらないと回答した児童生徒が約17%いた。

5. 排便の様子



全体的に毎日排便できる児童生徒は約60%であった。毎日朝に出る割合は少なく、2~3日に1回という児童生徒も多い。

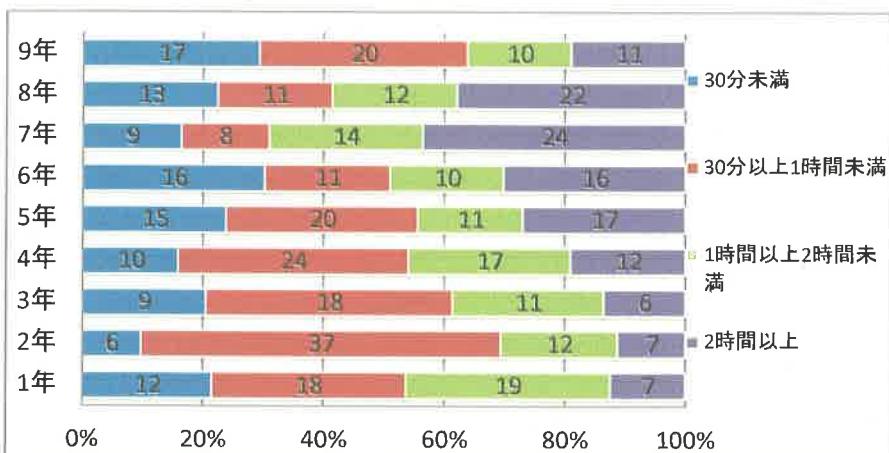
6. 運動やスポーツをする頻度(学校での休み時間も含む)



全体で、約60%の児童生徒が、ほとんど毎日運動している。約40%の児童生徒が運動をする機会が少ないと回答された。

7の結果と一緒に考えると運動の頻度は高いが運動時間が短い。

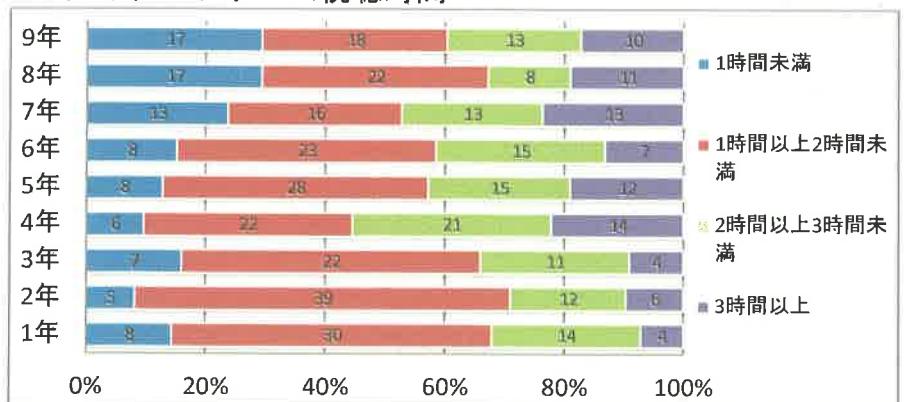
7. 1日あたりの運動やスポーツをする時間(学校での休み時間も含む)



スポーツの習い事や運動部活動に入っている児童生徒は運動時間が長いが、ほとんどしないと回答した児童生徒もいた。

○業間休み+昼休み=35分
○業間休み+昼休み+体育=80分(1時間20分)

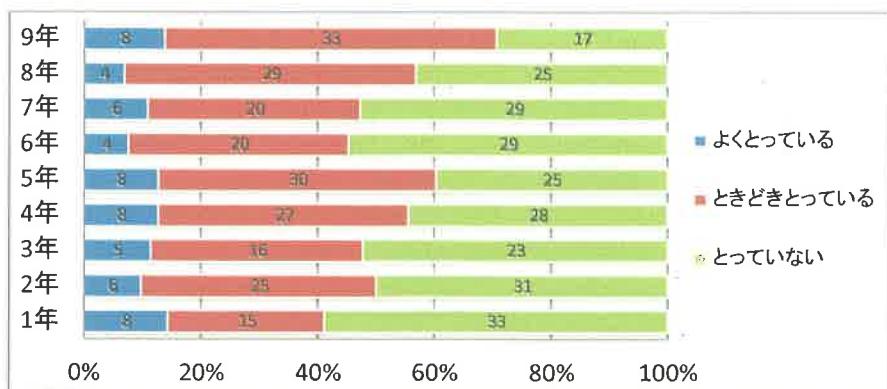
8. 1日のテレビ・ゲーム視聴時間



2時間以上テレビ・ゲームを視聴している児童生徒が約40%いた。

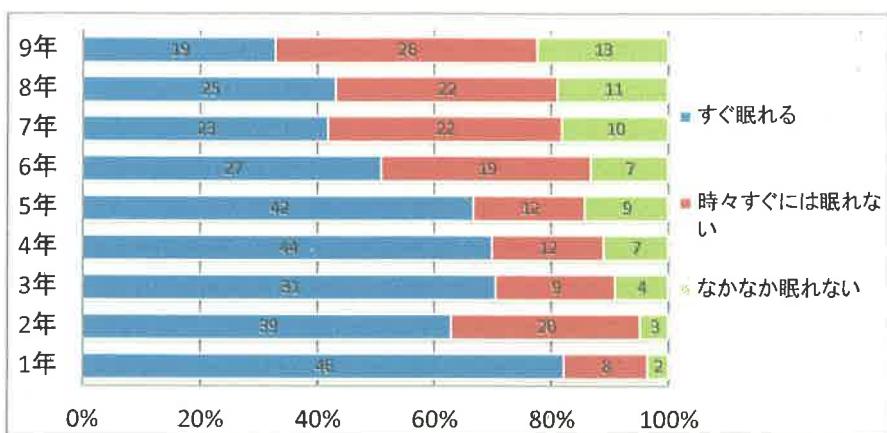
テレビやゲーム以外に、YouTube動画は、幅広いジャンルが視聴されている。

9. 夕食後の夜食・おやつの摂取状況



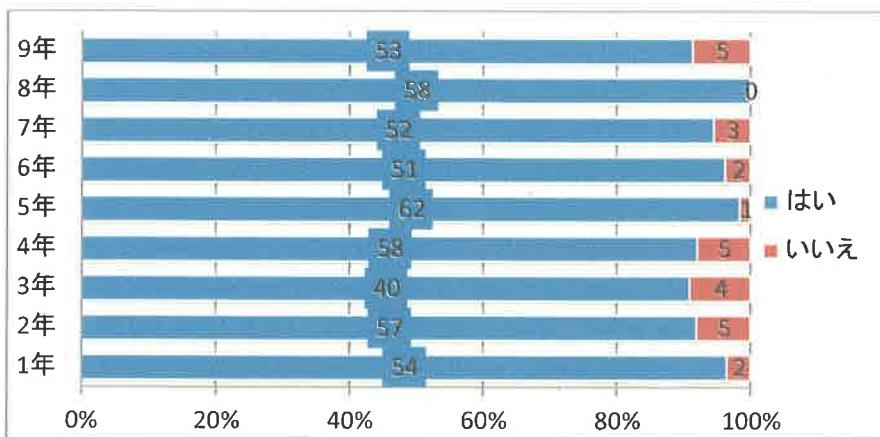
どの学年も同じような割合で、摂っていない割合が約半数であった。

10. 布団に入ってからの寝付き具合



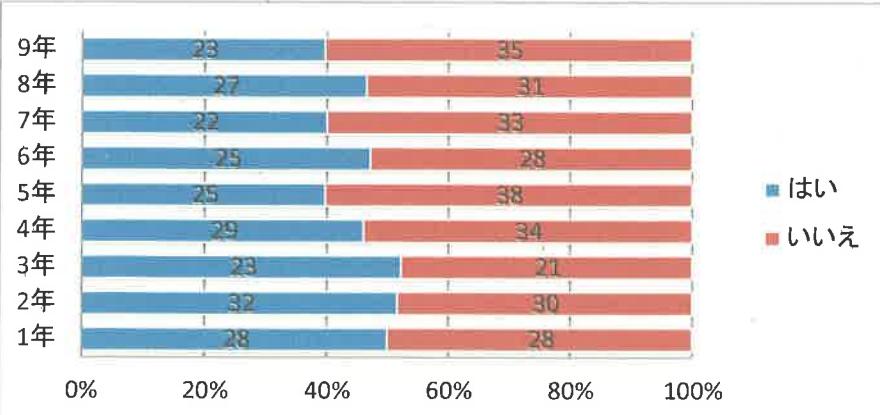
後期課程では、なかなか眠れないと回答した生徒が約20%いた。

11. 1日3回以上、歯みがきをしますか。



毎食後の歯みがきはどのクラスでもほとんどの児童生徒が実施できている。

12. 食べ物の好き嫌いが多いですか。



全体の約半数が好き嫌いが多いと回答している。

2 指導・助言

学校医 宮崎 三弘

適正な生活習慣の習得には家庭での躾が基本です。起床、就寝、歯磨き、手洗い、あいさつなど年齢に応じた生活は学校教育だけでは不十分です。生活様式や価値観などが多様化し、それぞれの個を認め合うことは重要ですが、社会という団体生活ではある程度のルールが必要です。

義務教育の年代では健全な心身の発達のためには十分な睡眠が必要です。よく寝ることはよく活動できることにつながります。活動と休息のめりはりのついた生活で自律神経の活性化が得られます。夜遅くまでスマートフォンでゲームやラインなどに興じ朝起きられず学校に遅刻する生徒・児童もいます。ディスプレイなどの過度の光刺激は脳神経の興奮をきたし、点滅する光はてんかん様発作を招くことがあります。ゲームなどを禁止することは困難だと思いますが、遊ぶ時間や就寝時間などの家庭での取り決め（ルール）を話し合ってみてください。スマートフォンを操作しながら食事をすることは家族みんなでやめましょう。子供たちの学校の様子を聞いてください。子供たちの生活を見てください。みんなで適正な生活習慣を身につけましょう。

学校医 杉浦 敏昭

コロナ禍ではいかに免疫機能を保つかが大事。そのためには、

- 1) まず腸内環境を整える。免疫細胞の約7割が腸で作られるため、腸内環境をよくする食材（発酵食品、食物繊維など）を意識してとる。
- 2) 朝ゆとりを持って起床し、しっかり朝食を取ることが大事。それにより腸が動き出し排便が促されるため、腸内環境が整えられる。早寝・早起きを心がける習慣を。
- 3) 栄養をしっかり吸収させるため、よく噛んで食事をとり、唾液をしっかり出すことが重要。唾液には食物の消化以外に殺菌作用などがあり、虫歯予防にもなる。虫歯菌が多く存在するとウイルスが粘膜から体の中に侵入しやすくなる。歯科治療をしっかり行い、よく噛んで唾液を分泌させる習慣をつけるべきである。また口呼吸は粘膜を乾燥させ、粘膜にくっついたウイルスを処理できなくなる。そのため鼻呼吸を意識的に心がけ、口腔内をできるだけ乾燥させないようにするとかなりウイルス感染の予防になる。
- 4) 睡眠はできれば9時間ぐらいとることが望ましい。寝る前にテレビ、ゲーム、パソコンなど目の刺激になるものを見たあとは寝付きが悪くなり、睡眠の質が落ち、免疫力低下につながるので注意を（ブルーライトによる影響）。

上記に加え、適度な運動、規則正しい生活が体調管理に必要である。

学校歯科医 高木 幸江

口腔内を清潔に保ち、よく噛んで食べることは、成長期の子供達にとって、とても重要なことです。

ブラッシング・噛むことの習慣づけを、9年間の学校生活で得ることは、子供達にとって将来の健康につながっていきます。

コロナ禍で集団生活を送るのは大変な時期ですが、「歯磨き粉を使わない」「少量の水でうがいをする」「吐き出した水が飛び散らないよう低位で吐き出す」などの工夫をして、お昼休みのブラッシングを続けてほしいと思います。

学校歯科医 田口 長明

検診を実施しての児童生徒の口腔内状態の感想としては、徐々にではありますが虫歯や歯肉炎の子供たちが減っているように感じます。ですが一方で、極端に虫歯が多い「口腔崩壊」の状態の児童生徒が、やはり一定数いる印象があります。学齢期において、学校に入学したばかりの低学年からの指導が大切になります。

低学年は、自身の成長発育に初めて気づく大切な時期もあり、しっかりとした食育や保健指導をすることが望ましいと思われます。そして、学齢期における自律的な健康づくりへと転換するための大切な時期であります。

歯科において低学年時は、規則的な食事の習慣づけ、好き嫌いなくよく噛んで食べる習慣づくり、食後の歯磨きの習慣化、自分の口腔内を観察する習慣づけ、新しい歯の萌出による発達の気づきなどが課題になります。学校にあたっては教職員を、家庭にあたっては保護者を手本として行動するため、今後の口腔内に大きな影響を与えるとても大切な時期であります。

7年生以降になると、身体的にも抵抗力が向上していくことから健康行動が希薄化するため不潔となりやすく、歯肉炎や顎関節症を起こしやすくなります。自分に合った歯の清掃方法の確立や生活習慣の改善を確立すると良いと思います。

※ 学校医、学校歯科医の先生方にはお忙しい中、コメントを寄せてくださいありがとうございました。