



# 学校保健委員会だより

～保護者の皆様～

令和5年7月13日  
石岡市立園部小学校  
保健安全部



7月5日(水)に第1回学校保健安全委員会が開催され、本校の体力面・健康面・安全面についての実態報告と協議が行われました。学校保健安全委員会とは、学校保健、学校安全の推進向上や体力向上を図るため、専門家である学校医、学校歯科医、学校眼科医、学校薬剤師と保護者、職員が一体となって、研究、協議、実践を行う組織です。



## 《 体力テストの結果（令和4年度） 》

- 男子は、全学年で50m走の記録が県平均を上回っているが、上体起こし、立ち幅跳びの記録が低い。
- 女子は、反復横跳びは県平均を上回っているが、ソフトボール投げの記録が低い。
- 合計得点は、男女ともに全学年で県平均を上回っている。

◇投力や跳躍力に関わる筋力を高める運動の時間を授業等の中に取り入れる。  
◇児童の基本的な体力の向上を目指す。

## 《 令和5年度 健康診断結果 》

### ① 身長、体重・肥満度

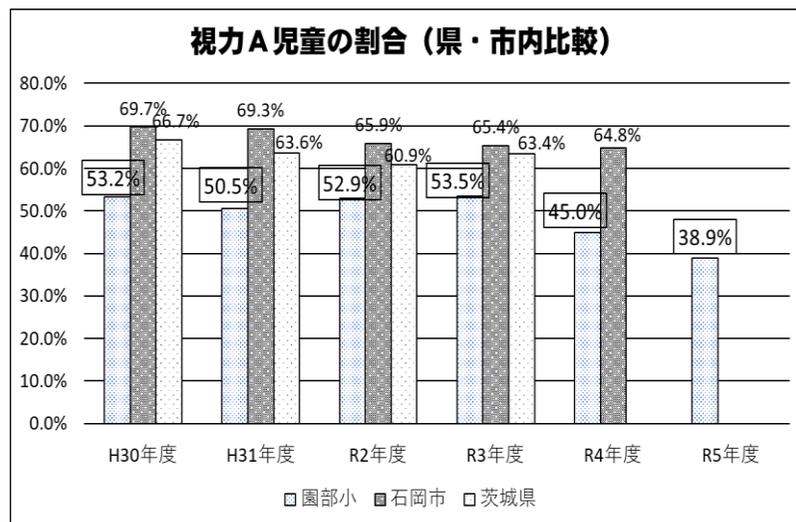
- 身長体重は、どの学年も県平均と同等か上回っている。
- 肥満傾向児童の出現推移は、昨年度は石岡市を上回っており今年度も例年に比べ高い傾向にあった。

◇外遊びや体育を通して身体活動の機会を増やす。  
◇栄養教諭による食育と併せて全体への啓発や個別保健指導の機会を工夫する。

### ② 視力

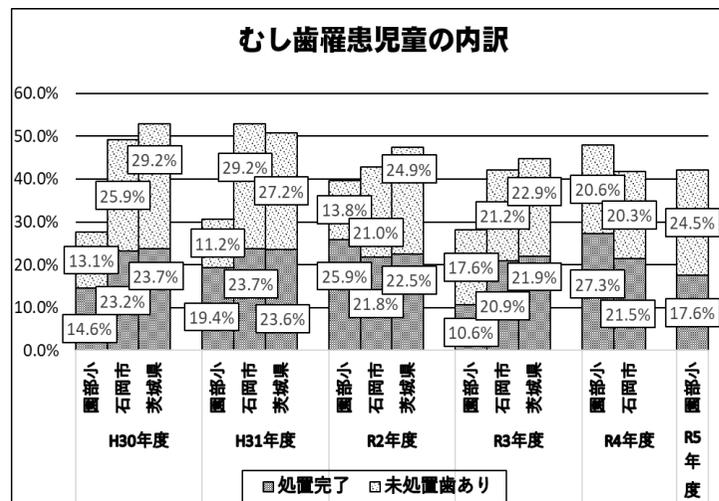
- 裸眼視力Aの割合 38.9%であり、昨年度より約6%低くなっている。今年度は、ここ5年間で最も低い割合となった。
- 石岡市や県と比較すると、裸眼視力Aの割合がかなり低く、本校の大きな健康課題である。

◇タブレット端末を活用する際のルールを児童に伝え、活動中は教師側も意識的に指導する。  
◇今後は、保健指導、視力検査の実施、児童保健委員会の取組等、児童自らが目の健康について考え、意識できるような機会を作りたい。



## ③ 歯科

- むし歯罹患児童(処置完了と未処置歯ありの児童)は全体の42.1%で、そのうち未処置歯ありは、24.5%であった。
- 石岡市や県と比較すると、むし歯罹患率は高く、未処置歯ありの割合も増えている。
- 未処置歯及びむし歯になりそうな歯は、乳歯や永久歯とも上下左右の奥歯に多く見られる。



◇引き続き、全学年での給食後の歯みがきを実施する。  
◇フリー参観日での歯科保健指導、再受診勧告等を行い、学校と家庭が連携しながら、児童の歯科保健に対する意識の向上を目指したい。

## 《 令和5年度 生活アンケート結果 (R5 体力テストアンケート結果より抜粋) 》

### ① 1日に運動をする時間 (体育除く)

- 低学年は「1時間未満」が75%以上である。
- 高学年は「2時間以上」が増える傾向にあるが、「30分以内」の割合も高い。
- 全体では「2時間以上」が20%以上いる一方、「30分未満」も22%以上いる。
- \*外遊びや体育の授業を通して、体を動かすことの楽しさを伝え、今後、生活の中に体を動かす活動を取り入れることができるよう支援していきたい。

### ② 朝食の摂取状況

- どの学年においても「毎日食べる」の割合は多く、全体では87%である。
- 1,3年生は「毎日食べない」が数名程度いる。
- 全体では、「時々食べない」「毎日食べない」が12.9%いる。
- \*朝食は1日のエネルギー源であり、元気に学校生活を送る上で重要であることを伝え、「毎日食べる」という児童の意識を向上させていきたい。

### ④ 1日の睡眠時間

- 低学年においては「8時間以上」の割合が高い。
- 4年生以上では「8時間未満」の割合が50%近く、「6時間未満」が数名程度いる。
- 全体では40%程度「8時間未満」がいる。
- \*学童期の睡眠は、心身の発達や成長、学習面に大きな影響があることを伝え、「8時間以上」の割合を増やしていきたい。

### ③ 1日のテレビ視聴時間

- 全学年「2時間以上」の割合が60%以上である。
- 4年生以上になると、「3時間以上」の割合が高くなる傾向にある。
- 全体では「2時間以上3時間未満」が最も多い。
- \*テレビやゲームは、視力だけでなく睡眠にも大きく影響するため、家庭と連携し時間を決めて視聴することの大切さを伝えていきたい。

## 《 生徒指導面について 》

- ・月1回いじめ発見のためのアンケートの実施
- ・6月28日に小小連携いじめ防止フォーラムの実施  
→東成井小とオンラインでつなぎ、各学年の「いじめゼロ宣言」と感想を発表しました。
- ・6月下旬に3年生以上で「インターネット安全教室」の実施

**\*今後も、児童が安心して学校生活を送れるよう年間指導計画に基づいて取り組んでいきたい。**

## 《 本校の保健安全に関する取組について 》

7月4日までの保健安全の取組についてまとめました。

### 【保健教育】

- ① 5年生「全国小学生歯みがき大会」
  - ② 歯科保健指導(フリー参観日)
    - ・2年生「はのみがきかたをかんがえよう」
    - ・3年生「むし歯とさよならするには」
  - ③ インターネット安全利用教室(3,4,5,6年生)
  - ④ 栄養教諭による食に関する授業
    - ・2年生「やさいとなかよくなるよう」
    - ・6年生「健康にすごすための食生活について考えよう」
    - ・4年生「朝食について考えよう」
- \*食育については、今後、順次実施予定です。

### 【児童保健委員会活動】

- ① 歯と口の健康週間
  - ・歯や口の健康について放送による啓発
  - ・歯のクイズ等の掲示物作成
- ② その他常時活動

### 【熱中症対策について】

- ① 熱中症指数測定  
登校時、業間休み前、昼休み前に測定しています。測定後は、職員室の黒板に記入し、体育や外遊び等の実施の可否や内容の検討の参考としています。
- ② 職員向け研修  
熱中症の予防対策、対応等の基本的な部分について研修を実施しました。

### 【その他の活動について】

- ① 月1回「健康の日」の実施  
健康手帳を使用し、清潔調べを実施しています。

**\*これらの取組以外にも安全に関わる交通安全教室、3校合同引き渡し訓練を実施した。引き続き、担任、養護教諭、外部講師等と連携しながら保健安全教育を推進していきたい。**



## 《 夏休みの過ごし方について 動画視聴「ヘルメットの安全な装着の仕方」 》

自転車に乗る際のヘルメットの着用が全年齢対象に義務化され、13歳以下では保護者に努力義務が課せられています。夏休み中は、自転車に乗って出かける機会も増えるため、「ヘルメットの装着」について動画視聴を行い、自転車の安全な走行について考える機会としました。

### 【内容】

- ・ヘルメット装着の重要性
- ・子供の事故の特徴(頭部打撲等について)
- ・正しいヘルメットの選び方,装着方法
- ・自転車の運転ルール,危険予知について



**\*子供たち自身のヘルメット装着の意識を高めるためにも、自転車に乗る際にはヘルメットを装着するよう保護者の皆様からも声かけをお願いいたします。**



今後も、子供たち自身が自分の健康や安全について考えることができるような機会を作っていきたいと思います。

ご参加いただきました保護者の皆様、ありがとうございました。