

学校保健委員会だより

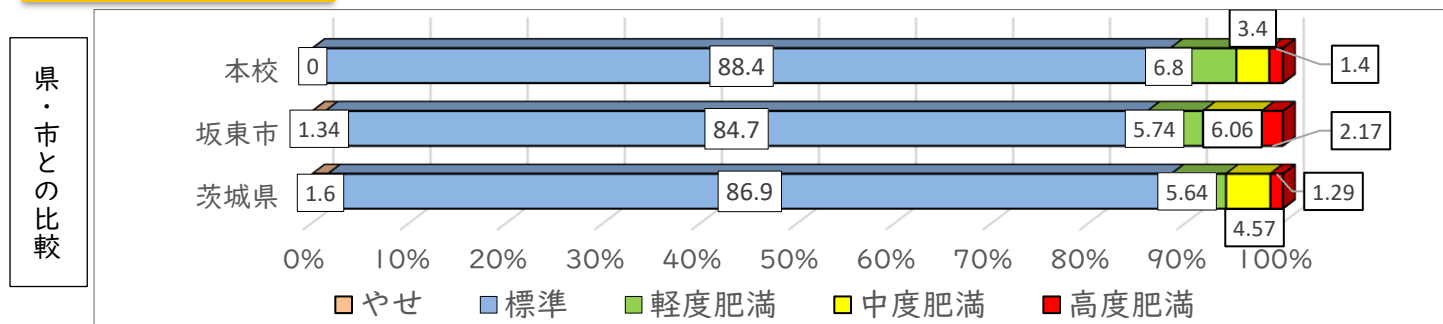
令和8年9月17日
坂東市立生子菅小学校

夏休みに学校保健委員会を開催しました。

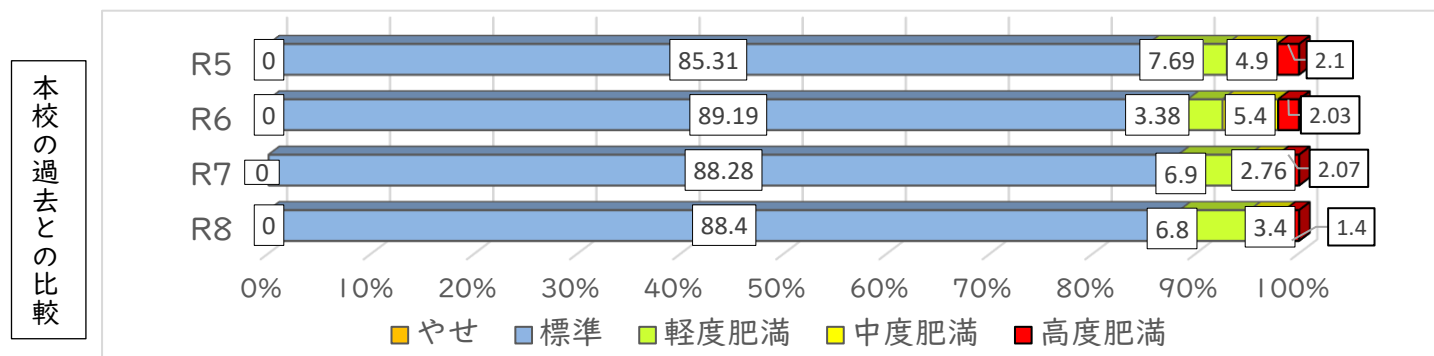
児童の健康診断の結果や体力テストの結果、生活習慣についてなどの情報を共有し、健康課題解決に向けた有意義な時間を過ごすことができました。ありがとうございました。

児童の健康実態について

肥そう度（肥満度）

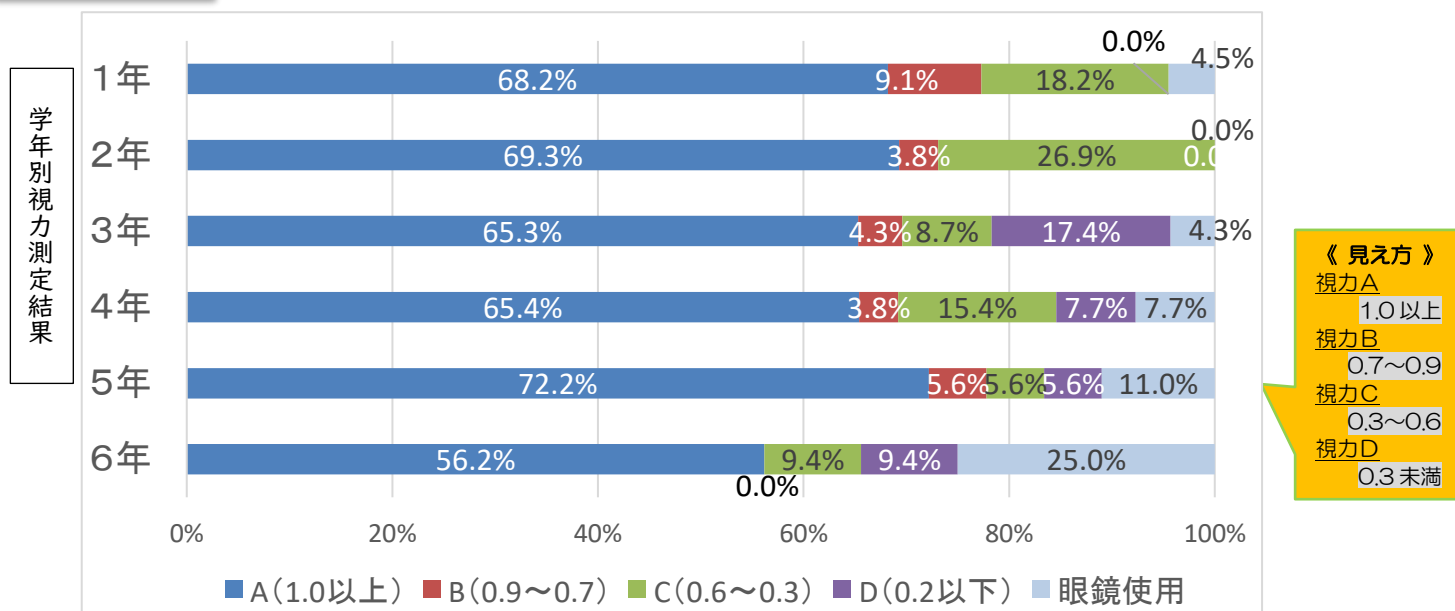


標準体重の割合は、坂東市・茨城県平均の中で一番高く、肥満の割合が低い。



肥満傾向の児童は徐々に減少傾向にある。高度肥満は減少したが、昨年度より中等度肥満が増加した。

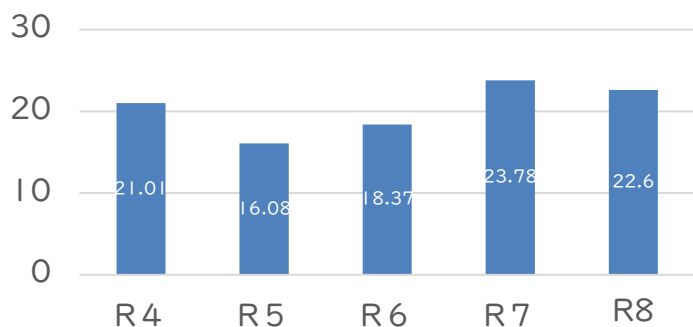
眼科（視力）



- ・6年生は昨年度よりB以下の児童が減少しているが、眼鏡着用の児童は増加した。視力Dの児童が減っておらず、黒板等が見えにくくなっていると考えられる。
- ・視力低下の原因は様々なものが考えられるが、少しでも目に良い生活を心がけるよう、声をかけていきたい。（目の体操、メディアとのかかわり方、生活習慣等）
- ・眼鏡使用でも視力C以下の児童が見受けられたので、定期的な通院が必要である。

歯科

むし歯未処置率の割合（％）



- ・むし歯の全くない児童と、むし歯が複数本ある児童の二極化がみられる。歯の健康に関する意識の差が大きい。
- ・坂東市のむし歯ありの平均（令和7年度）は、22.24％で、県平均（令和7年度）は18.1％である。昨年度より、若干むし歯未処置率が下がったが、県全体と比較すると本校のむし歯未処置率は高い。

体力テストの結果より

令和7年度との比較

《総合評価基準表》

	総合評価(%)	A B C D E				
		A	B	C	D	E
令和7年度結果	令和7年度 県平均	19.9 %	26.1 %	28.2 %	17.3 %	8.5 %
	令和7年度 本校平均	23.4 %	22.6 %	26.3 %	21.2 %	6.5 %
令和8年度結果	令和8年度 県平均	15.8 %	29.7 %	30.0 %	15.0 %	9.5 %
	令和8年度 本校平均	46.0 %	27.7 %	18.3 %	22.8 %	22.7 %

段階	6歳	7歳	8歳	9歳	10歳	11歳
A	39以上	47以上	53以上	59以上	65以上	71以上
B	33~38	41~46	46~52	52~58	58~64	63~70
C	27~32	34~40	39~45	45~51	50~57	55~62
D	22~26	27~33	32~38	38~44	42~48	46~54
E	21以下	26以下	31以下	37以下	41以下	45以下

※学校保健委員会では、令和7年度の資料をもとに話し合いを行いました。8月末に令和8年度の結果が届きましたので、ご報告いたします。

【課題】

- ・A判定の割合が7.6ポイント減少しており、最上位層の能力をさらに伸ばすための意欲喚起の指導が不足していた懸念がある。
- ・E評価の割合が令和7年度の6.5％から令和8年度には9.5％へと3.0ポイント増加が見られた。基礎的な運動不足が要因として考えられる。

【取組】

主体的な運動を促し、十分な運動量を確保するために、活動の場を多くしたり、教材教具（的当てなど）の数を増やしたりする。基本的な運動にゲーム性を取り入れることで、児童の興味・関心を高め、技能の向上へとつなげる。

指導・助言

★逆井山小 栄養教諭 佐々木佐知子先生

- ・就寝時刻が遅いと、朝起きるのがつらくなり、朝ごはんを食べられないことにつながる。早寝早起き朝ごはんを心がけてもらいたい。
- ・苦味や酸味のある食材は子どもにとって苦手な傾向であるが、ぜひご家庭でも食卓に置いて、子どもたちの経験値をあげてほしい。

・ 4年生の栄養指導で、栄養成分表の見方を習う。ご家庭でも、食品のラベルを見るようにしてほしい。

★ 坂東市健康づくり推進課 倉持 智世様、蛸原 綾香様

- ・ 健康づくり推進課では、乳幼児の検診に取り組んでいる。3歳児検診での歯科検診結果は、全国の中でも坂東市のむし歯率はかなり高い。むし歯のない子も増えているが、一人当たりのむし歯の本数が多い子もいる。
- ・ 坂東市では、次年度から5歳児検診を導入する予定。
- ・ 坂東市の乳幼児検診では、弱視の検査を取り入れている。早期発見で治療につなげやすくなった。
- ・ 3学期に、5年生を対象とした「命の授業」で、助産師より二次性徴や妊娠の経過に関するお話をしていただく予定。

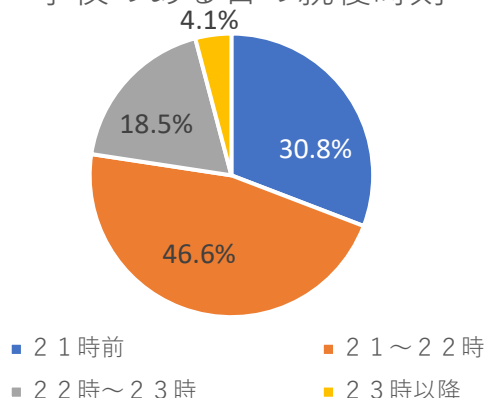
講話「子どものためのアイケアセミナー」 株式会社インターメスティックグループの皆様

- ・ 視力とは、「2点を2点として見分けられる目の能力」のことを指す。
- ・ 子どもの視力の発達…6～8歳で「視機能」は完成する。※目のサイズは20歳ごろまで大きくなる。
- ・ 目と脳が成長する時期（視覚感受性期間）の5歳までが特に重要。不適切な環境で成長すると、正常に発達しない。見えていたものが見えなくなるわけではないので、本人も周囲も気づかない。サインは、「目を細める」、「顔をしかめる」、「極端に近づいて見る」など。→視力検査の結果が良くても、目を細めて遠くを見ている際は、近視になっている可能性が高い。
- ・ 近視は、昭和の頃でも中高生になると増加していた。問題は、「以前よりも近視になる年齢が早く」、「以前よりも強度数」になっていること。強度近視は、40歳以降に緑内障や黄斑出血、黄斑変性、網膜剥離等の眼病リスクが高まる。
- ・ 近視の要因…①教育レベルやデジタル使用度が高いほど近視が増える。
→近視視の（勉強・スマートフォン・パソコン等）時間が長いため。
②屋外活動の減少
③両親の近視の遺伝
- ・ 近視対策…①画面と30cm以上離す。目線が画面と垂直になるようにする。画面が見えにくい時は明るさを調整する。
②30分に1回は、20秒以上遠くを見て目を休める。就寝1時間前からは画面を見ないようにする。
③屋外活動を充実させる。1日2時間以上が理想。建物の影や木陰で過ごしても効果がある。
- ・ 眼鏡をかけていても近視が進むことはほとんどない。眼鏡をかけていてもかけなくても同様に近視は進む。また、眼鏡の度数は、「弱め」でも「強め」でもなく「ちょうどよく」するのが1番良い。

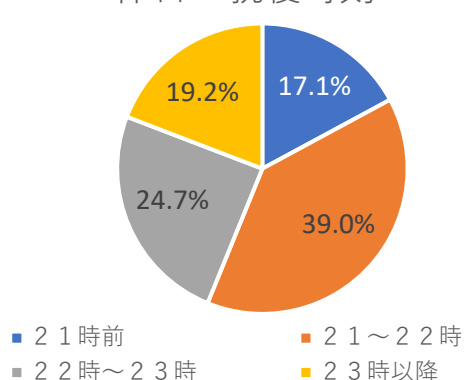


生活習慣アンケートから

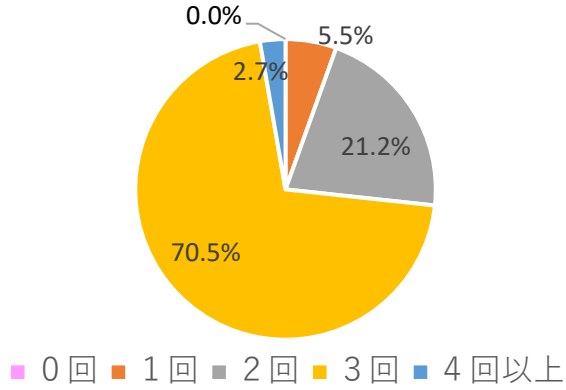
学校のある日の就寝時刻



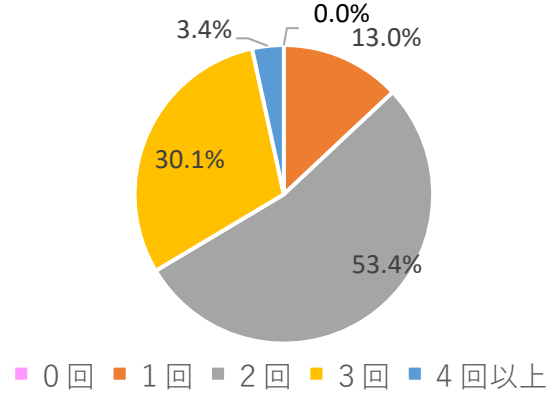
休日の就寝時刻



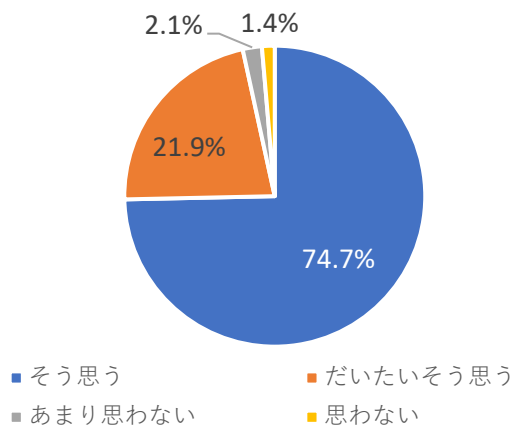
学校がある日の歯みがき回数



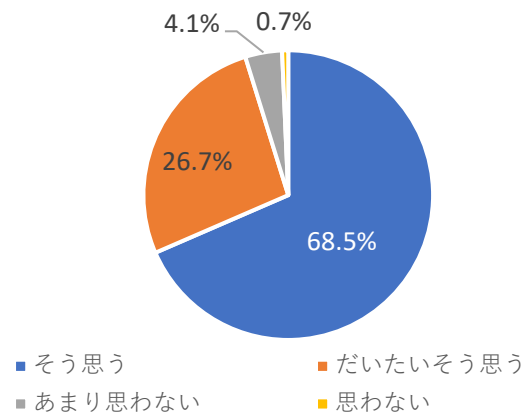
休日の歯みがき回数



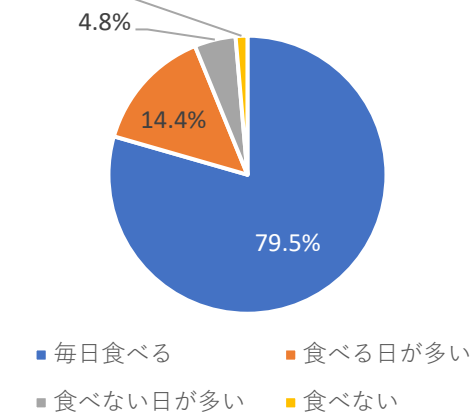
歯を大切にしようと考えていますか



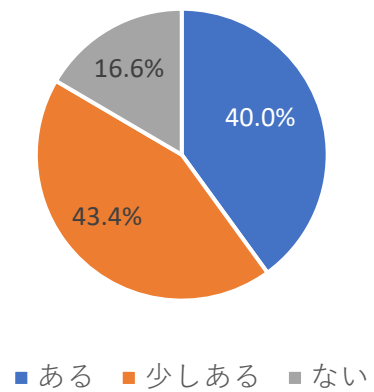
健康に気を付けて生活していますか



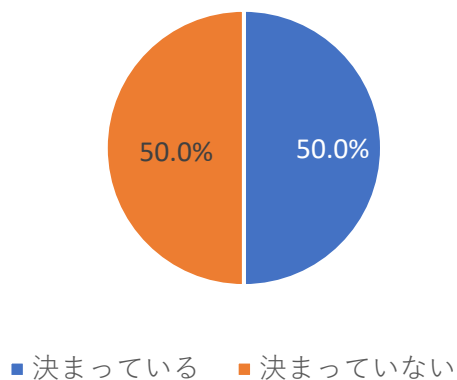
朝ごはん



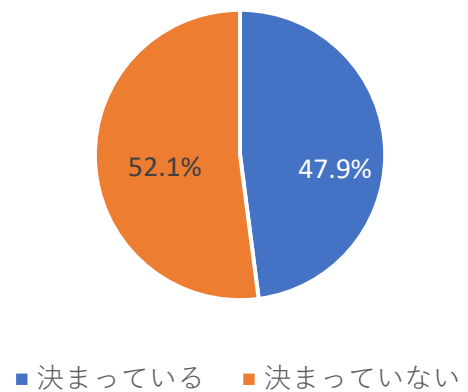
食べ物の好き嫌い



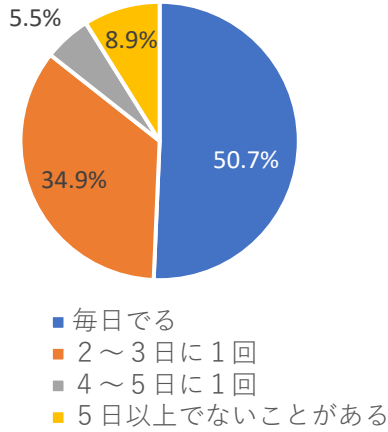
おやつの時間



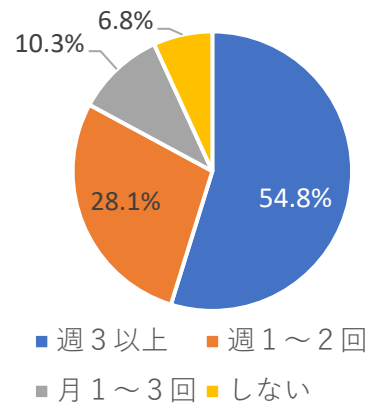
おやつの量



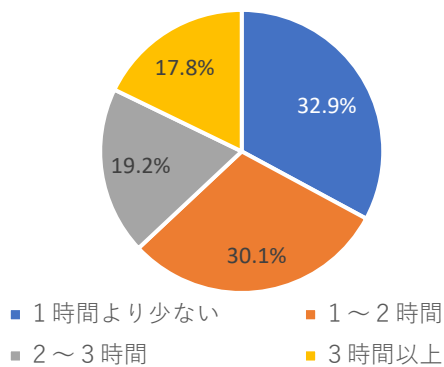
排便の頻度



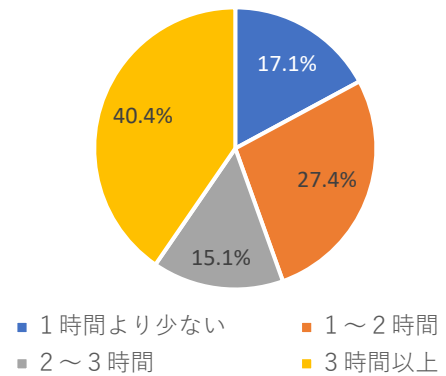
学校以外での運動習慣



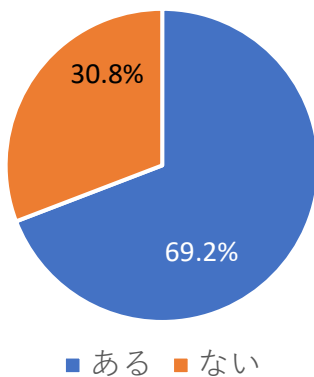
学校のある日の
テレビ・ゲーム・動画等の視聴時間



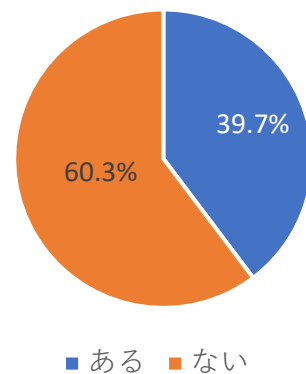
休みの日の
テレビ・ゲーム・動画等の視聴時間



テレビやスマホ等の約束



自分専用のスマートフォン



◎約束の内容（一部抜粋）

- ・時間の約束（平日30分、休日1時間、夜21時まで、など）
- ・知らない人とはやり取りをしない・課金をしない・アプリを入れるときは親に相談する・やるべきことを終了してから使用する・SNSの情報を信じない
- ・相手が嫌がることを言わない・SNSはやらない・画面から離れて見る など

- ・ 22時以降の就寝は、学校のある日は22.6%（昨年度は31.4%）であるが、休日になると43.9%（昨年度は46.4%）にまで上る。昨年度よりは全体的に就寝時刻が早くなっているが、休日になると就寝時刻が遅くなる児童は多い。十分な睡眠を確保できるよう声をかけていきたい。
- ・ 歯を大切にしようとしている児童が96.6%に上った。また、学校がある日・休日ともに歯みがき回数0回の児童がいない。今後も、歯みがき習慣がきちんと身につくように保健指導を行っていきたい。
- ・ 朝ごはんを「食べない」、「食べない日の方多い」児童が6.2%に上った。保健室でも、午前中に活力が出ずに体調を崩す児童の来室が見受けられる。
- ・ ゲーム等の視聴時間は、昨年度よりも減少傾向であるものの、休日に3時間以上の視聴時間を超える児童が40%以上いる。猿島中学区の実践である「アウトメディア週間」をメディアとの関わり方を考える機会としたい。
- ・ 自分専用のスマートフォンを持っている児童が39.7%いる。（昨年度は32.1%）家庭でもルールを作り、健康面に配慮しながら適切に使用することが望ましい。
- ・ 学校以外での運動習慣が週に3回以上ある児童が半数を超えている。今後も継続してほしい。