

(様式4)

校種	小・中 どちらかに○	学校番号	48	学校名	宇都宮市立雀宮東小学校
----	---------------	------	----	-----	-------------

## 平成31(2019)年度 健康(体力・保健・食・安全)に関する取組

### 1 健康(体力・保健・食・安全)に関する主な実態

#### (1) 定期健康診断・元気っ子健康体力チェックから

- ・昨年度の定期健康診断では、肥満児童の割合は全児童の8.9%で、昨年度より0.6ポイント減少した。軽度肥満の児童の割合は2.9%、中度肥満の児童の割合は6.0%であった。昨年度、高度肥満の児童はいなかった。
- ・昨年度の元気っ子健康体力チェックでは、昨年度と比較して体力の向上が見られ、記録や総合評価が伸びた児童が多い。項目別には握力が県の平均を上回っている学年が多い。上体起こし、長座体前屈、立ち幅跳びで県の平均を下回っている。反復横跳び、50mはほぼ平均並み。シャトルランでは、上学年は平均を上回り、下学年は平均を下回っていることから、上学年に行くにつれて持久力が高まったと言える。総合判定でも、A判定の児童が増えてきた。

#### (2) 元気っ子健康体力チェックのアンケート及び国・県・市の児童生徒質問紙・学校質問紙などから(※体力・保健・食・安全について、それぞれ記入する。)

- ・体力については、一週間の運動・スポーツの実施状況では、1～2日運動している児童の割合が53%で一番高い。次いで、3日以上運動している児童が全体の24%となっている。また、まったく運動しない児童も10%となっている。次に、1日の中での運動実施時間は1時間以内が34%、次いで1～2時間で29%であった。30分未満の児童も22%であった。
- ・保健については、「睡眠時間が8時間以上」と回答した児童は、学校全体で70%となっており、高学年に行くにしたがって割合が下がる傾向にある。
- ・食については、「朝食を毎日食べる・ほとんど食べる」と回答した児童は、学校全体で9割以上であった。学年ごとに見ても、どの学年でも高い割合となっている。学校評価アンケートの「好き嫌いをなく給食を食べている」という質問に対しては、昨年度と比較して肯定割合が増加した。チーム学校として(全校体制として)、正しい食習慣を身に付けさせるため、苦手なものでも一口は食べるという指導により習慣がついてきたことがうかがえる。
- ・安全については、「交通事故にあわないようにしている」の質問に肯定的に答えた児童の割合はどの学年でも9割以上となっており、交通ルールに気を付けて生活している児童が多い。

#### (3) 授業や健康安全・体育的行事等への取組状況から

(※体力・保健・食・安全について、それぞれ記入する。)

- ・運動会や持久走大会などには意欲的に参加し、最後まで頑張る児童が多い。
- ・薬物乱用防止教室や歯の健康教室、性といのちの健康教育、アルコールに関する健康教育出前講座など、外部講師を招いて授業を行ったことにより、性や命、健康に対する意識が高まった。
- ・家庭科の授業やお昼の校内放送での栄養素の紹介を通して、バランスの良い食事について関心をもつ児童が多くなった。また、9か年を見通した食育ファイルを取り入れ、学校園共通のお弁当の日の計画カード、6年生のバイキング給食での栄養を考えて配膳する活動を取り入れたことにより、食事や栄養バランスについて関心を高めることができた。
- ・避難訓練(地震・火災・竜巻・不審者)を年4回行い、自分の身の守り方、避難の仕方などを学習し、生活に役立てようとする児童が多くなった。また、交通安全教室を行い、学校の時間だけでなく、登下校時の対応についても意識を高めることができた。

## 2 今年度の重点目標

- 生涯を通じて健康な体を保持し，体力・気力を向上していくための基盤づくり  
～自分の健康に関心を持ち，進んで健康・体力の増進に励むとともに，  
自他の安全に配慮できる児童の育成～

## 3 今年度の取組（「学校教育スタンダード」に関する取組みは文頭に★，「平成31年度指導の重点」に関する取組は文頭に□）

教科体育を核に体力・気力を養う教育の充実を図り，健康で安全に生活できる能力・態度を育成する

### （1）児童一人一人の状況に応じた適切な健康（保健・安全・食育）指導の充実

#### ①保健指導の充実

- ★□保健だよりや給食だよりの発行（通年）
- ★養護教諭や栄養士と連携した授業の工夫（通年）
- 安全教育，性教育，薬物乱用防止教育，食に関する指導などの充実（通年）
  - ・給食後の歯みがきの推進と歯みがき指導（通年）
  - ・給食時の手洗いCDを利用した手洗いうがいの習慣化（通年）

#### ②食育指導の充実

- ★食に関する関心と知識を高め，食習慣の形成を推進するため，地域学校園共通のお弁当計画カードの実施（9か年）
  - ・お弁当の日の同日実施，マナー週間の取組，食育ファイルの作成活用

#### ③危機回避能力の育成

- ・地域安全マップを作成し，全校児童に呼びかける（3年生）
- ★□警察や消防などと連携を図った交通安全教室や避難訓練の実施（通年）

### （2）運動量を確保した体育の授業や体育的行事，休み時間などの指導

#### ①基礎体力の育成

- ・地域学校園共通の運動能力検定表（水泳カード，なわとびカード）やマラソンカード（持久走大会）・鉄棒検定の活用（6月～3月）

#### ②教科体育の工夫と充実

- ★□元気っ子健康体力チェックを踏まえた，学年に応じた運動領域ごとの補強運動・サーキットトレーニングの取組（通年）
- 生活目標による「一日一回外遊び」の呼びかけ（通年）
- ★宇都宮版ミニマム達成状況調査の課題達成への取り組み（通年）
- 「うつつのみや元気っ子チャレンジ」への積極的参加（通年）
- 体育委員会主催で，体育的イベントの企画や昼休みの体育用具の貸出（通年）

#### ③体力増強

- 投力を高めるためのドッジボール大会の実施（2月・・・地域学校園統一ドッジボール大会）
  - ・外部講師による指導（水泳指導，水泳競技大会，陸上競技大会）
- なわとび練習用ジャンピングボードの配置（通年）