

令和7年度 健康（体力・保健・食育・安全）に関する取組

1 健康（体力・保健・食育・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
 - ・ 肥満傾向は男女ともに全国平均よりも低い傾向にある。低視力者及び体格においては全国平均と同等である。
 - ・ 元気っ子健康体力チェックの結果からは、県平均を下回っている項目が多い。昨年度は、特に50m走、長座体前屈の結果に大きな課題が見られた。瞬発力・敏捷性・柔軟性といった運動の基本となる能力が十分ではないので、体育の授業で意図的・系統的に指導するとともに、休み時間や放課後などにも積極的に運動に関わる児童の育成が課題である。
- (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・食育・安全について、それぞれ記入する。）
 - ・ 運動やスポーツをすることが好きな児童は全体の9割以上と多い。
 - ・ 早寝、早起きを心掛けている児童の割合が高い一方で、一日の睡眠時間が8時間未満の児童が26%いる。
 - ・ 毎日朝食を食べている児童の割合や家族と一緒に夕飯を食べる割合は高いが、家族と一緒に朝食を食べる割合は低い。
 - ・ 不注意が原因で怪我につながり、保健室を利用する児童が多い。危険を予測し予防する意識は低い。
- (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・食育・安全について、それぞれ記入する。）
 - ・ 体育の授業や休み時間には、校庭で積極的に元気よく運動する児童の姿が多く見られ、運動に対する関心は高いが、積極的・継続的に運動に取り組む児童と、ほとんど運動しない児童の二極化が進んでいる。
 - ・ 歯磨きカレンダーを実施したところ、朝・昼の食後の歯みがきをしていない児童が多いことが分かった。給食後の歯磨きの実施により歯磨きの習慣化につなげたい。
 - ・ 6月の食育月間や1月の給食週間の実施により、食事のマナーの向上や、頑張っって食べようとする姿が見られる。
 - ・ 年3回行われる避難訓練を通し、自分の命は自分で守ろうとする意識の向上が見られる。

2 今年度の重点目標

一人一人が主体的に健康や体力づくりに励み、たくましく生きる人づくり

3 今年度の取組（「第2次宇都宮市学校教育推進計画後期計画」に関する取組は文頭に★，「令和7年度指導の重点」に関する取組は文頭に□）

- (1) 望ましい食習慣の育成
 - ★ 学級活動での食に関する指導の実践

- ・ 食育だよりの発行（通年）
 - ・ お弁当の日の地域学校園内同日実施（年2回）
 - ・ 小学校6年間の実施の累積ができるような、学年の実態に応じたお弁当計画カードの実施
- 食育チャレンジシートの実施（6月，冬休み）
- （2）健康・体力の向上
- ★ 基本的な健康習慣の定着（食生活，睡眠，歯みがき等）（通年）
 - うつのみや元気っ子プロジェクトへの参加
 - ・ 水泳検定及びなわとび検定の実施（9月，2月）
 - ・ 校内歯の健康週間の設定（6月，11月）
 - ・ 「歯の健康教室」（3年），「薬物乱用防止教室」（6年）の実施
 - ・ 肥満傾向児童定期健康診断及び生活指導
- （3）安全に関する意識の向上
- ★ 授業や学校行事と関連付けた指導（安全・防犯）
 - ・ 交通安全教室の実施
- （4）家庭・地域との連携協力
- ・ 保健だよりの発行（通年）
 - ・ 地区防災訓練への参加（12月）