

(様式4)

校種	小・中 どちらかに○	学校番号	60	学校名	宇都宮市立上河内東小学校
----	---------------	------	----	-----	--------------

令和8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

- ・男女共、身長の平均値が全国と同等の学年が多く平均的な体格の児童が多い。
- ・本校の肥満傾向児童の出現率が10.3%（昨年度12.3%）で、昨年度に比べると減少した。
- ・裸眼視力B以下の児童の割合が22.4%（昨年度29.8%）で昨年度に比べると減少した。
- ・学年によって体力に差がある。全体の特徴としては柔軟性や投力や瞬発力が劣っている。

(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かどうかの質問に肯定的回答をした児童が96.6%で、昨年度に比べると増加した。
- ・業間や昼休みは外に出て遊ぶ児童が多い傾向だが、学年によって差がある。
- ・早寝早起きを心がけている児童が88.8%であるが、1日の睡眠時間が8時間未満の児童が36.2%おり、睡眠に課題がある児童が多い。
- ・朝食を毎日食べている、または、ほとんど毎日食べていると答えた児童が97.4%で、昨年度に比べると増加した。
- ・「自分や身の回りの人々の安全に気を配り、安全に行動している。」という質問の児童の肯定割合が、99.1%であり、避難訓練や交通安全教室等の行事に真剣に取り組む児童が多い。しかし、中には室内の過ごし方や登下校の仕方に注意が必要な児童もみられる。

(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。）

- ・体育の授業や体育的行事に積極的に取り組む児童が多い。特に縄跳びや鉄棒等の練習を業間や放課後を使って自主的に行う児童が多い。
- ・薬物乱用防止教室、歯の健康教育など外部講師の活用を図り、健康に関する理解や関心を高めている。
- ・メディアコントロールチャレンジの実施や視力低下防止、メディアと生活習慣の関係性、脳への影響などについて指導し、メディアコントロールへの意識が高まってきている。
- ・栄養士による食育の授業や、宮っ子給食ランチの紹介動画や関係する食材の模型展示などで食への関心を高めている。給食を好き嫌いなく食べようと努力する児童が多く、残食量が減っている。
- ・災害や不審者等の避難訓練や交通安全教室などを実施し、安全に関する理解や判断力を高めている。自分の身は自分で守ろうとする児童の姿がみられる。

2 今年度の重点目標

- ・進んで体力の向上と健康の保持増進に取り組み、目標に向かって努力する児童の育成
- ・ICT を適切な場面で有効活用できる児童の育成

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8年度指導の重点」に関する取組は文頭に□）

（1）望ましい生活習慣の確立

- ★□長期休業明けに「生活習慣チェック」を行い、その結果から見えた課題等について個別指導や各学級における集団指導の実施（夏季休業前・冬季休業前 年2回）
- ★□視力低下防止についての指導やメディアコントロールチャレンジ（年2回）の実施
- ★□学校栄養士による全学年への食に関する授業の実施（通年）
- ★□養護教諭・学校栄養士による肥満傾向児童に対する個別指導（通年）
- ★□児童会委員会活動における健康生活や食事マナー等に関する活動（通年）

（2）教科体育及び体育的行事の充実，体力の向上

- ★□教科体育におけるストレッチ体操，補強運動の実施（通年）
- ★□元気っ子健康体力チェックの結果等を考慮した業間運動（スポーツタイム）の工夫と取組，体育的行事の実施（通年）
- ★□教科体育をはじめとする，体育的活動において1人1台端末等のICTを有効活用した技能の向上
- ★□各種運動における検定カードの効果的な活用と継続的な体力づくりの実践（通年）
- ★□体力向上を図るとともに，粘り強さと自主性を育てるための運動会，持久走記録週間，長縄跳び大会等の実施（10月～2月）
- ★□児童会運動委員会主催のスポーツタイム等の企画運営（通年）

（3）家庭・地域との連携協力

- 生活習慣チェックの実施（年2回）
- ★□定期健康診断の歯科検診における治療勧告書の発行（年2回）
- ★□「お弁当の日」の実施（11/24おにぎりの日，12/17弁当の日）
地産地消の推進や郷土料理，行事食等の提供，小中学校共通の食に関する指導の実施（通年）
- ★□保健だより・食育だより等の発行（通年）
- ★□生活習慣病予防指導における食事や生活に関する指導の実施（通年）
- ★□学校医・警察官等の外部講師を活用した出前授業の実施（歯の健康教室（3年6月），薬物乱用防止教室（6年9月）など）
- ★□保護者参加による災害緊急時引き渡し訓練の実施（5月）
- ★□竜巻を想定した避難訓練の実施（9月）
- ★□不審者を想定した避難訓練の実施（6月）
- ★□外部講師を活用した自転車免許事業（5月）や交通安全教室（10月）の実施