

(様式4)

校 種	小	学校番号	5 8	学校名	宇都宮市立西が岡小学校
-----	---	------	-----	-----	-------------

令和7（2025）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

- ・発育状態（身長・体重）については、全国平均に比べて身長は普通～低め、体重は普通～多めの傾向がある。肥満傾向児の出現率については学年・男女差はあるものの全国平均の2倍近い学年が複数ある。また前年度のデータと比較すると、進級とともに肥満傾向児が増加している学年が複数ある。健康的な食生活の指導や外遊びや運動の機会を増やす必要性がある。
- ・視力については、上学年の方が低視力者の割合が多い傾向にありほぼ半数近くが低視力者となっている。また、下学年でも2割近くの児童が低視力者である。前年度のデータと比較すると、進級とともにほとんどの学年で視力低下児が増加しており、視力低下が進行している。生活習慣改善やパソコン・スマホ・ゲームの健康的な使用など、視力低下を防ぐ呼びかけを行うとともに、ノースマホ・ノーゲームデー啓発で家庭にも協力を呼びかけたい。また、1日2時間程度太陽の光を浴びることが近視の発症予防・進行抑制につながるとの研究成果もあるため、家庭と連携しながら外遊びや太陽光を浴びる時間を増やしたい。
- ・むし歯については学校全体として、全国平均に比べて「むし歯のない者」の割合が高い。一方、「未処置者」の割合は昨年度と比べて大きな改善は見られなかった。昨年度の歯科受診率（治療勧告書が発行されその後受診した者の割合）は68%であり（前年度より12%増）、受診率は向上しているものの約3割が未治療のまま今年度を迎えていることや、治療済みでも再度新しいむし歯ができてしまった可能性が原因として考えられる。学校での歯みがき指導を継続することで新しいむし歯ができにくい歯みがき習慣を身に付けさせたり、治療や定期健診の大切さを家庭にも呼びかけたりしたい。
- ・体力テストの成績は県平均と比較して同程度、または下回る数値となっている。総合判定がBの児童の割合が増えてきた一方で、D～Eの児童の割合が、3～4割を占める学年が多いという結果であった。そのため、低学年から体育の授業指導法についての共通理解を図ったり、業間等に外遊びを奨励したりすることを通して、体力向上に努めていかなければならない。また、朝の一分間運動や教科体育で行うサーキットトレーニングの種目など学校全体で取り組む活動の内容を更新し、児童の実態に合わせた活動を実施する。

（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

- ・運動が好き（好き、やや好きと回答した児童を含む）と答えている児童の割合が全体の85%程度いる。また、元気っ子体力チェックの評価がA、B、Cの児童は、9割以上の児童が運動が好きと答える一方で、評価がDの児童は7割、Eの児童は4割にとどまるなど、意欲の

差が見られる。

- ・運動に対する肯定的なイメージをもつ児童が多いが、放課後や休み時間に進んで運動に取り組む児童の割合が男女ともに低い傾向にある。
- ・1週間の内に1～3日運動に親しむ児童の割合が全体の74%ほどである。しかし、1日の運動時間が1時間未満の割合が55%以上となっており、運動時間が短い傾向が見られる。
- ・睡眠時間が8時間以上と答えた児童の割合が63%程度となっている。6時間以上の児童も含めると93%となり、今後も睡眠の大切さを呼びかけ、決まった時間に寝るなどの生活習慣の向上を進めていきたい。
- ・朝食を「毎日食べる」と答えた児童が88%程度おり、3食きちんと食べる習慣が身に付いている児童が多い。

(3) 授業や健康安全・体育的行事等への取組状況から

- ・健康安全的行事の期間など、一時的には健康安全への関心が高まるが、継続は難しい。
- ・休憩時間では外遊びを好む児童もいるが、体調不良がなくても室内で過ごしている児童も多いため、引き続き休み時間にはなるべく外遊びをするよう声掛けを続けていく。
- ・校舎内で起こった要受診のけがは、ルールを守らないことや友達とのふざけ合いの度が過ぎてけがをさせてしまった事例などが多かった。校舎内での安全な過ごし方について指導を重ねる必要がある。
- ・雨天や暑さ指数が高い日が続く5～9月は外遊びや運動が禁止になる日が多かった。最近の気候変動に伴い高温の日はさらに増えると予想されるため、今後ますます外遊びや運動の時間は減ると思われる。外遊びの減少による運動不足やストレスの解消を目指し、室内での運動の機会（体操やレクリエーションゲームなど）を意図的に増やしたい。
- ・お弁当の日について家庭では食育の一環だと理解し、家庭での弁当づくりや振り返り等に協力的に取り組む家庭が多い。
- ・年度や学期の目標に「健康・体力」の項目を必ず入れており、体育の授業や体育的行事に目標を立てて積極的に取り組む児童が多くなりつつある。

2 今年度の重点目標

- ・体育、保健、食育指導の連携を深めるとともに家庭と連携を図りながら、自己の生活習慣（健康安全・食習慣・体力）を意識し行動する児童の育成に努める。
- ・学校生活における安全を念頭に置いたルールの徹底を図り、避難訓練等の実施を通して自身の安全を守るための判断力や実践力を育成する。

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) 健康（保健安全・食育）に関する取組

- ★各教科学習や行事（お弁当の日など）への養護教諭、学校栄養士の積極的参加（通年）
- ★防災教育の手引きをもとにした避難訓練の実施（年3回）

- ★防災意識の育成を目的とした避難訓練後の煙道体験等，体験的な学習の実施（年 1 回）
- 交通安全教室や地震・水害等を想定した実践的な避難訓練，地域安全マップの作成・活用などを通した自身の安全を守るための判断力や実践力の育成（随時）
- ★自転車運転免許事業（4 年生）の実施とヘルメットの着用の推進（通年）
- ★実態調査に基づき，朝食をとらない児童に対する生活改善指導の実施（随時）
- ★関係職員による食物アレルギー対応のための保護者面談の実施（随時）
- 食物アレルギー対応のためのエピペン研修の実施（年 1 回）
 - ・全職員による救急法研修および緊急対応訓練の実施（年 1 ～ 2 回）
- 宮っ子ダイアリーの中にある「元気っ子生活習慣チェック」を活用した，健康的な生活習慣の育成（年 1 ～ 2 回）
- 視力低下防止のための姿勢指導，目の健康に関する保健指導，パソコン・スマホ・ゲームの健康的な使用，屋外活動の推奨（随時）
 - ・良い姿勢の習慣化を図るための保健指導の実施，机椅子の調整（随時）
- 親子給食による給食への関心（1 学年），食に関する指導（随時）
 - ・地域学校園での統一献立の実施（好き嫌い対策）（随時）
- ランチルーム利用時における養護教諭や学校栄養士によるマナーや食と健康に関する指導
 - ・宿泊学習における食事マナー事前・事中指導（5・6 学年）
- 休み時間，昼休みの外遊びの推奨（通年）

（2）体力に関する取組

- ★体育的行事と関連付けた年間を通した体力作り（随時）
- 朝の会での 1 分間運動の実施（通年）
- マラソンがんばりカードを活用した継続的な体力づくり（体力づくり旬間）
- 体力づくり旬間の実施による自主的な運動習慣の育成（5 分間走・なわとび）
- ★元気っ子健康体力チェックやミニマムの結果をもとにした教科体育時におけるサーキット運動の実施（通年）
- ★各種検定の実施（6 ～ 7 月：水泳，2 月：なわとび）
- ★握力，跳力向上に向けた運動を取り入れた授業や体育的活動の実施（通年）
- 走力や瞬発力を高める運動や「元気っ子健康体力チェック」の結果を踏まえた補教運動の実施（通年）
- ★元気っ子チャレンジへの参加（長縄連続 8 の字跳びなど）
 - ・熱中症予防対策をこうじることによる外遊びの減少に起因する運動不足やストレスの解消を目指した，室内における安全な運動や体を使った遊びの推奨（体操やレクリエーションゲームなど）（6 ～ 9 月）

（3）家庭・地域との連携協力

- ★ほけんだより，給食だより，学校 HP への記事掲載及びさくら連絡網による周知（通年）
- ★懇談会での食育に関する話題の提示や「お弁当の日」の協力

★定期健康診断結果の個別通知と受診の啓発（通年，個人懇談時）

□歯科指導や飲酒・喫煙・薬物乱用防止教室，性教育などの授業を充実させるとともに，実施後に授業内容を家庭へ周知・啓発（随時）

★スクールガードリーダー，警察などと連携した防犯訓練と引き渡し訓練（保護者への協力依頼）の実施（各年１回）

★下校時のPTA防犯パトロールとの情報共有と連携（通年）

★長期休業中の元気アップチャレンジカードを活用した体力向上（夏・冬季休業，学期間休業）
・学校外における運動習慣づくりの啓発（通年）

□朝食の欠食改善に向けた「学習と生活についてのアンケート」や児童への聞き取りなどによる摂取状況と欠食理由の状況把握，及び全家庭に対する食育啓発資料配付による朝食摂取に関する啓発（随時）

（４）地域学校園との関連

①保健・安全教育の推進

★宝木地域学校園内の保健指導などの情報を共有化（通年）

- ・共通の健康課題を明らかにし，小中で系統立てた保健指導の実施（随時）
- ・健康診断実施方法についての情報交換（随時）
- ・感染症情報収集システムを活用した感染症対策の実施（通年）
- ・えがおNETの活用（通年）

②食育の推進

□お弁当の日や行事食の連携

□９年間の成長を自ら確認できる「お弁当の日カード」「おにぎりの日カード」の活用
・宝木地域学校園合同の「お話給食」の実施（年１回）

③体力向上

□小学校体育連盟が主催する陸上競技大会への参加に向けた練習での情報交換・集団行動様式について共通理解（随時）

★体育学習カードの情報交換と内容の系統化（通年）