

(様式4)

校種	小	学校番号	58	学校名	宇都宮市立西が岡小学校
----	---	------	----	-----	-------------

令和6（2024）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、体重は多めの印象がある。肥満傾向児の出現割合については学年・男女差はあるが、全国平均の2倍以上になっている学年がある。また前年度のデータと比較すると、6学年以外どの学年でも肥満傾向児が増加している。学校生活の中で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、学年が上がるにつれ低視力者の割合が増える傾向がある。高学年になるとほぼ半数近くが低視力者となる。これは全国平均でも同じ傾向である。前年度のデータと比較すると、多くの学年・男女で低視力者の割合が増えている。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いたい。
- ・ 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」の割合は昨年度の全国平均や校内平均と比べて増加している。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56%であり、約4割が未治療のまま今年度を迎えてしまったことや、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考えられる。家庭への啓発を図り、治療や定期健診の大切さを呼びかけたり、みがき残しを作らない歯みがきの方法を指導したりする必要がある。
- ・ 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、どの学年もC～Eの児童の割合が半数近く占める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、学校行事における体育的行事の充実も必要である。

(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

- ・ 運動が好きと答えている児童の割合が全体の80%程度いるが、その割合は学年が上がるにつれ、また、元気っ子健康体力チェックの結果が芳しいなど低くなる傾向がある。
- ・ 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75%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50%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62%程度となっている。6時間以上の児童も含めると93%とほとんどの児童が睡眠時間を確保できていることが分かる。

- ・ 朝食を「毎日食べる」と答えた児童が 86.7%程度おり、週に 5～6 日食べると答えた児童を合わせると、95%となり、3 食きちんと食べる習慣が身に付いてる児童が多い。

(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。
- ・ 休み時間や昼休みなど自由時間では、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す児童も多い。受診を勧めた怪我は 18 件で、うち 30%余りが休憩時間の室内における怪我である。外遊びを推奨し、のびのび体を動かすことで健康・体力の基礎を培ったり安全な身のこなし方を身につけさせたりしたい。
- ・ お弁当の日について食育の一環だと理解し、協力的である。
- ・ 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, 食育指導の連携をもとに自己の生活習慣（保健安全・食習慣・体力）を意識し行動する児童の育成に努める。

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 6 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，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）
- ★交通ルールの徹底と安全意識の育成を目的とした一斉下校の実施（毎月）
- ★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，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）
- ランチルーム利用時における養護教諭や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

- ★体育的行事を組み合わせた、年間を通した体力作り
- 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の実施(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)
- ★投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
- ★元気っ子チャレンジへの参加(長縄連続8の字跳びなど)

(3) 家庭・地域との連携協力

- ★ほけんだより, 給食だより, 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HP掲載し, 家庭に対して児童と授業内容の振り返りを行うことをさくら連絡網にて依頼(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
- ★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(夏・冬季休業, 学期間休業)

(4) 地域学校園との関連

①保健安全

- ★学校園内の保健指導などの情報を共有化
 - ・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
 - ・健康診断実施方法についての情報交換
 - ・情報収集システムを活用した感染症対策の実施
 - ・えがおNETの活用

②食育

- 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
 - ・学校園合同の「お話し給食」の実施(年1回)

③体力

- 小体連行事練習での情報交換・集団行動様式について共通理解
- ★体育学習カードの情報交換と内容の系統化