

令和3年度

# 学校保健委員会

## 目次

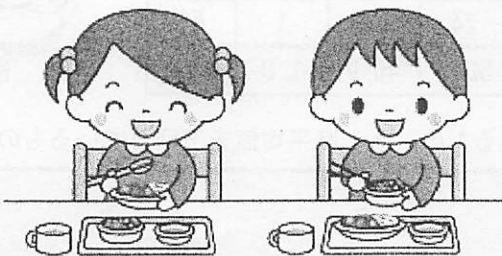
P.1～P.2 子どもたちの体力

～新体力テストの結果から～

P.3～P.4 定期健康診断の結果とその考察

P.5 学校給食と喫食状況

P.6 学力と心身の健康



令和4年3月15日(火)

新座市立第四小学校

# 新座市立第四小学校 新体力テスト結果シート

## 令和3年度 自校平均値と県平均値との比較一覧表

項目	性別	男子						女子					
		学年	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5
握力 (kg)	自校平均	9.87	10.59	12.36	14.35	15.29	19.37	9.98	11.07	12.11	14.41	15.69	19.45
	県平均	9.06	10.55	12.40	14.23	16.28	19.17	8.67	10.17	11.90	13.84	16.29	19.12
	比較	○	×	×	○	×	○	○	○	○	○	×	○
上体起こし (回)	自校平均	13.57	13.88	16.04	18.23	19.41	22.67	11.83	14.50	17.33	17.18	21.31	20.64
	県平均	12.31	14.94	17.30	19.16	20.89	22.69	12.14	14.61	16.84	18.69	20.19	21.35
	比較	○	×	×	×	×	×	×	×	○	×	○	×
長座体前屈 (cm)	自校平均	22.08	26.23	29.76	29.30	31.46	35.17	22.36	28.72	32.17	35.74	34.56	39.20
	県平均	21.18	28.84	30.91	32.65	35.00	37.34	29.64	31.81	34.52	36.86	39.89	42.62
	比較	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
反復横跳び (回)	自校平均	21.57	28.50	31.73	34.19	40.42	47.17	25.74	27.24	31.33	33.64	38.03	44.11
	県平均	28.05	31.52	35.12	39.15	42.80	46.13	28.98	30.28	33.47	37.26	41.08	43.86
	比較	×	×	×	×	×	○	×	×	×	×	×	○
20mシャトルラン (回)	自校平均	20.07	27.13	34.30	41.12	54.45	56.05	17.50	24.76	29.81	35.48	41.59	47.88
	県平均	22.13	30.09	37.74	45.29	52.17	59.76	18.99	24.00	30.53	36.89	43.79	48.86
	比較	×	×	×	○	○	×	×	×	×	×	×	×
50m走 (秒)	自校平均	11.60	10.51	10.34	9.65	9.17	8.76	11.80	10.89	10.27	9.83	9.34	9.14
	県平均	11.50	10.58	10.14	9.71	9.34	8.91	11.80	10.89	10.41	9.94	9.53	9.16
	比較	×	○	×	○	○	○	×	○	○	○	○	○
立ち幅とび (cm)	自校平均	120.86	131.22	137.96	146.90	153.13	169.83	104.45	120.80	126.11	142.23	151.67	157.61
	県平均	116.92	127.54	137.66	146.26	155.29	166.32	109.85	120.35	131.12	140.48	150.05	158.23
	比較	○	○	○	○	×	○	○	○	○	○	○	×
ボール投げ (m)	自校平均	7.90	11.39	13.73	17.31	21.48	25.38	5.74	8.07	9.44	12.00	12.74	17.45
	県平均	7.87	10.51	13.49	16.60	19.78	23.01	5.69	7.30	9.27	11.26	13.40	15.26
	比較	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×	○

県平均値と自校平均値の比較	性別	男子 (48項目)			女子 (48項目)			合計 (96項目)		
	種別	○	-	×	○	-	×	○	-	×
	項目数	22	0	26	23	1	24	45	1	50
割合%	45.8	0.0	54.2	47.9	2.1	50.0	46.9	1.0	52.1	



○：県平均値を上回っているもの -：県平均値と一致しているもの ×：県平均値を下回っているもの

県平均値と自校の平均値の比較  
 県平均値を上回っている項目(○)の割合を増やしましょう。  
 種目や学年の傾向を把握して、弱いところを重点的に取り組みましょう。

◎比較的成績がよかった→立ち幅とび、ボール投げ  
 △課題だと思われるところ→上体起こし、長座体前屈、反復横跳び、  
 20mシャトルラン  
 →お子さんの体力結果はいかがでしたでしょうか。ぜひ、ご家庭でも話し合ってみてください。



## 【長座体前屈】

### 【長座体前屈アップのメリットとは？】

- ・あらゆるスポーツや運動の基礎になる。  
(関節の可動域が広くなり、動きがスムーズになる。)
- ・ケガをしにくくなる。  
(関節が柔らかくなることで、ケガをしにくい体になる。)
- ・健康的に生活を送ることができる。  
(関節を柔らかくすることで、血の巡りが良くなる。)



## 家庭でできる柔軟性アップ大作戦

- (1) ストレッチ (お風呂上がりに行うと効果的。  
肩甲骨、太股裏、アキレス腱、ふくらはぎを中心に)
- (2) 長座ボール転がし (脚を伸ばして座った周りをボールで転がす運動)
- (3) 鉄棒・ジャングルジム (校庭や公園で)、マット運動、跳び箱運動

☆ 体を大きく使うことや、ゆっくり伸ばすことを意識した運動を生活の中に取り込んでみましょう！

## 【20mシャトルラン】

### 【20mシャトルランってどんなことが分かるの？】

どれだけ走り続けられるかを測ることによって、全身持久力を測定するものです。20mシャトルランの成績は、最大酸素摂取量との相関が高く、その成績から最大酸素摂取量の推定が可能であることが知られています。

## 20mシャトルラン好成績の秘訣！

苦しくなったら腕の振りでリズムをとろう！

スピードに乗ったら力を抜こう！

走り終わった人は友達を応援しよう！



☆ 短縄連続跳びや二重跳びなど、縄跳びの連続跳びも持久力アップにつながります！

# 令和3年度 定期健康診断結果

## 1. 在校児童数 (令和3年4月1日時点)

	1年	2年	3年	4年	5年	6年	全校児童
男子	57	47	57	52	54	60	327
女子	42	48	36	44	42	57	269
計	99	95	93	96	96	117	596

## 2. 体位平均値

学年		男子		女子	
		身長 (cm)	体重 (kg)	身長 (cm)	体重 (kg)
1年	本校	△ 117.6	△ 22.0	△ 115.9	▼ 20.5
	新座市	116.9	21.8	115.8	21.4
2年	本校	△ 123.2	△ 25.4	△ 121.6	△ 25.0
	新座市	122.8	24.3	121.3	23.8
3年	本校	▼ 128.2	▼ 27.4	▼ 127.4	▼ 26.8
	新座市	128.4	27.9	127.9	26.9
4年	本校	▼ 133.6	▼ 31.0	△ 134.0	△ 31.8
	新座市	133.8	31.3	133.8	30.5
5年	本校	▼ 138.8	— 35.2	▼ 139.8	▼ 34.5
	新座市	139.3	35.2	141.3	35.4
6年	本校	△ 145.8	△ 40.1	▼ 146.7	▼ 39.3
	新座市	145.7	39.4	147.4	39.9

※ 新座市の令和3年度の統計から比較

※ 市平均よりも △…上回っている ▼…下回っている — …一致している ことを表す。

## 3. 耳鼻科検診結果 受診率：50.7% (R4.3.9現在)

	1年	2年	3年	4年	5年	6年	合計	比率 (%)	新座市比率 (%)
耳垢栓塞	13	8	5	8	5	9	48	8.3	7.6
鼻炎	2	5	5	3	6	5	26	4.5	4.1

- 耳垢栓塞、鼻炎ともに市内平均より上回っている。
- 鼻炎は、慢性化や、副鼻腔炎の予防のためにも受診し、治療の必要の有無を診断してもらうことが大切である。耳垢栓塞は家庭での除去は困難であるので、早めの受診をお願いしたい。

#### 4. 視力検査結果

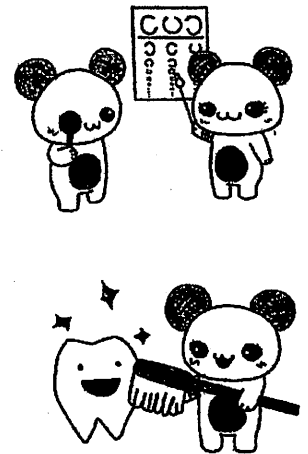
受診率：**47.7%** (R4.3.9現在)

	1年	2年	3年	4年	5年	6年	合計	比率 (%)	新座市比率 (%)
A (1.0以上)	82	69	58	60	52	55	376	63.4	59.1
B (0.9~0.7)	6	8	14	9	9	7	53	8.9	13.1
C (0.6~0.3)	9	9	12	9	18	15	72	12.1	11.4
D (0.3未満)	0	1	1	3	5	9	19	3.2	5.0
眼鏡使用者	2	5	8	15	12	31	73	12.3	11.4

- ・視力Aの割合が昨年度に比べて2.9%増加した。0.9以下の男女比は、4年生女子以外はどの学年も女子の割合が高い。
- ・眼鏡使用者は、男女ともに学年が上がるにつれて増加傾向にある。
- ・「調節けいれん」と言われる時期であれば、点眼薬等で回復も期待できる。まだ「B」だからと考えず、できるだけ早めの受診をお願いしたい。

#### 視力低下の早期発見のポイント

- 本や黒板の字を見るときに、目を細めていないか。
- 本を読む時に、文字や行の読み間違いをしていないか。
- 首をかしげて物を見ないか。
- 下からにらむようにして見ないか。
- 学習時に目が疲れて根気がなくなるようなことはないか。
- まぶしそうにして物をみないか。
- 以前にくらべて、まばたきが多くなっていないか。



#### 5. 歯科健診結果

受診率：**40.5%** (R4.3.9現在)

う歯…むし歯のこと

		1年	2年	3年	4年	5年	6年	合計	比率 (%)	新座市比率 (%)
う歯	処置完了者	13	33	28	17	26	21	138	23.4	21.3
	未処置歯のある者	18	20	22	28	22	21	131	22.2	14.3
歯垢		4	0	17	7	8	6	42	7.1	2.3
歯肉		0	0	1	0	1	0	2	0.3	0.8
その他・歯・口腔の疾病の異常		0	0	0	6	13	14	33	5.6	6.3

- ・未処置歯のある者（う歯あり）の割合が昨年度に比べて、3.5%減少した。しかし、市内平均と比べると、1年生女子、5年生女子以外は市平均より割合が高い。全体の割合でも、市平均14.3%に対して、22.2%と割合が高い。
- ・う歯なしの割合も1年生女子以外は市平均より下回っている。
- ・う歯が進行すると、しっかりかめない、話しにくいというだけでなく、将来の歯並び（咬合）にも影響する。

① 学校給食において摂取すべき栄養素の基準値

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食物繊維 (g)	ビタミンA (μgRE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	ナトリウム (塩化ナトリウム) (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)
5歳	490	13~20	20~30	3以上	190	0.3	0.3	15	1.5未満	290	30	2
6~7歳	530	13~20	20~30	4以上	160	0.3	0.4	20	1.5未満	290	40	2
8~9歳	650	13~20	20~30	4.5以上	200	0.4	0.4	25	2未満	350	50	3
10~11歳	780	13~20	20~30	5以上	240	0.5	0.5	30	2未満	360	70	3.5
12~14歳	830	13~20	20~30	7以上	300	0.5	0.6	35	2.5未満	450	120	4.5
15~17歳	860	13~20	20~30	7.5以上	310	0.5	0.6	35	2.5未満	360	130	4

表に掲げるもののほか、亜鉛についても示した摂取について配慮すること。

亜鉛・5歳：1mg、6~7歳：2mg、8~9歳：2mg、10~11歳：2mg、  
12~14歳：3mg、15~17歳：3mg

学校給食実施基準は、令和3年4月1日に改正されたことを受け、新座市では令和3年度2学期より基準値を変更しました。

この基準は児童生徒1人1回あたりの全国的な平均値を示すものです。個々の児童生徒の健康状態及び生活活動等の実態、並びに地域の実情等配慮して適用するとされています。

小学校では、低学年：6~7歳 中学年：8~9歳 高学年：10~11歳の数値を基準としています。

② 喫食率について

今年度はコロナ禍での給食提供となり、献立別に残菜計量を行いませんでした。

魚や野菜が苦手という児童もいますが、ほとんど残りがいない状態です。

喫食率の目標は、97%です。全体の喫食率については、97.8%で目標には達していますが、牛乳の喫食率が低いことは毎年の課題となっています。

③ 学校給食を活用した活動

学校給食は、いろいろな食品を使って栄養のバランスを考えて献立を立てるように心がけています。

成長期にある児童の健康増進、体位の向上を図ることはもちろんのこと、食文化継承、家庭における日常の食生活の参考となるよう給食だよりの発行をしています。また、学校では、給食時間に食に関する内容の放送を行っています。

# 学力と心身の健康

○学力と心身の健康は、大きく関わっています。（右図を参照）



友人関係をめぐる問題（21.7%）に次いで、学業不振は15.2%

文科省統計データ（平成30年度）より抜粋

不登校になったきっかけ（平成30年度）	
区分	小学生
いじめ	359 0.8%
いじめを除く友人関係をめぐる問題	9,740 21.7%
教師との関係をめぐる問題	2,009 5.7%
学業不振	6,795 15.2%

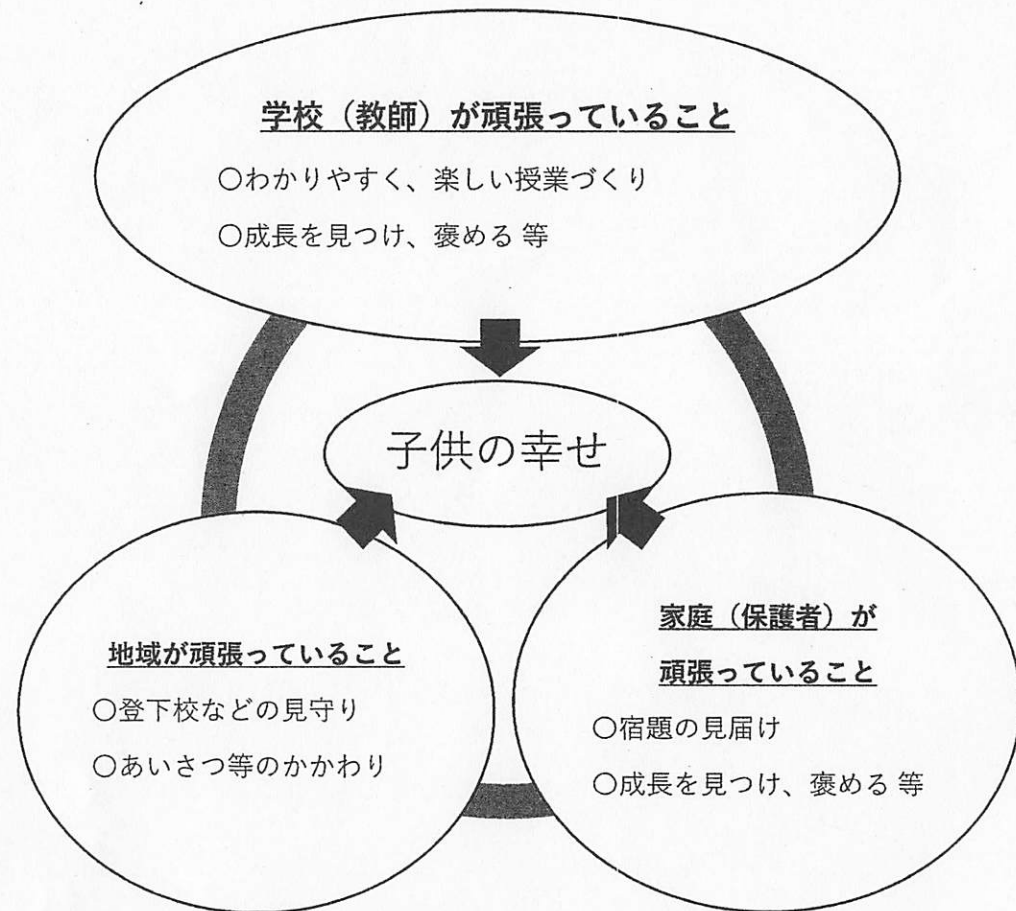
1日の学校生活を改めて見てみましょう

お子さんは、学校の「どの時間が楽しい」と話していますか？

- ・外で遊んだり、友達と話したりする時間（合計35分間）
- ・給食を食べている時間（20分間）
- ・その他【清掃・・・15分間、朝の会、帰りの会（各10分弱）】
- ・授業時間（270分）



学校生活の約65%は、授業です



今後も、学校・家庭・地域が子供たちを囲み、学習やその他様々なことを支援していきましょう。

文責 主幹教諭