

令和5年度

学校保健委員会

和泉市立芦部小学校

学校保健委員会

保護者、地域保健関係者、学校教職員、
学校3師(学校医、学校歯科医、学校薬剤師)
などが連携して、子どもたちの健康問題について
考え、解決に向けて推進するもの



日時 令和5年 1月 25日(木)

午後16時00分～

場所 図書館

学校保健委員会

令和6年1月25日(木)

1

体育

スポーツテストの結果より

2

6月実施のスポーツテストの結果(1)

スポーツテスト経年比較(前5年生→現6年生) 令和5年度

男子				女子			
学年	5年	6年	前年比	学年	5年	6年	前年比
握力(kg)	14.92	19.76	1.9	握力(kg)	14.95	19.64	2.1
上体起こし(回)	16.16	19.22	2.1	上体起こし(回)	14.18	16.40	2.2
長座体前屈(cm)	29.18	28.66	-0.5	長座体前屈(cm)	34.89	35.55	0.7
反復横跳び(点)	36.70	41.39	4.7	反復横跳び(点)	37.05	37.45	0.4
20mシャトルラン(回)	40.97	47.20	6.2	20mシャトルラン(回)	33.20	36.90	3.7
50m走(秒)	9.61	9.20	-0.4	50m走(秒)	9.89	9.95	-0.2
立ち幅跳び(cm)	149.97	159.41	9.4	立ち幅跳び(cm)	142.78	149.92	7.1
ソフトボール投げ(m)	20.29	29.93	9.6	ソフトボール投げ(m)	9.07	12.80	3.7

男子では「反復横跳び」の敏捷性、「シャトルラン」の動きを持続する能力、「立ち幅跳び」の力強さなどが大きく向上したほか、「上体起こし」、「ソフトボール投げ」などの上半身の力強さなどが全体的に向上した。しかし、「長座体前屈」では体の柔らかさが伸び悩んだ。

女子では「立ち幅跳び」の力強さが大きく向上したほか、「握力」の筋力や「シャトルラン」の動きを持続する能力、「上体起こし」、「ソフトボール投げ」などの上半身の力強さなどが全体的に向上した。しかし、「長座体前屈」の体の柔らかさや「反復横跳び」の敏捷性が伸び悩んだ。

男女ともに、前年度より体力が全体的に向上している。

3

6月実施のスポーツテストの結果(2)

5年生スポーツテスト大阪府・全国平均との比較 令和5年度

男子				女子					
	当校	大阪府平均 (令和5年度)	全国平均 (令和5年度)	差 (大阪府)	当校	大阪府平均 (令和5年度)	全国平均 (令和5年度)	差 (大阪府)	
握力(kg)	14.65	15.84	16.13	-1.19	握力(kg)	14.25	15.65	16.01	-1.40
上体起こし(回)	17.84	18.61	19	-0.77	上体起こし(回)	17.46	17.47	18.05	-0.01
長座体前屈(cm)	28.30	33.8	33.98	-5.51	長座体前屈(cm)	32.52	38.23	38.45	-5.71
反復横跳び(点)	42.30	38.65	40.6	3.65	反復横跳び(点)	37.95	36.56	38.73	-1.29
20mシャトルラン(回)	48.12	44.57	46.92	3.55	20mシャトルラン(回)	35.78	34.15	36.8	1.63
50m走(秒)	9.99	9.46	9.48	0.53	50m走(秒)	10.35	9.74	9.71	0.61
立ち幅跳び(cm)	152.25	149.5	151.1	2.77	立ち幅跳び(cm)	142.54	141.6	144.3	-0.06
ソフトボール投げ(m)	18.25	19.92	20.52	-1.67	ソフトボール投げ(m)	11.13	12.5	13.22	-1.38

4

6月実施のスポーツテストの結果(2)

当校、男子児童の大阪府平均との比較は…

5年

男子				
	当校	大阪府 平均値	大阪府 標準偏差	差 次順位
握力(kg)	14.85	15.84	16.13	-1.10
上伸跳び(cm)	17.84	18.61	19	-0.77
長座体前屈(cm)	29.30	33.8	33.98	-4.51
反復横跳び(点)	42.00	38.65	40.6	3.35
20mシャトルラン(秒)	49.12	44.57	46.92	4.55
50m走(秒)	9.66	9.46	9.48	0.20
立ち幅跳び(cm)	20.23	14.65	15.11	5.58
ソフトボール投げ(m)	18.35	19.92	20.52	-1.67

・「シャトルラン」の動きを持続する能力や「反復横跳び」の敏捷性、「立ち幅跳び」の力強さが大阪府平均を大きく上回った。

・その他の種目では大阪府平均と同程度か下回っている。

・「長座体前屈」の体の柔らかさは大阪府平均を大きく下回っている。

6月実施のスポーツテストの結果(2)

当校、女子児童の大阪府平均との比較は…

5年

女子				
	当校	大阪府 平均値	大阪府 標準偏差	差 次順位
握力(kg)	14.21	15.65	16.01	-1.40
上伸跳び(cm)	17.45	17.47	18.05	-0.01
長座体前屈(cm)	32.32	38.23	38.45	-5.91
反復横跳び(点)	37.55	36.56	38.73	0.99
20mシャトルラン(秒)	35.78	34.15	36.8	1.63
50m走(秒)	10.55	9.74	9.71	0.81
立ち幅跳び(cm)	142.54	141.6	144.3	0.9
ソフトボール投げ(m)	11.33	12.5	13.22	-1.88

・「シャトルラン」の動きを持続する能力や「反復横跳び」の敏捷性、「立ち幅跳び」の力強さが大阪府平均を大きく上回った。

・その他の種目では大阪府平均と同程度か下回っている。

・「長座体前屈」の体の柔らかさは大阪府平均を大きく下回っている。

6月実施のスポーツテストの結果(2)

芦部小学校の強み

・20mシャトルラン ・反復横跳び ・立ち幅跳び

〈運動特性〉
動きを持続する能力 敏捷性

芦部小学校の弱み

・握力 ・**長座体前屈** ・50m走 ソフトボール投げ

〈運動特性〉
力強さ 体の柔らかさ

「体づくり運動」

【体づくり運動】

- 体ほぐしの運動（全学年）
- 多様な動きをつくる運動遊び（低学年）
- 多様な動きをつくる運動（中学年）
- 体の動きを高める運動（高学年）

9

体の動きを高める運動

体の柔らかさ
巧みな動き
力強い動き
動きを持続する能力

10

体の動きを高める運動



体の柔らかさ
および
巧みな動き

を高めることに
重点を置いて
指導する。

11

体の柔らかさを高めることで

- ・けがの防止
 - ・パフォーマンスの向上
 - ・疲労回復
- など

12

『体の柔らかさ』って何でしょう？

13

「体の柔らかさ」

静的な柔らかさ

座った状態や立った状態からゆっくり体を伸ばしていく。

→一般的なストレッチで高まる。

動的な柔らかさ

動きの中で体の関節や筋肉が自由自在に伸び縮みする。

14

動的(ダイナミック)ストレッチ

動的ストレッチとは、**身体を動かして筋肉を刺激しながら関節の可動域を広げて柔軟性を高めるストレッチ**のことを言います。

勢いをつけて行うことが多く、心拍数や体温、代謝を上げることができると考えられているため、**運動前に適したストレッチ**です。

15

動的(ダイナミック)ストレッチ

ラジオ体操が動的ストレッチの代表例です。

ラジオ体操以外にも、各種目に適した動的ストレッチがあります。

16

☆ 健康診断

健康診断は、子どもひとりひとりの発育、健康状態を知り、学校生活を送るうえで注意することがないか調べるものです。また、病気や異常を見つけ、早期に適切な処置がとれるようにするためのものでもあります。この健康診断を通して、子どもたちが自分のからだを見つめる良い機会になればと思います。

*病気の疑いがある場合、受診の勧告書をお渡しします。早めに医療機関で受診し、結果を報告書でお知らせください。

*学校で行われる健康診断は、病気の疑いのある人を見つけ出す検査(スクリーニング検査)ですので、受診の結果「異常なし」と診断されることもあります。

項目	検査内容	小学校					
		1年	2年	3年	4年	5年	6年
身体測定	身長・体重・体脂肪	●	●	●	●	●	●
視力検査		●	●	●	●	●	●
聴力検査		●	●	●		●	
色覚検査		☆	☆	☆	☆	☆	☆
内科検診	栄養状態(やせ、肥満) 脊柱及び胸郭、四肢 皮膚疾患、心臓 その他の疾病異常	●	●	●	●	●	●
	脊柱側弯 検診	○	○	○	○	●	○
眼科検診	眼の疾病及び異常	●	☆	☆	☆	☆	☆
耳鼻科検診	耳鼻咽喉疾患及び異常	●	☆	☆	●	☆	☆
歯科検診	むし歯・歯周疾患 不正咬合 その他の疾病異常	●	●	●	●	●	●
	心臓検診	聴打診(内科検診時)	●	●	●	●	●
結核検診	心電図	●	○	○	○	○	○
	問診票	●	●	●	●	●	●
尿検査	精密検査	○	○	○	○	○	○
	蛋白・糖・潜血・その他	●	●	●	●	●	●

(注) ● 全員に実施されるもの

☆ 希望者に実施されるもの

○ 必要者のみ実施されるもの

発育測定

体がバランスよく成長・発育しているかをみます

男子	身長 (cm)		体重 (kg)	
	和泉市	本校	和泉市	本校
1年	116.6	116.9	21.3	22.2
2年	122.7	122.1	24.5	24.1
3年	127.9	127.5	27.6	28.2
4年	133.9	132.6	31.1	31.0
5年	139.1	139.2	35.7	35.8
6年	145.7	146.4	38.7	40.2

女子	身長 (cm)		体重 (kg)	
	和泉市	本校	和泉市	本校
1年	116.7	116.1	21.0	22.4
2年	122.2	122.1	24.1	23.8
3年	128.2	127.5	27.2	27.7
4年	133.5	134.0	29.2	30.8
5年	139.9	139.6	34.1	34.6
6年	147.7	147.4	40.0	40.4

☆身長・体重ともに和泉市の平均と比べて大きな差はありませんでした。

平均だけを比べると、4年生女子と6年生男子が少し大きめの結果になりました。

和泉市では、4月に測定した発育測定の結果を入力し、1人ひとり、成長曲線を作成しています。必要な児童には内科検診のときに学校医の先生に結果を診ていただいています。その結果、受診が必要ななどの所見がある場合は、お知らせを渡しています。

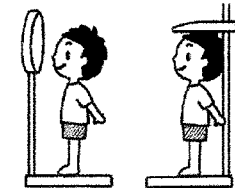
肥満度・痩身度について

4月におこなった身長・体重の結果から計算しました

計算式: (体重-標準体重) ÷ 標準体重 × 100

標準体重: 男女別・年齢別・身長別標準体重表を使用

基準	軽度肥満	中等度肥満	高度肥満
	20~29%	30~39%	40%以上



☆事後処置 個別の結果については、健康カードなどでお知らせしています

40%以上の肥満度の人には肥満検診の案内をお渡ししています。

希望される方は夏休みなどを利用し総合医療センターを受診しています。

内科検診

心臓や肺の働き、皮膚や骨・関節などに異常がないかをみます

☆対象 全児童

☆担当医 学校医 井野医院 井野先生(伏屋町)

☆実施日 1・3・4年生・・・4月20日(木) 午後

2・5・6年生・・・4月27日(木) 午後

☆事後処置 受診が必要な人には受診勧告を配付しました



心臓検診

心臓の働きに異常がないかをみます

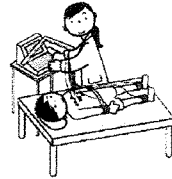
☆対象 1年生・他市からの転入生・校医などにより必要と認められたもの

☆検査内容 心電図・専門医(和泉市立病院の医師)による聴診

☆実施日 1次検診 5月9日(火) 午前

2次検査 5月25日(木)

☆事後処置 2次の結果、全員異常ありませんでした



聴力検査

聴力の異常がないかをみます

☆対象 1・2・3・5年生

☆実施日 1年生・・・4月28日(金) 2年生・・・4月25日(火) 3年生・・・4月26日(水)

5年生・・・5月1日(月)

☆事後処置 受診が必要な人には受診勧告を配付しました



眼科検診

目の病気にかかっていないかをみます

☆対象 1年生児童・2~6年生は保健調査表をもとに抽出

☆担当医 につた眼科 北西先生(府中町)

☆実施日 6月15日(木)

☆事後処置 受診が必要な人には受診勧告を配付しました



耳鼻科検診

耳・鼻・のどに病気がないかをみます

☆対象 1・4年生児童全員・他学年は保健調査表をもとに抽出

☆担当医 大阪市立大学病院 耳鼻科医

☆実施日 5月16日(火) 午後

☆事後処置 受診が必要な人には受診勧告を配付しました



尿検査

尿の検査をして腎臓などに病気がないかをみます

☆対象 全児童

☆検査内容 蛋白・潜血・糖・細菌・比重・細菌などについてしらべます。

☆実施日 1次検査 4月17日(月)18日(火)

2次検査 5月10日(水)

腎臓検診 6月28日(水) 午後 和泉市総合医療センター

☆事後処置 受診が必要な人には受診勧告を配付しました



脊柱そくわん検診

背骨の異常がないかをみます

☆対象 5年生児童全員・内科検診などで指示があった人

☆検査内容 デジタルモアレで背中を撮影

☆実施日 1次検査(モアレ検査) 9月22日(金)

2次検査(レントゲン検査) 12月5日(火)

☆事後処置 経過観察の児童が数名いましたが、受診が必要な人はいませんでした

結核検診

結核にかかっていないかをみます

☆対象 全児童

☆検査内容 アンケート結果をもとに、結核対策委員会で検討

☆事後処置 2次検査(レントゲン検査)対象の児童はいませんでした

歯科検診

歯や口腔・かみ合わせなどに異常がないかをみます

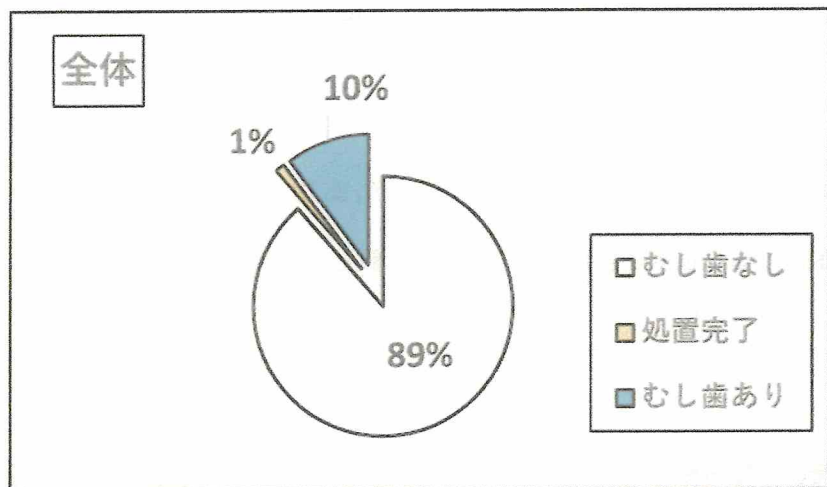
☆対象 全児童

☆担当医 学校歯科医 濱田歯科医院 濱田先生(伯太町)

☆実施日 1・3・6年生・6月14日(水) 午前

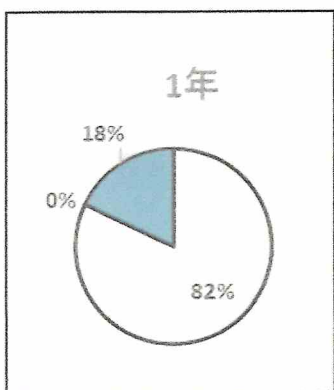
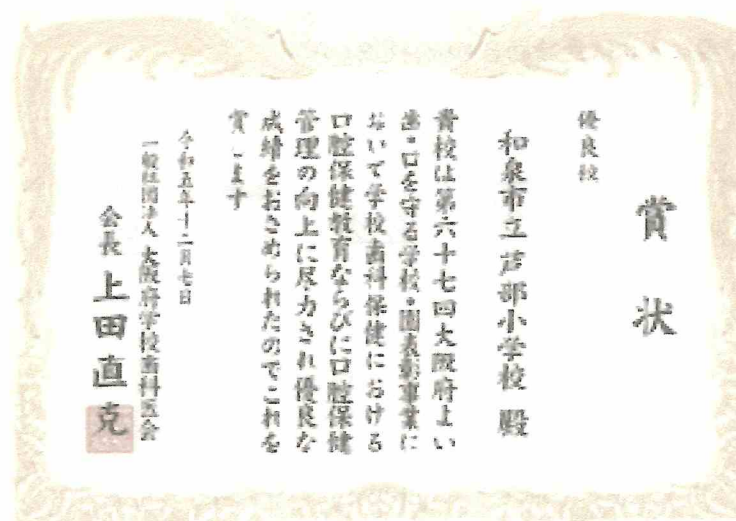
2・4・5年生・6月21日(水) 午前

☆事後処置 受けた人全員にお知らせを配付しました

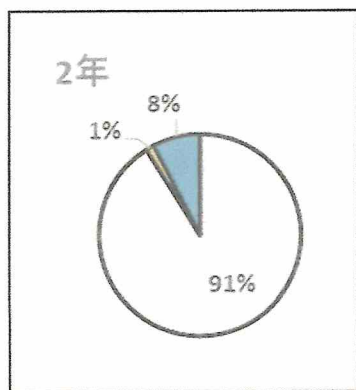


芦部小学校の90%の人にむし歯はありませんでした。とても素晴らしい結果です。

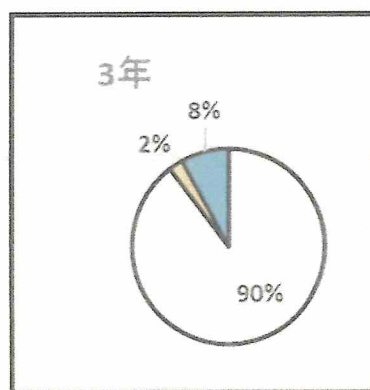
大阪府学校歯科医師会へ検診の結果や学校での取り組みをおくと、優良校の賞状を頂きました。保健室に飾っておきます。



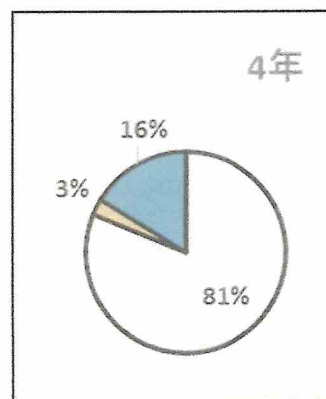
むし歯がある人には複数本(3本以上)のむし歯があります(1年)



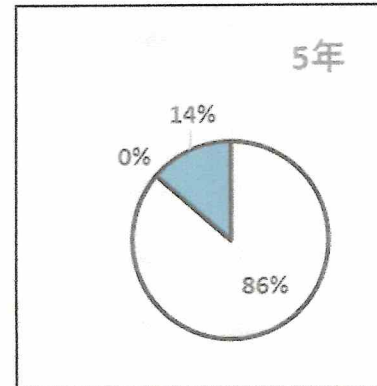
ほとんどの人がむし歯ゼロです。むし歯がある人も1本の人が多いです。(2年)



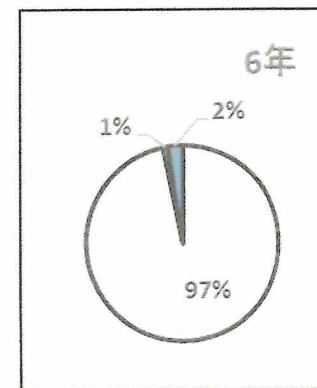
乳歯のむし歯がある人のうち半分の方は永久歯もむし歯になっています。(3年)



永久歯のむし歯は少ないです。生え変わればむし歯なしの人が増えます(4年)



生え変わりを待っているのか、乳歯のむし歯が4本以上ある人が多いです。永久歯もむし歯になっています。(5年)



ほとんどの人がむし歯なしです。むし歯がある人も永久歯のむし歯が1本くらいです(6年)

視力検査

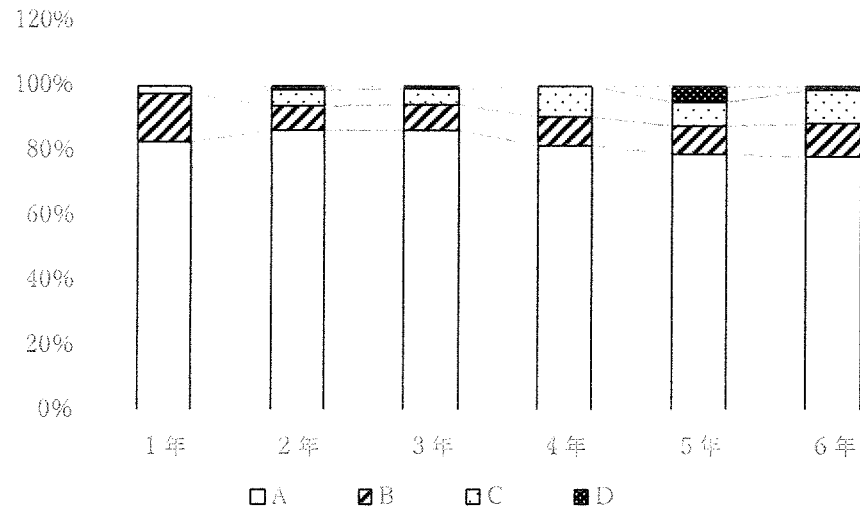
視力の異常がないかをみます



☆対象 全児童

☆実施日 1年生・・・5月30日(火) 2年生・・・5月24日(水) 3年生・・・5月22日(月)
4年生・・・5月24日(水) 5年生・・・5月16日(月) 6年生・・・5月15日(月)

☆事後処置 受診が必要な人には受診勧告を配付しました



	A	B	C	D
1年	83%	15%	3%	0%
2年	86%	7%	5%	1%
3年	86%	8%	5%	1%
4年	81%	9%	9%	0%
5年	79%	9%	7%	5%
6年	78%	10%	10%	2%

見え方のABCD

A(1.0以上)のひとは
1番後ろの席からでも、黒板の文字はよく見えています

B(0.7~0.9)のひとは
後ろの方でも黒板の文字はほとんど読めますが、近視の始まりのことが多く、眼科受診を勧めます

C(0.5~0.6)のひとは
後ろの方では黒板の文字は見え難く、近視以外の目の病気にも注意。眼科受診が必要

D(0.2以下)のひとは
前の方でも黒板の見え方は十分とはいえません。すぐに眼科へ

どの学年も80%程度の人が視力1.0が見えています(矯正視力も含む)
D(0.3未満)の人が何人かいるので、その人は早めに眼科を受診して眼鏡などの相談をしてください。

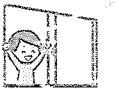
☆学校環境衛生検査

学校環境衛生検査は、教職員により日常的におこなわれているものですが、1年に数回、学校薬剤師の天野先生が各項目を検査に来てくれます。

空気の検査

教室の二酸化炭素の量などを測定し、良好な状態か調べます

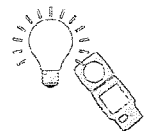
前日の1月24日(水)2・3時間目に6-2の教室で検査を実施予定です。
助言などがあれば、当日お知らせさせていただきます。



明るさの検査

教室や体育館の明るさが十分か、まぶしさがどうか調べます

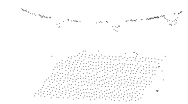
10月25日(水)に養護教諭が検査を実施しました。(体育館と5-1の教室)
天野先生に結果を見ていただきました。
3学期は天野先生に検査していただきます



プールの水質検査

塩素濃度が保たれているか、その他の異常がないか調べます

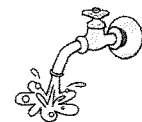
6月26日(月)に実施されました。結果は異常なしでした。



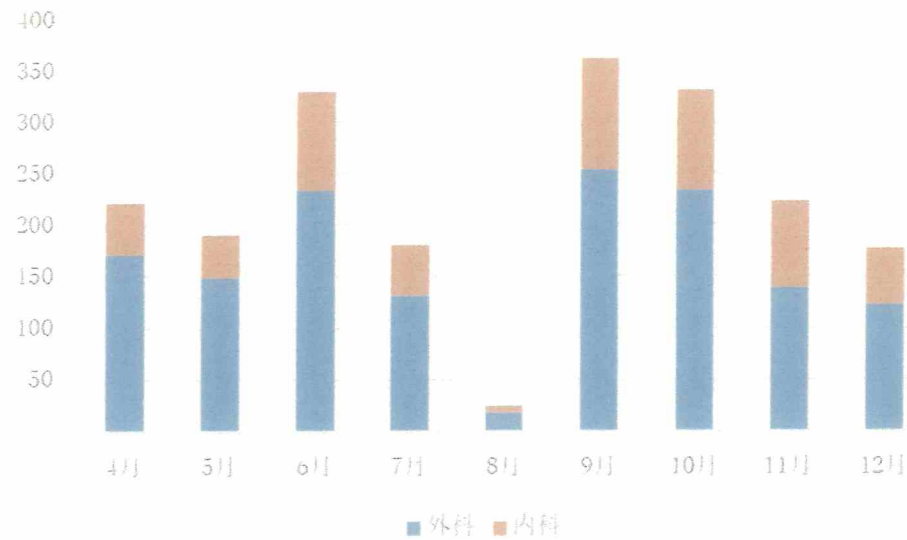
水道水の検査

塩素濃度が保たれているか、細菌などが検出されないかなどを調べます

貯水タンクから一番離れた場所にある体育館の横にある水道で検査を実施しました。
6月5日(月)に実施されました。結果は異常ありませんでした。

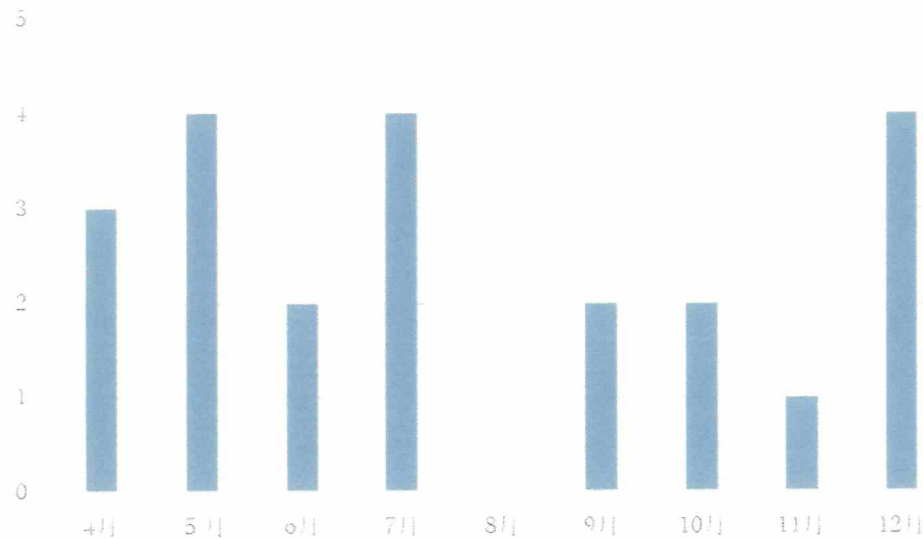


保健室来室者数（4月～12月まで）



保健室利用けが別集計		R5.4.1～R5.12.31														
外科	打撲	擦り傷	痛み	捻挫	突き指	切り傷	刺し傷	とげ	異物	筋肉痛	火傷	虫刺され	鼻出血	爪損傷	その他・自由記述	合計
2023年4月	86	44	10	8	4			1	1	1	1	3	1	4	9	173
2023年5月	58	33	18	10	7	1	2			2	1	5	4	3	8	152
2023年6月	94	71	26	5	5	1	1	4	2	1	2	9	2		13	236
2023年7月	49	34	12	6	7	3			4		1	5	6	2	6	135
2023年8月	6	6	4	2					1				1			20
2023年9月	92	71	23	12	5	2	1	6	5	1	3	3	14	1	21	260
2023年10月	82	67	24	18	8	3	5	7		1	4	9	3		13	244
2023年11月	61	30	18	8	5	2	1	3			2	5	2		7	144
2023年12月	58	35	6	6	4	4		2	1	1		3	1		3	124
合計	586	391	141	75	45	16	10	23	14	5	10	31	45	16	80	1488

病院受診者数（4月～12月まで）



外科

9月・・・暑さのせいか、鼻出血が多かった
 9月・・・その他（マメ・砂がかかった・魚の骨がささった・かゆくてかいた・かまれた・かさぶためくれた・目がかゆい・腫れてるなど）

内科

6月・・・暑さ・疲れ・プールなど
 微熱や嘔吐でお迎えに来てもらうことが多かった
 9月・・・暑さでの軽度の体調不良が多い
 （運動会の練習など気を付けてしていたので症状は軽度）
 10月・11月・・・発熱や体調不良で早退が多い
 （多いときは1日4人 学年もクラスもバラバラ）

学級閉鎖

4の3 10月31日～11月3日 1の1 12月19日～20日
 6の3 1月20日～1月22日

食生活アンケート 結果と考察

【朝食について】

・朝食をほぼ毎日朝食を食べる児童は全体の88%で、昨年度より2%増加しました。週4~5日食べる児童と合わせると全体の93%、ほとんど朝食を食べない児童は全体の4%という結果になりました。

・朝食を毎日食べていない児童に、その理由を問う質問では、「食欲がないから」と回答した児童が最も多く30人、次に多かった回答が「食べる時間がないから」で25人でした。また、「太りたくないから」と回答した児童が9人で、学年ごとで見ると、2年生が5人、3年生が2人、4年生は0人、5・6年生はそれぞれ1人ずつでした。

・朝食の内容についての質問では、パンと答えた児童が最も多く、341人中189人でした。2番目はごはんで115人、そこから肉・卵のおかず、牛乳、みそ汁・スープ、チーズ・ヨーグルトと続くことから、パンやごはんなどの主食と、主菜となるおかずや乳製品、汁物を合わせて摂取している児童が多いと思われます。

【起床時刻・就寝時刻について】

・起床時刻についての質問で、6時半までに起きる児童が2~4年生では半数以上であるのに対して、6年生では約34%と少なかったです。

・就寝時刻についての質問で、10時までに寝ると回答した児童は、2年生で約80%、3・4年生で約70%、6年生で約半分ほどでした。11時よりあとに寝ると回答した児童は、2年生で7%、3年生で15%、4年生で4%、6年生で21%でした。

【おやつ・夜食について】

・おやつについての質問では、ほぼ毎日食べる児童と週4~5日は食べる児童を合わせると54%で、半数程度でした。反対にほとんど食べないと答えた児童は、19%でした。

・夜食についての質問では、ほぼ毎日食べると答えた児童は61%でした。ほとんど食べないと答えた児童は、32%と二番目に多かったです。

【食事のあいさつについて】

・家庭で食事をするときに「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを必ずしている児童は全体の59%で、ほとんどしている児童と合わせると、84%でした。

【食事の時に気をつけていることについて】

・食事の時に気をつけていること(5年生107人が回答)についての質問で、気をつけている人(「はい」を選んだ人)が多かった項目は、朝・昼・夕の三食必ず食べる(92人)、作ってくれた人に感謝して食べる(89人)、楽しく食べる(82人)でした。反対に気をつけている人が少なかった項目は、おかしやスナック菓子を食べすぎない(48人)、好き嫌いしない(57人)、ジュースなどの甘い飲み物を飲みすぎない(58人)、色の濃い野菜を多く食べる(58人)でした。

☆第3次和泉市食育推進計画の数値目標を見てみると、朝食をほぼ毎日食べている人の小学生目標値は95%以上であり、今回の調査結果は88%で目標には達していません。朝食を食べることについて、引き続き目標達成に向けて取り組んでいく必要があります。食事の際、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを必ずしている人の小学生目標値は75%以上であり、本校では全体の59%で、目標値を下回っています。ほとんどあいさつをしていると答えた児童と合わせると84%となり、目標値を上回ることであります。子どもたちに食事のあいさつをする習慣を定着させることができるよう引き続き、指導していく必要があります。

☆今回の調査で、「食欲がないから」「食べる時間がないから」という理由で朝食を食べないが多いこと、6年生は他の学年よりも起床時刻・就寝時刻が遅い傾向にあり、低学年でも就寝時刻が遅い児童が一定数いるということが分かりました。早寝早起きをすることで朝食を食べる時間をもつことができます。規則正しい生活習慣を身につければ、食欲がないから食べたくないという状況になりにくくなります。朝食の大切さだけでなく、すいみん時間についての指導も合わせて取り組んでいきたいです。朝食について特に気になったことが「太りたくないから」という理由で朝食を食べない児童が低学年に多いことです。誤った情報に流されないよう、食事の働きや栄養について、低学年の頃から指導していく必要があると考えられます。加えて、おやつ・夜食を食べている児童が多いこと、「おかしやスナック菓子を食べすぎない」「ジュースなどの甘い飲み物を飲みすぎない」ということに気をつけて食事をしている児童が少ないことから、生活習慣病予防に関連付けた指導をする機会を持っていきたいと考えています。また、「感謝して食べる」「楽しく食べる」ことに気をつけて食事をしている児童が多かったことから、給食の時間を通して学んでいることが子どもたちの態度に生かされていると感じさせられました。引き続き、教育活動の一貫として給食指導、教科と関連させた食に関する指導についてもさらにすすめていきたいと考えています。

【給食・食育指導】食生活アンケートの結果報告

今年度は2年生以上の児童に食生活アンケートを行いました。実施時期、および方法は以下の通りです。

実施時期：11月または12月 実施方法：ICTを活用（ロイロノート）

