

令和8年度学校保健委員会

保健室から見る
石神井東小学校





定期健康診断の結果

身体測定の結果（身長・体重）

身長

	1年生		2年生		3年生		4年生		5年生		6年生	
	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子
全国	116.6	115.6	122.7	121.6	128.3	127.5	134.0	133.8	139.5	140.9	146.1	147.4
本校	116.6	116.8	123.9	122.9	128.0	128.5	135.4	134.7	139.4	141.0	146.9	146.5

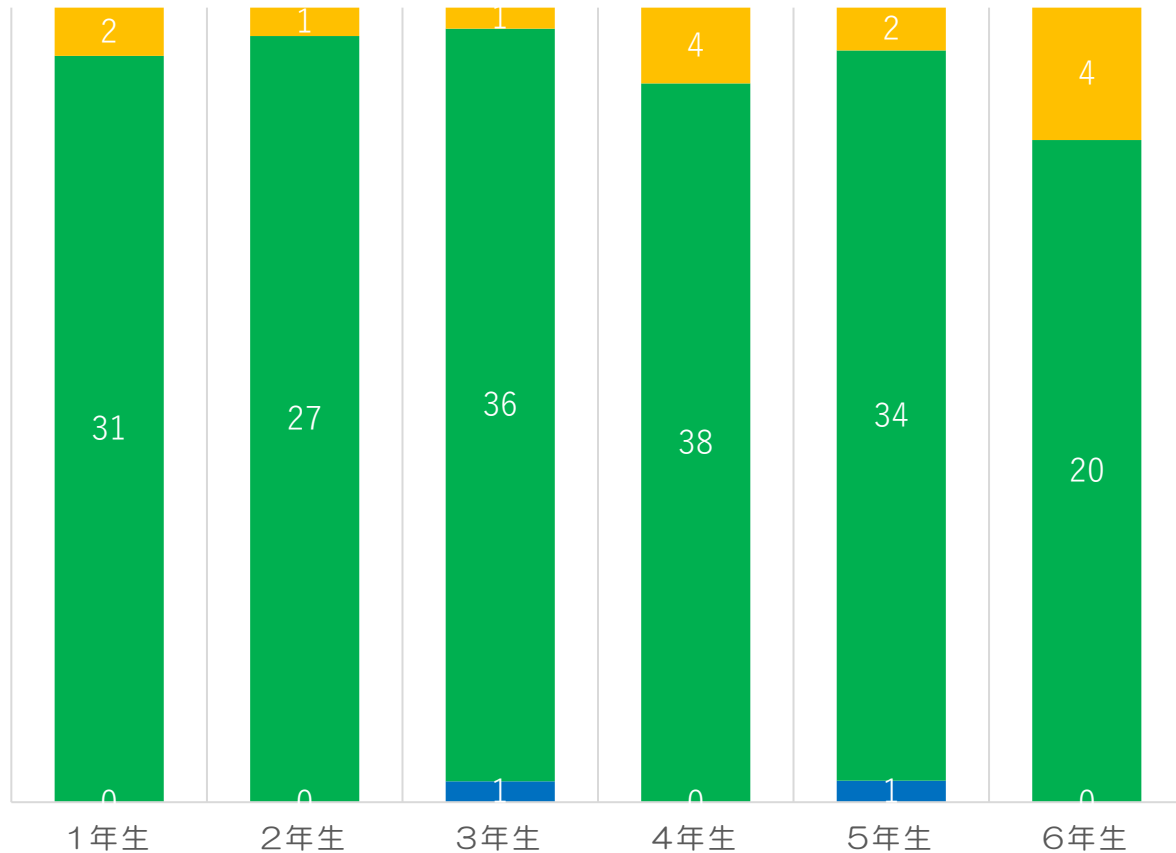
体重

	1年生		2年生		3年生		4年生		5年生		6年生	
	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子
全国	21.4	21.0	24.2	23.6	27.4	26.8	31.2	30.4	35.1	34.9	39.6	39.8
本校	21.4	21.8	25.0	23.8	26.2	26.3	31.5	31.4	33.4	34.4	42.0	37.9

身体測定の結果（肥満度）

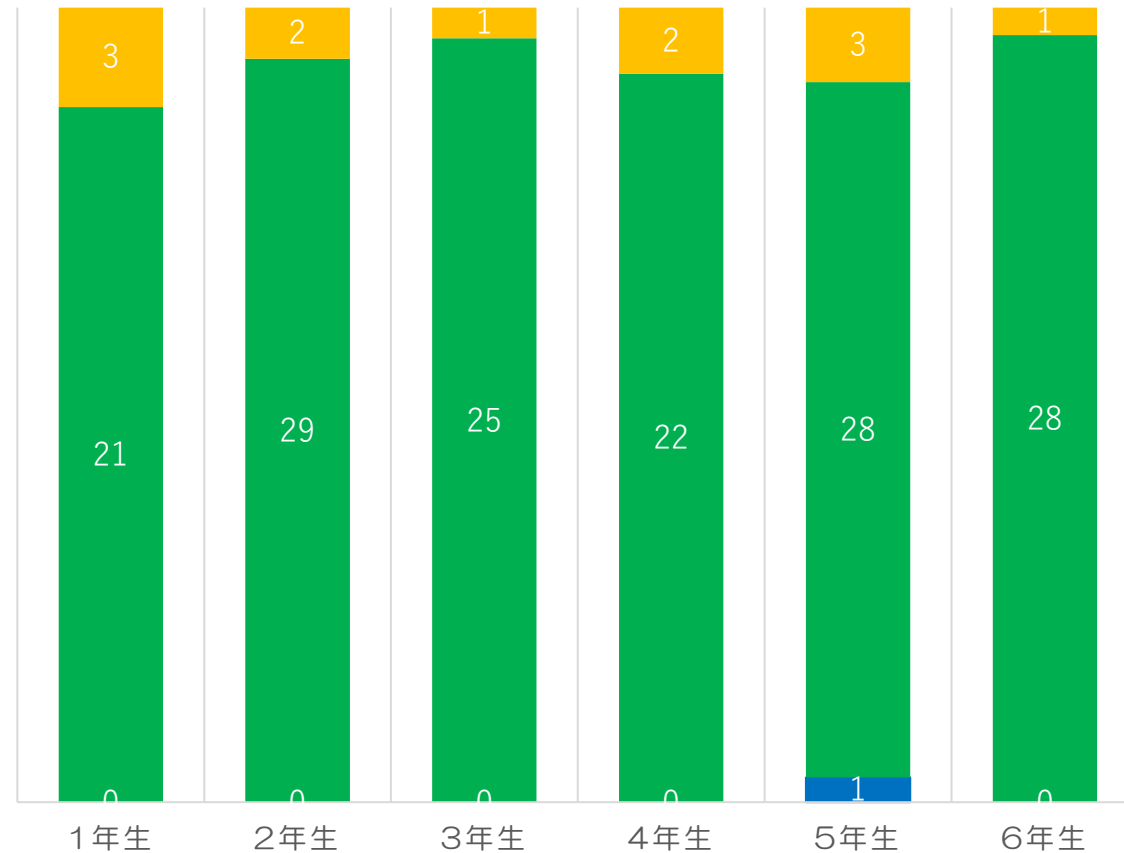
男子

■ 痩せ ■ 標準 ■ 肥満



女子

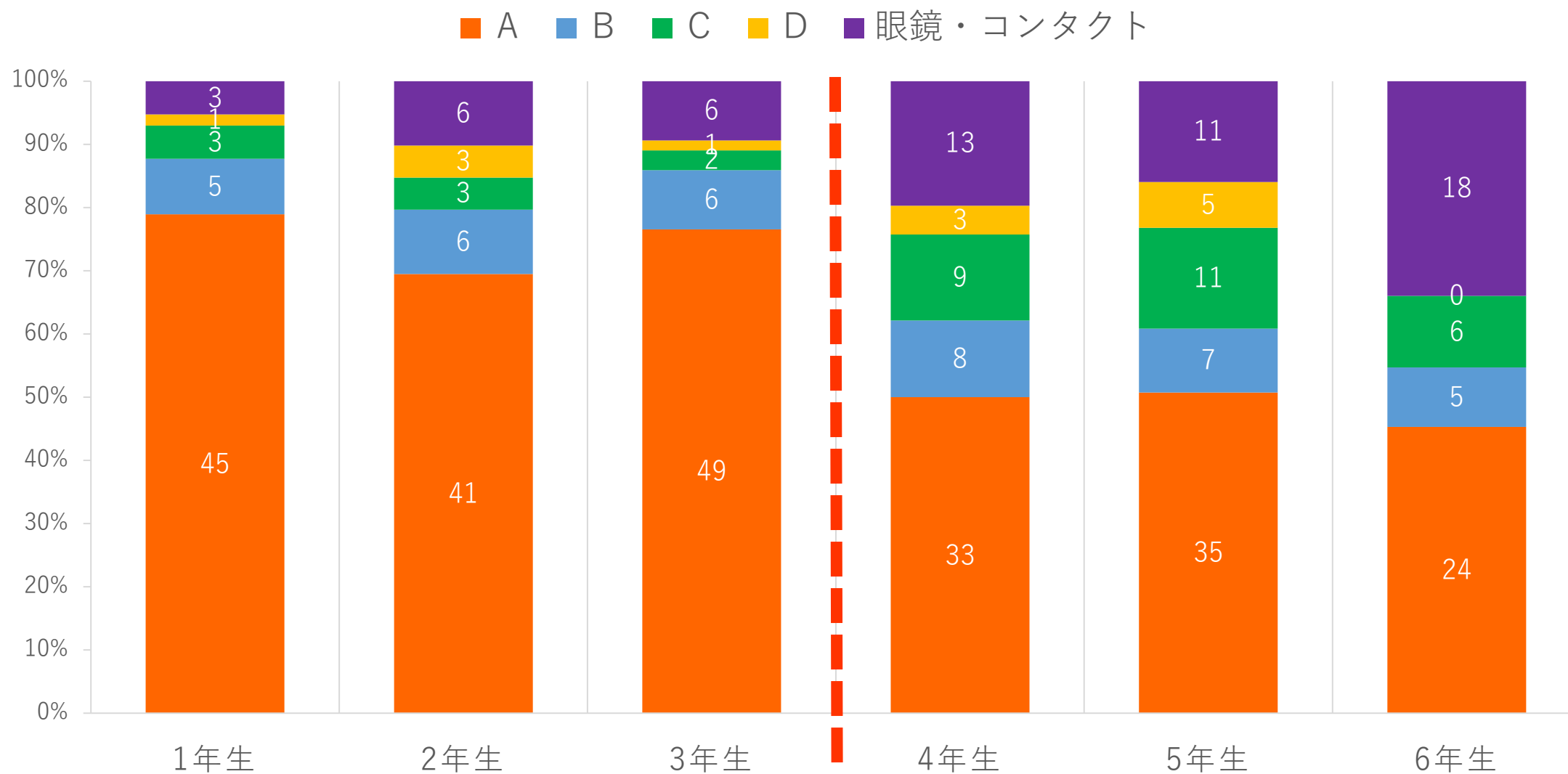
■ 痩せ ■ 標準 ■ 肥満



内科検診の結果

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生	合計
受診者	57	58	64	65	68	53	365
胸郭異常				1			1
脊柱異常					1	2	3
アトピー 性皮膚炎			1	1		5	7
心雑音	1	1		1		1	4

視力検査の結果

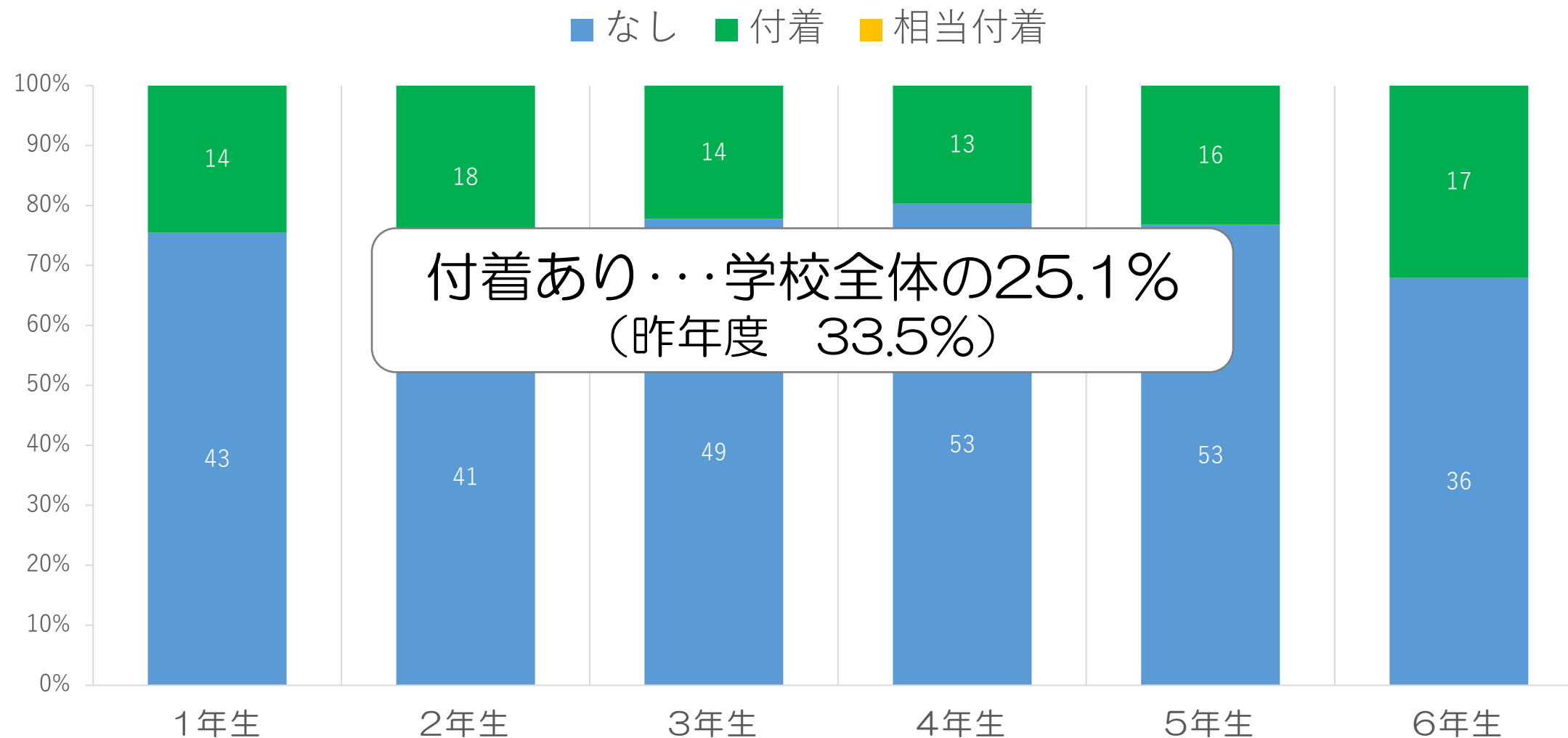


眼科検診・耳鼻科検診の結果

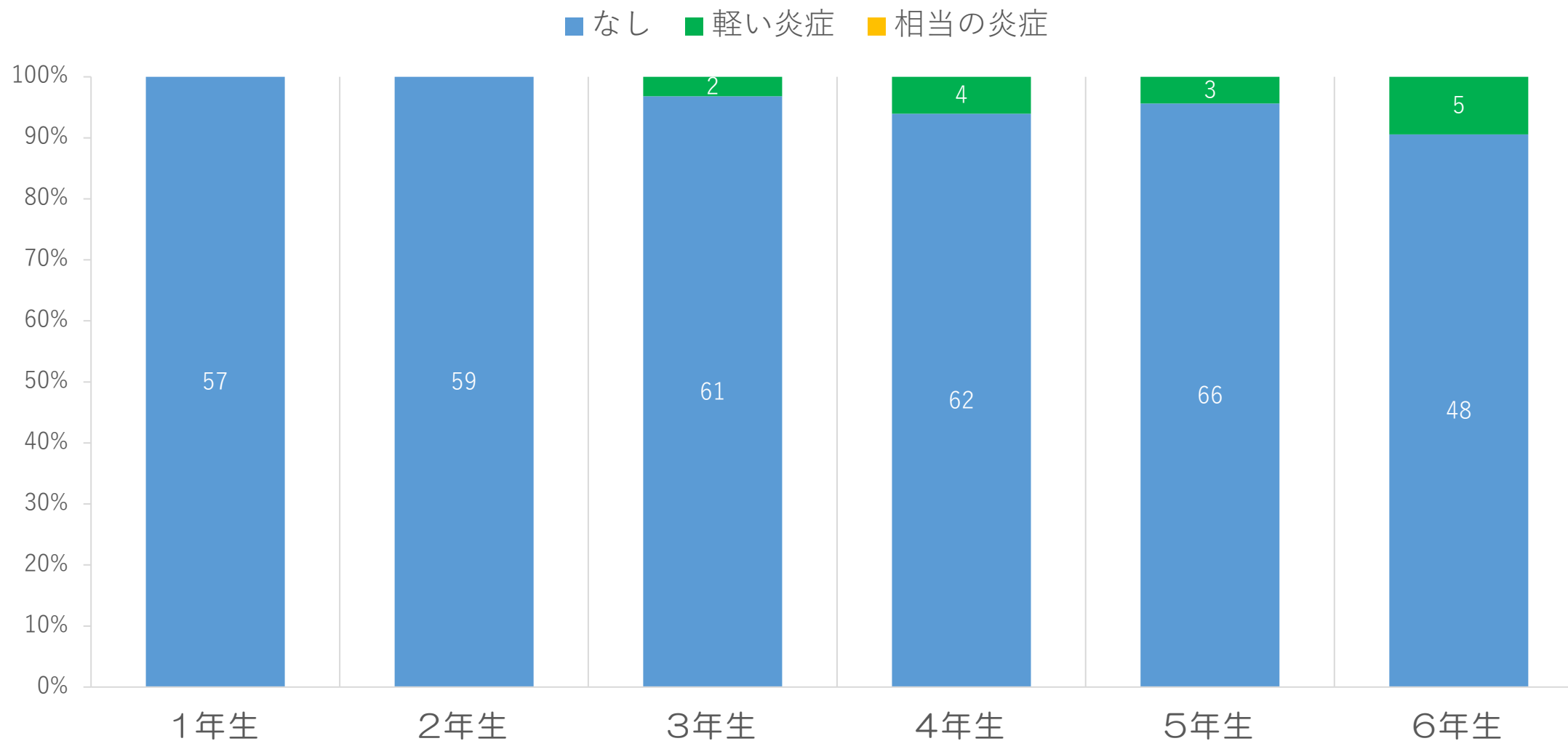
眼科	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生	合計
受診者	57	58	64	64	67	53	363
感染性眼疾患							
アレルギー性 結膜炎	4	3	4	7	5	5	28
眼位異常疑 (斜視)	1		2	1	1	9	14

耳鼻科	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生	合計
受診者	57	59	64	65	67	53	365
耳垢栓塞	6	3	5		2		16
アレルギー性 鼻炎	6	13	14	10	7	6	56
鼻炎 副鼻腔炎			2	1		1	4

歯科検診の結果（歯垢の状態）



歯科検診の結果（歯肉の状態）



歯科検診の結果（未処置のむし歯）

1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生	合計
6	4	7	7	8	2	34

学校全体でむし歯の処置が必要な児童・・・9.3%

昨年度石東	12.1%
練馬区	7.5%
東京都	11.0%
全 国	15.8%

7月2日時点 19人(55.9%)が処置完了



生活習慣について

生活改善週間

げんき 元気いっぱいカード おもて 1～3年生用

ねん 年 くみ 組 なまえ

はやね 早ね

はやねのめやすは 見つけよう

早おき 早い起床

ゆとりあるスタート 余裕のあるスタート

はみがき、はいべん（うんち）もばっちり！

朝ごはん 朝ごはん

げんきいっぱいになるリズム

うんどう 運動

からだがつよくしょうぶになる 体が強くなりしょうぶになる

ごはんもりもり、ぐっすりすいみんのもと

のうのエネルギー めざまめのスイッチ

☆記入してみよう よくできた◎ できた○ もうすこし△

がんばること	9/2 すい (水)	3 もく (木)	4 きん (金)	5 ど (土)	6 にち (日)	7 げつ (月)
はやおき 7じまでにおきよう						
あさごはん のこさずたべよう						
うんどう そとでげんきにあそぼう						
はやね じ ふんにはねよう						
おうちの人のコメント またはサイン						

せんはんをふりかえて

☆がんばりチェック

あてはまるところに
まるをつけよう！

☆かんそう



のりがはりまわって
8日以内に
はがして貼る

げんき 元気いっぱいカード うら 1～3年生用

ねん 年 くみ 組 なまえ

はやね 早ね

はやねのめやすは 見つけよう

早おき 早い起床

ゆとりあるスタート 余裕のあるスタート

はみがき、はいべん（うんち）もばっちり！

朝ごはん 朝ごはん

げんきいっぱいになるリズム

うんどう 運動

からだがつよくしょうぶになる 体が強くなりしょうぶになる

ごはんもりもり、ぐっすりすいみんのもと

のうのエネルギー めざまめのスイッチ

☆記入してみよう よくできた◎ できた○ もうすこし△

がんばること	8 (火)	9 (水)	10 (木)	11 (金)	12 (土)	13 (日)	◎・○は あわせていくつ？
はやおき 7じまでにおきよう							12日間中
あさごはん のこさずたべよう							12日間中
うんどう そとでげんきにあそぼう							12日間中
はやね じ ふんにはねよう							12日間中
おうちの人のコメント またはサイン							さいごまでと りくめたかな？ カードは14日に だそう。

こうはんをふりかえて

☆がんばりチェック

あてはまるところに
まるをつけよう！

☆かんそう

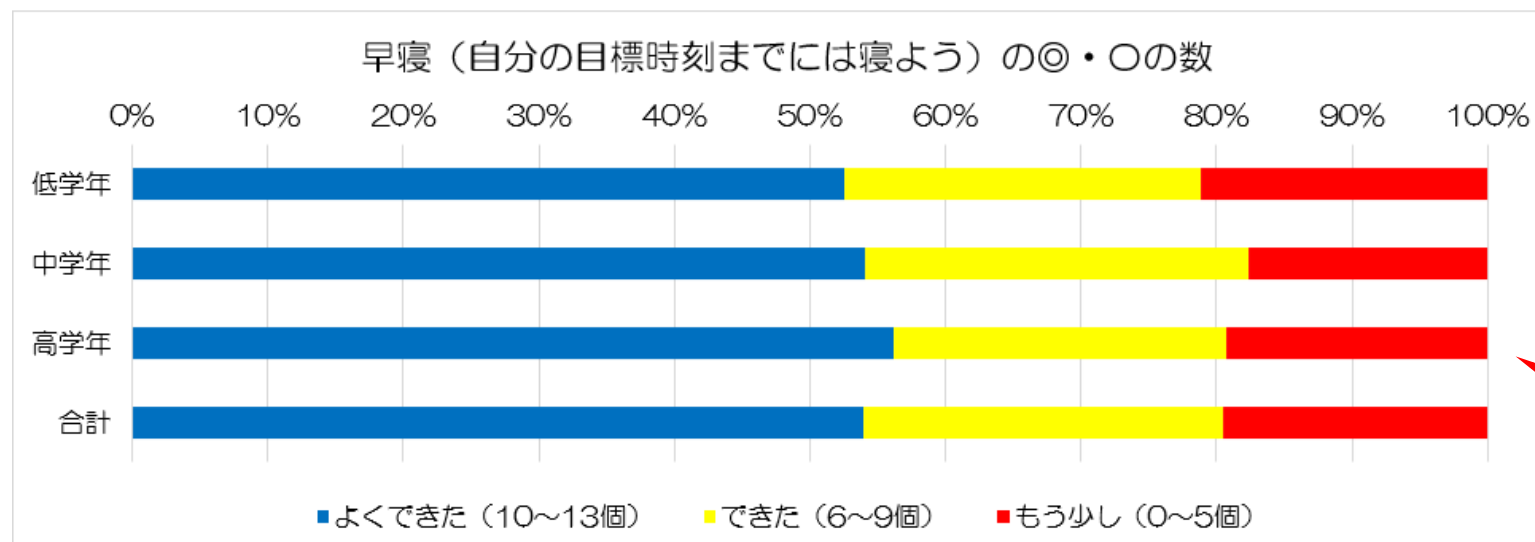
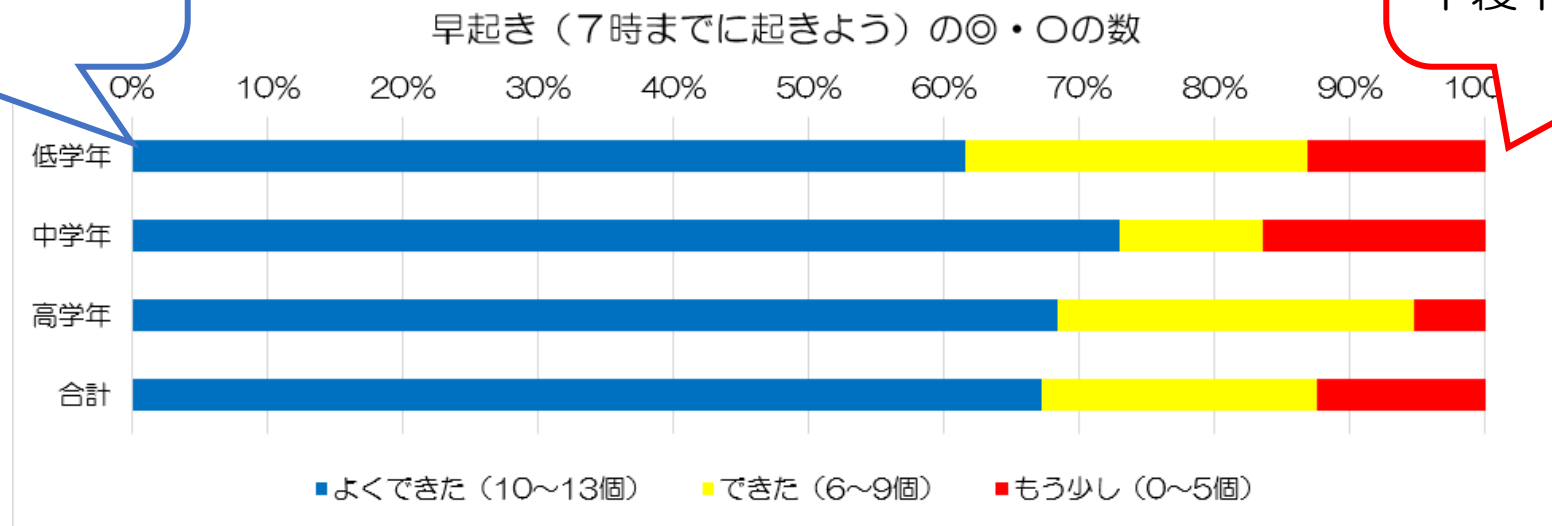


もうすこし

27年度1月生活改善週間の結果

半分以上の児童が
よく取り組むことができた

10~20%
週の半分以上
早寝早起きができていない



早寝の方が苦手

外でたくさん遊ぼう！！

動いて



汗をかく運動
外遊び

朝食を食べて
徒歩通学をして
体温を上げる

太陽の光

食べて



電子機器の
光を避ける

ボタンキュー



児童保健委員会も頑張っています



早寝をしよう!!

早寝がだいじなりかう

① 早寝をしないとずつや病気になるやすくなります

ずつ かぜ

② 早寝しないと今日のつがれがのこります

つがれ

けど早寝をすれば...つがれがのこらない
ずつや病気になるにくくなります!!

みんなぞ早寝をして元気になろう!!
ほしけいいん 5-1 おごうめぐる

明日の自分のために、
早寝 早起き

早寝、早起きをする事でたくさんいいことがありますそれは、体が大きくなることや
記憶力が安定したり、免疫力が向上したり
します。

令和八年度 保健委員会 6-1 今宮遙真



ご静聴ありがとうございました

