

学校保健委員会

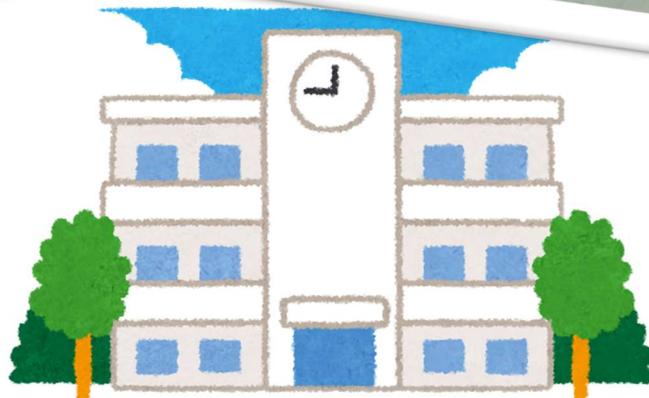
大北小 教育目標

○よく考える子ども

○心の豊かな子ども

○みんなと力をあわせる子ども

○健康で根気強い子ども



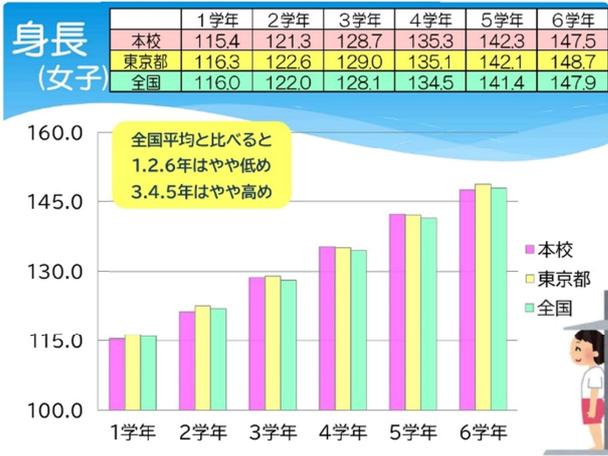
令和 6年 7月 25日

練馬区立大泉北小学校



本校児童の健康実態について

令和6年度 健康診断結果について



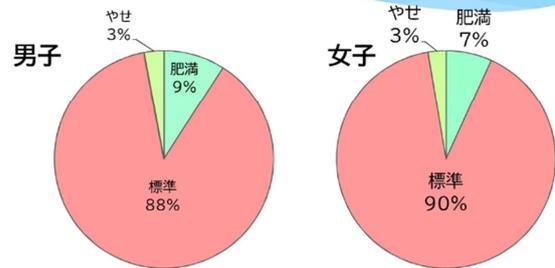
肥満傾向

3年の肥満および
5年のやせが目立つ

	肥満		標準		やせ	
	20%以上		20%未満～ 20%超		-20%以下	
	男	女	男	女	男	女
1年	1	2	38	37	0	0
2年	4	0	34	43	1	0
3年	9	5	48	37	1	1
4年	5	3	47	38	1	0
5年	2	4	36	45	4	3
6年	4	4	40	40	1	3
合計	25	18	243	240	8	7

肥満傾向

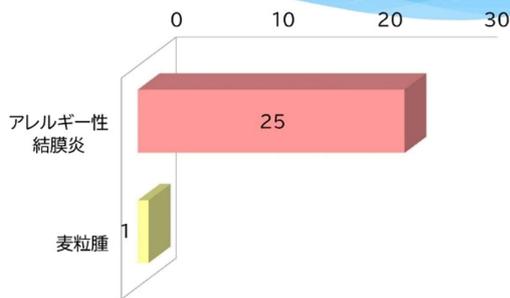
肥満は男子にやや多め、やせは男女差なし
昨年と比較すると、肥満傾向児が減少、標準児童が増加



眼科



アレルギー性結膜炎は、ここ1年以内に症状がでた人と
眼科検診で所見があった人の数の合計
本校児童は、4.6%の児童がアレルギー性結膜炎である



視力

視力1.0未満の児童の割合

3年生は全国平均と大差ないが、
その他では、全国平均と比べても
視力のよい児童が多い



視力

裸眼視力の内訳

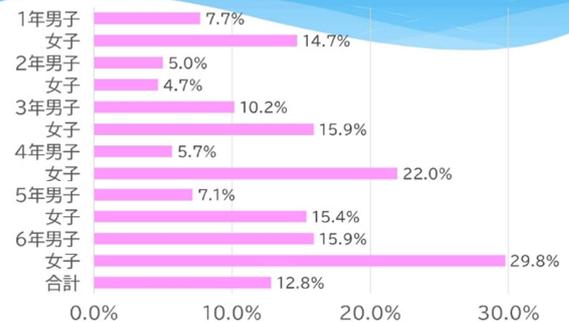
高学年になるにつれて視力が低下する
全体的に女子の方が視力が低い傾向



視力

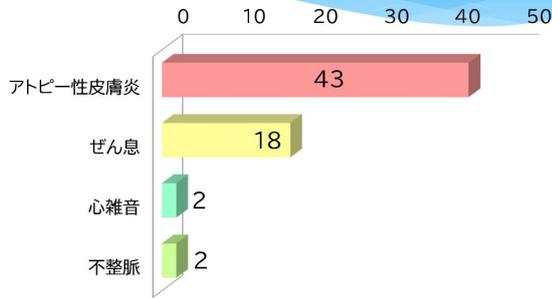
眼鏡使用者の割合

高学年になるにつれて視力が低下する
男女で比較すると女子の眼鏡使用が多い



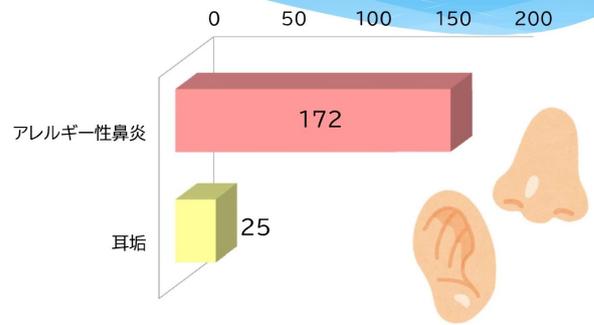
内科

アトピー性皮膚炎、ぜん息は、ここ1年以内に症状がでた人と内科検診で所見があった人の数
本校児童は、7.8%の児童がアトピー性皮膚炎、3.3%の児童がぜん息である



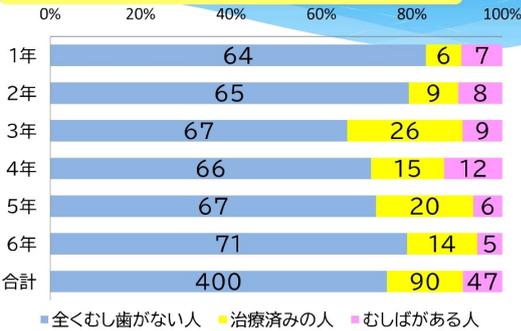
耳鼻科

アレルギー性鼻炎は、ここ1年以内に症状がでた人と耳鼻科検診で所見があった人の数
本校児童は、31.4%の児童がアレルギー性鼻炎である



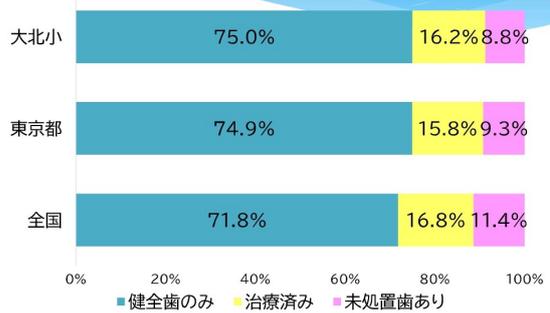
歯科 学年別 むし歯の状況

4・5・6年生と学年が上がるにつれ、健全歯のみの児童の割合が増加する。これは、う歯や治療済みの乳歯が永久歯に生え替わるためと考えられる。



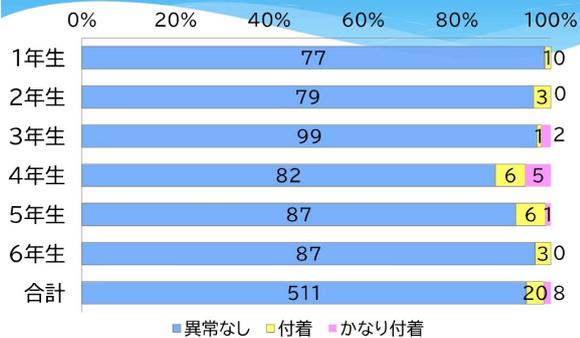
歯科 全国平均・東京都平均との比較

全国平均と比べると、「健全歯のみ」の児童が多く、東京都とほぼ同様の結果であることが分かる。むし歯に関しては家庭でも管理できていると思われる。



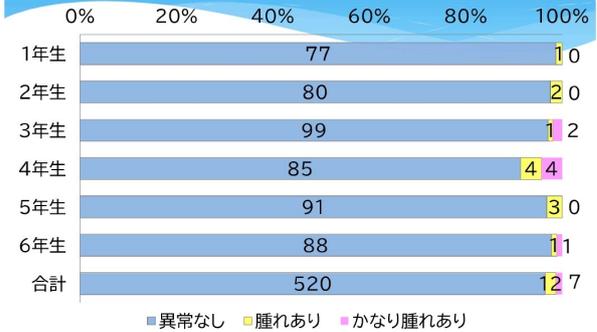
歯科 歯垢

「付着している」は5.1%の児童に見られ、「かなり付着している」は、1.9%の児童に見られた。「かなり付着している」の全国平均が4.0%、東京都平均が3.2%のため、歯垢の状態はよいといえる。



歯科 歯肉炎

「腫れあり」は2.2%の児童に見られ、「かなり腫れあり」は、1.3%の児童に見られた。「かなり腫れあり」の全国平均が3.5%、東京都平均が2.4%のため、歯肉の状態はよいといえる。



歯科

DMFT指数（6年生）



大北小のDMFT指数は非常に低い

【DMFT指数】

「永久歯の1人平均う歯経験歯数」

D むし歯

M むし歯による喪失歯

F むし歯を治療した歯

DMFの合計÷人数

本校児童の健康実態について

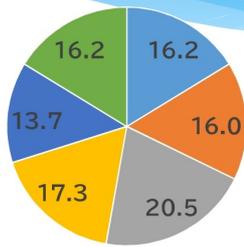
生活習慣 アンケート

結果・分析

回答人数392人

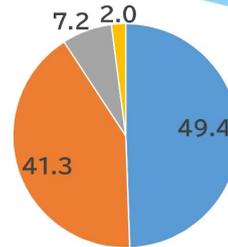
単位は全て%

1. 何年生ですか？



■1年 ■2年 ■3年 ■4年 ■5年 ■6年

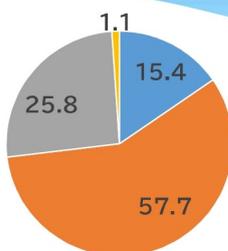
2. 自分のことを健康だと思いますか？



■健康 ■まあまあ健康 ■あまり健康ではない ■健康ではない

90.7%の児童が自分のことを健康と感じている

3. 朝は何時に起きますか？(平日)

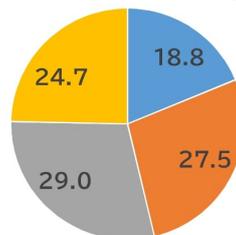


■～6時 ■6時～7時 ■7時～8時 ■8時～

73.1%の児童が7時までに起床

朝ごはんをしっかり食べ、登校の準備をするためには、遅くとも7時までには起きてるのが理想的

4. 朝は何時に起きますか？(休日)

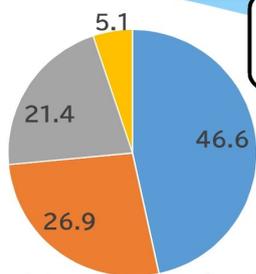


■～6時 ■6時～7時 ■7時～8時 ■8時～

46.3%の児童が7時までに起床

休日も生活リズムを変えずに生活できている児童は半数以下
逆に休日の起床の方が早い児童も一定数みられた

5. 朝、なかなか起きられないのはなぜですか？

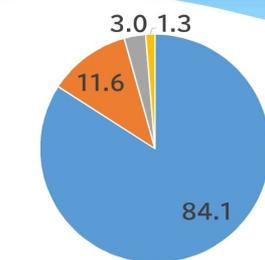


寝る時間が遅い
疲れている

「そのほか」では、「眠いから」「寒くて布団から出られないから」「眠りが深いから」などがみられた

■ 起きています
■ 寝るのが遅い
■ 疲れています
■ そのほか

6. 朝ごはんを食べていますか？



84.1%の児童が
毎日食べている

食べないときが多い、もしくは食べないという児童は4.3%で
高学年に比較的多くみられた

■ 毎日食べる
■ たまに食べない
■ 食べない時が多い
■ 毎日食べない

7. 朝ごはんを食べる人以外52人に聞いた、朝ごはんを食べないのはなぜですか？



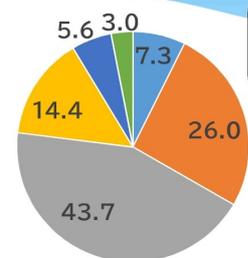
「時間がない」「食欲がない」が大半
就寝・起床時間が遅いことなど生活リズムの乱れが原因とみられる学年の傾向は特にみられなかった

8. 今日の朝ごはんは、何を食べましたか？（複数選択可）



主食以外の食品まで食べている児童はそこまで多くない

9. 夜は何時に寝ますか？(平日)

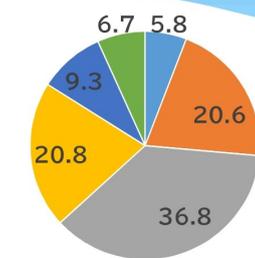


9時～10時に寝る
児童が43.7%

9時までに寝る児童は33.3%
10時以降に寝る児童は23%
学年が上がるほど寝る時間は遅くなり、5・6年では10時以降に寝る児童が過半数

■ ～8時
■ 8時～9時
■ 9時～10時
■ 10時～11時
■ 11時～12時
■ 12時～

10. 夜は何時に寝ますか？(休日)

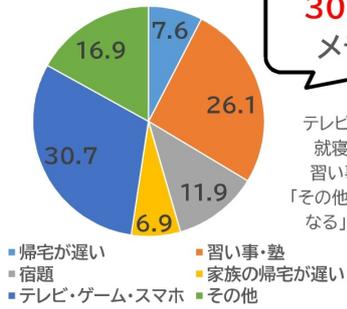


10時以降に寝る
児童が36.8%

9時までに寝る児童は26.4%
11時以降に寝る児童が16.0%
寝る時間は平日と比べて大幅に遅くなる

■ ～8時
■ 8時～9時
■ 9時～10時
■ 10時～11時
■ 11時～12時
■ 12時～

11. 寝る時間が遅くなってしまうのはなぜですか？

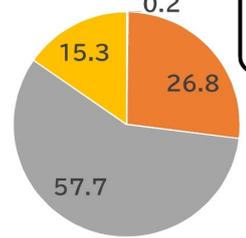


30.7%の児童がメディアの影響

テレビ・ゲーム・スマホによって就寝時間が遅れる児童多数
習い事や塾の児童は26.1%
「その他」は、「お風呂やご飯が遅くなる」「のんびりしている」など

*その他には「遅くならないが36件含まれる(選択肢の設定漏れ)」

12. 1日に、どのくらい歯みがきをしますか？

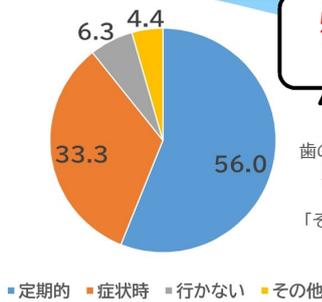


2~3回歯をみがく児童が73.0%

大多数の家庭で歯みがきの習慣は身につけている
歯みがきの質については保健指導で繰り返し伝えていく

■0回 ■1回 ■2回 ■3回以上

13. どんな時に、歯医者さんに行きますか？



56.0%の児童が定期的に通院

歯の管理はよくされている一方で、「歯医者に行ったことがない」児童は6.3%だった
「その他」には「矯正」等が含まれる

■定期的 ■症状時 ■行かない ■その他

「スッキリ生活」チャレンジカード

1年 児童 目標
じぶんからじかんをみてこうどうする。

1年 児童 ふりかえり
ぜんかいよりたくさんはやねはやおきができました。

1年 保護者より
おやすみの日もじぶんからこうどうすることができました。これからはもっとこころがけましょう！

日	1/9(火)	1/10(水)	1/11(木)	1/12(金)	1/13(土)	1/14(日)
朝	☺	☺	☺	☺	☺	☺
昼	☺	☺	☺	☺	☺	☺
夜	☺	☺	☺	☺	☺	☺

「スッキリ生活」チャレンジカード

3年 児童 目標
毎日うんどうする！

3年 児童 ふりかえり
毎日うんどうしてちゃんとねると、あさにもちがスッキリしてきもちよかった。

3年 保護者より
学校から帰ってきてからも運動がきかすよく食べました。これからも続けられるとよいですね。

日	1/8(月)	1/9(火)	1/10(水)	1/11(木)	1/12(金)	1/13(土)
朝	☺	☺	☺	☺	☺	☺
昼	☺	☺	☺	☺	☺	☺
夜	☺	☺	☺	☺	☺	☺

「スッキリ生活」チャレンジカード

6年 児童 目標
6年間のスッキリ生活を活かして、意識して生活する。

6年 児童 ふりかえり
毎日自分の生活をふりかえることで、改めて生活習慣の大切さを感じた。

6年 保護者より
学校のない日も、ちゃんと起きてリズムを崩さず続けられて立派でした!!

日	1/10(水)	1/11(木)	1/12(金)	1/13(土)	1/14(日)
朝	☺	☺	☺	☺	☺
昼	☺	☺	☺	☺	☺
夜	☺	☺	☺	☺	☺

<体育主任より>

【体力テスト】

下の表は、令和5年度の種目別各学年の体力テストの結果です。表内に色がついている記録は、練馬区の平均を上回っている記録です。令和6年度の結果は、10月以降に出ます。

☆握力 (kg)

	1年		2年		3年		4年		5年		6年	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
大北小	8.1	7.3	9.6	9.5	11.2	10.6	13.2	12.7	15.0	16.1	18.0	17.9
練馬区	8.8	8.1	10.5	9.9	12.1	11.5	13.9	13.4	16.0	16.0	18.8	18.9
東京都	8.7	8.1	10.4	9.8	12.2	11.5	14.1	13.5	16.2	16.0	19.0	18.9

☆上体起こし (cm)

	1年		2年		3年		4年		5年		6年	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
大北小	11.4	11.1	14.8	16.4	16.4	13.0	17.3	16.0	18.2	19.1	22.2	20.4
練馬区	10.9	10.3	13.8	13.1	15.5	14.8	17.3	16.4	19.3	18.5	21.0	19.5
東京都	10.9	10.5	13.6	13.0	15.7	15.1	17.7	17.0	19.3	18.5	21.2	19.6

☆長座体前屈 (cm)

	1年		2年		3年		4年		5年		6年	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
大北小	26.8	30.2	27.9	30.3	22.9	30.6	33.2	38.3	37.8	37.1	38.6	44.9
練馬区	25.7	28.2	27.4	30.4	29.6	33.1	31.1	35.5	33.9	38.6	36.4	41.8
東京都	26.1	28.5	27.7	30.8	30.0	33.6	31.8	36.0	34.2	38.8	36.4	41.7

☆反復横跳び (回)

	1年		2年		3年		4年		5年		6年	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
大北小	25.5	27.1	33.6	32.4	38.1	33.6	41.5	34.7	42.2	40.2	43.7	39.2
練馬区	26.5	25.3	30.0	28.7	33.1	30.9	36.4	34.4	40.3	38.6	43.7	41.0
東京都	26.3	25.3	30.1	28.9	33.6	31.7	37.2	35.5	40.8	39.0	44.3	41.7

☆20m シャトルラン (回)

	1年		2年		3年		4年		5年		6年	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
大北小	19.1	15.0	26.0	23.3	40.0	21.0	40.0	23.4	47.3	35.3	56.2	44.1
練馬区	16.9	13.4	25.0	18.8	31.6	22.6	38.2	27.4	45.6	33.6	53.0	38.0
東京都	16.2	13.1	25.0	18.7	32.3	23.4	39.1	28.9	45.7	34.7	53.1	39.6

☆50m走（秒）

	1年		2年		3年		4年		5年		6年	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
大北小	11.3	11.8	10.4	10.6	10.0	10.6	9.4	10.3	9.3	9.3	8.7	9.1
練馬区	11.5	11.9	10.6	11.0	10.1	10.5	9.6	10.0	9.3	9.6	8.9	9.2
東京都	11.5	11.9	10.6	11.0	10.1	10.4	9.6	10.0	9.3	9.5	8.9	9.2

☆立ち幅跳び（cm）

	1年		2年		3年		4年		5年		6年	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
大北小	103.6	93.6	115.0	108.1	127.4	113.1	134.6	120.3	140.2	137.6	155.2	145.4
練馬区	112.7	103.0	122.3	113.9	131.7	123.1	141.0	133.3	149.9	142.5	161.5	151.4
東京都	113.2	104.9	124.0	115.3	133.7	125.0	142.5	134.9	151.6	144.7	163.1	153.1

☆ソフトボール投げ（m）

	1年		2年		3年		4年		5年		6年	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
大北小	6.9	5.0	10.1	6.7	14.5	7.7	15.9	10.4	21.9	12.3	22.2	14.1
練馬区	7.2	4.9	10.3	6.7	13.3	8.4	16.4	10.4	19.9	12.3	22.9	13.9
東京都	7.4	5.1	10.5	6.8	13.7	8.6	16.8	10.5	19.8	12.4	23.2	14.0

大北小の児童の傾向

- 反復横跳びは多くの学年が練馬区の平均を上回っていて、敏捷性が優れている。
- 20mシャトルランは全学年の男子が練馬区の平均を上回っていて、全身持久力が優れている。
- 立ち幅跳びは全ての学年で練馬区の平均を下回った。筋力に課題が見られる。
- ソフトボール投げはほとんどの学年で練馬区の平均を下回った。巧緻性・瞬発性に課題が見られる。

《大北小の体力向上に向けた取組について》

昨年度に続き、今年度もパワーアップ旬間を2週間設定し、体力向上に励んでいます。昨年度の体力テストの結果をもとに、巧緻性・瞬発性を育む「ペットボトルロケット」、「フォームロケット」の2種目を加えて実施しています。また、「砂場ジャンプ」、「鈴タッチ」と筋力を育む種目にも力を入れています。

今回の結果を受け、各家庭でも運動習慣を身に付けることだけでなく、各家庭で生活習慣についても再度見直していただき、子供たちの体力向上に向けて取組んでいただきたいと思います。

↓ペットボトルロケットのようす



↓鈴タッチのようす

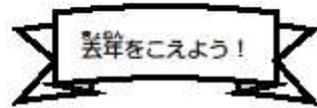


【体力テスト】

キャリア教育との連携として、昨年度より夢や目標をもって意欲的に学びを深められるよう、記録表に「去年の記録」と「今年目標」を記入するようにしました。目標に対して努力することの大切さやチャレンジすることの楽しさを体感することを目的としています。目標を記入することにより、目標を意識し、友達や保護者の皆様と会話するきっかけが生まれ、結果的に運動について考える機会が増えることとなります。

記録を記入するとき、「なかなかいい調子だ。」「やったあ！目標を超えた！」などという声が聞こえてきました。目標を設定したことで、目標に対して努力やチャレンジをして達成感を味わうことができたようです。

新体力テスト記録表



ねん 年	くみ 組	ばん 番	なまえ 名前
---------	---------	---------	-----------

ひと なまえ
ペアの人の名前

上：去年の記録
下：今年目標
を書きましょう。

握力	右	① kg	② kg
	左	① kg	② kg
上体起こし		<input type="checkbox"/>	
長座体前屈	① cm	② cm	
反復横とび	① <input type="checkbox"/>	② <input type="checkbox"/>	
20メートル シャトルラン		<input type="checkbox"/>	
50メートル走		秒	
立ち幅跳び	① cm	② cm	
ソフトボール投げ	① m	② m	

kg
kg
kg
kg
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
cm
cm
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
秒
秒
cm
cm
m
m

※フェールのときは0を書きましょう。

がんばること	ふいかえり
--------	-------