

# すこやか

～ほけんだより～  
(学校保健委員会報告)

第 1 1 号  
令和4年2月25日発行  
北区立桐ヶ丘郷小学校  
校長 久慈 良智  
主任養護教諭

## コロナ禍の子どもたちの健康

### ～定期健康診断・スポーツテスト結果から～

全国的にコロナ禍の影響で小児肥満が増加していることが、文部科学省で公表されている学校保健統計調査（令和2年度調査結果）で分かりました。

本校の肥満傾向児童（肥満度20%以上）を過去5年間で比較すると、やはり男女ともにコロナ禍である令和2年より増加しています。

また、東京都教育委員会の報告によると、スポーツテストの結果も令和元年度と比較して令和3年度は男女ともに『握力』『上体起こし』『反復横跳び』『20mシャトルラン』『ボール投げ』の項目で低下がみられました。

### <肥満増加・体力低下の原因は？>

コロナ前と比較して自宅で過ごす時間が増えたことで・・・

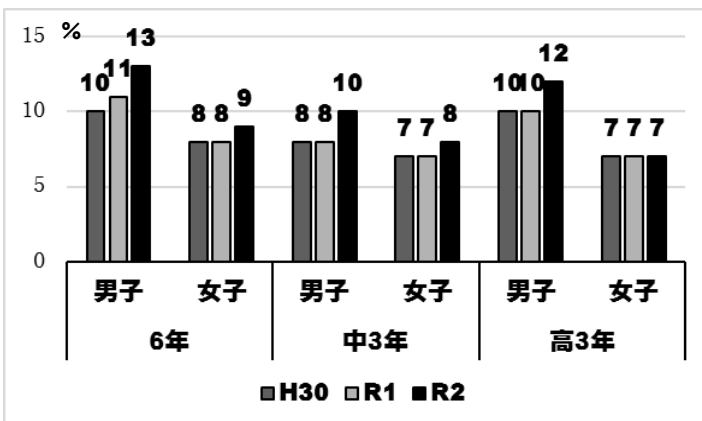
- ①外遊びの減少（運動不足）
- ②家族（親や兄姉）の生活習慣が影響



親子ともに家庭内で過ごす時間が長くなっているため、子どもの生活習慣は今まで以上に家族の影響を受けやすい状況にあると言われています。

望ましい生活習慣づくりは家族で話し合って取り組めるとよいですね。

### <全国の肥満児童>

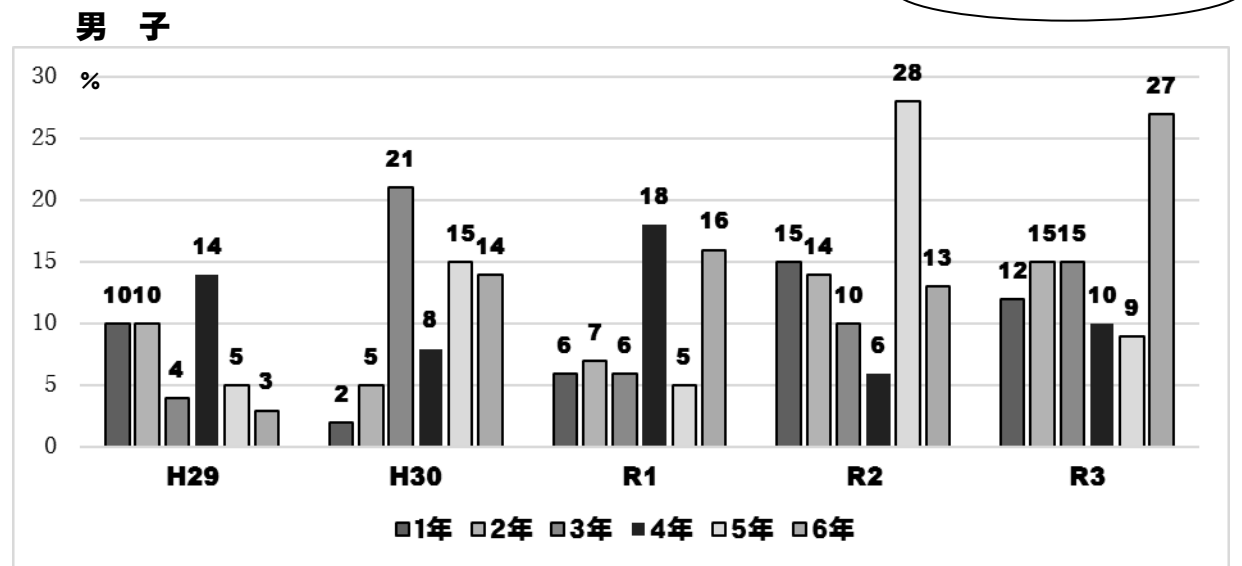


内科検診等で『肥満』と診断された児童生徒



### <桐郷小の肥満傾向児童>

肥満度20%以上



### <ちょっとした工夫をご紹介！>

甘い物の食べ過ぎ予防

#### 冷蔵庫の中身を変える

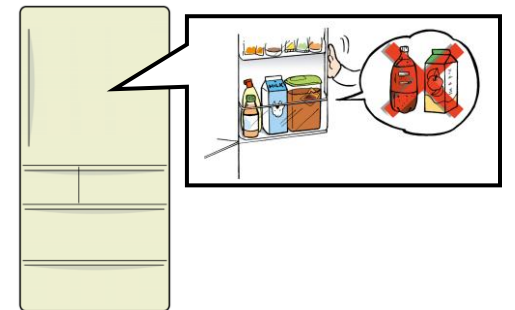
アイスクリーム 炭酸飲料・ジュース



牛乳



お茶



#### お菓子は食べる量を決める

食べる分だけお皿に入れる



小袋のものを選ぶ

