

令和5年度
学校保健懇談会

北区立西浮間小学校



令和5年度 学校保健懇談会

- (1) 学校保健年間計画
- (2) 定期健康診断の結果と事後措置
- (3) 保健室利用状況
- (4) 環境衛生検査の結果
- (5) 給食について
- (6) 運動について
- (7) 学校での児童の生活の様子
- (8) 学校医・学校歯科医・学校薬剤師の先生からの指導・助言

★令和5年度 学校保健懇談会（学校保健委員会）資料について

(3) 保健室利用状況、(4) 環境衛生検査の結果、(5) 運動については、令和4年度の結果を掲載しています。

また、東京都や全国のデータは令和3年度のデータを掲載しています。

学校保健懇談会（学校保健委員会）は、

児童・生徒、学校職員、学校医など、保護者、地域関係者などが健康づくりに関して意見を交換し、協議・研究するとともに、積極的な実践活動を行う組織活動として位置づけられています。



(1)学校保健年間計画

- 目的 1. 児童および職員の健康の保持増進を図る。
 2. 学校教育が円滑に実施されるように環境を整える。
 3. 自分の体のことが分かり、心や体の健康づくりを目指し、実践できる児童を育てる。

月	保健行事	保健目標	保健指導内容		環境管理
			低学年	高学年	
4月	発育測定 1・4年 心臓検診 1・2・3・5年聴力検査 内科健診 耳鼻科健診	◎自分の体の様子を知ろう	◎健康診断を正しく受ける ・身長・体重の測り方 ・聴力検査・歯科健診 ・心臓検診の受け方 ・腎臓検診の意味	◎健康診断を正しく受ける ・身長・体重の測り方 ・聴力検査・歯科健診 ・心臓検診の受け方 ・腎臓検診の意味 ◎自分の成長を確かめる	◎日常の水質検査 ◎机・椅子の調整 ◎飲料水水質検査
5月	視力検査 眼科健診 内科検診 聴力健診 歯科健診 5年岩井移動教室 事前健診	◎じょうぶな体をつくろう	◎外で元気に運動する ・運動と睡眠 ・運動と食事 ・健康な体の育成	◎運動と体の成長 ◎心の成長	◎日常の水質検査 ◎給食室検査 ◎保健室薬品管理
6月	歯と口の健康週間 歯科健診 水泳前健診内科健診 4年那須移動教室 事前健診	◎歯を大切にしよう	◎歯みがきの習慣を身に付ける ◎むし歯をなくす	◎正しい歯みがきでむし歯や歯肉炎を予防する ◎むし歯をなくす	◎日常の水質検査 ◎プール清掃 ◎プール水質検査
7・8月	学校保健委員会 6年日光高原学園 事前健診 教職員消化器系健診 教職員婦人科系健診	◎体と衣服をせいけつにしよう	◎正しい手の洗い方 ◎ハンカチの使い方	◎体の清潔 ◎肌着の大切	◎日常の水質検査 ◎プール清掃 ◎プール水質検査
9月	発育測定 5年脊柱側わん症検診	◎じょうぶな睡眠と栄養をとろう	◎早寝早起きの習慣を身に付ける ◎睡眠の働き ◎好き嫌いをしない	◎生活リズムを整える ◎睡眠の働き ◎バランスの取れた食事	◎日常の水質検査 ◎机・椅子の調整 ◎プール水質検査

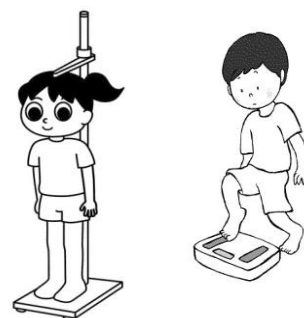
	保 健 行 事	保 健 目 標	保 健 指 導 内 容		環 境 管 理
			低 学 年	高 学 年	
10月	歯科健診 目の愛護デー 就学時健診	◎目を大切にしよう	◎目に良い生活の工夫 ・正しい姿勢 ・本の読み方 ・テレビの見方	◎目の働きと私たちの生活 ◎目の仕組み ◎視力を守る手だて	◎日常の水質検査 ◎簡易専用水道衛生検査
11月	いい歯の日	◎かぜを予防しよう	◎がらがらうがい ◎手洗い ◎薄着と衣服の調節 ◎好き嫌いしないで食べる	◎うがい、手洗い、 ◎薄着と衣服の調節 ◎バランスの良い食事 ◎汗の始末、換気、 睡眠と運動	◎日常の水質検査 ◎照度・騒音検査
12月	世界エイズデー	◎みんなの心を大切にしよう	◎友達の気持ちを考える ◎世界エイズデー	◎心の健康 ◎心と体の関係 ◎世界エイズデー	◎日常の水質検査 ◎教室の換気
1月	発育測定	◎冬の健康生活を工夫しよう	◎じょうずな重ね着について ◎換気の仕方	◎気温・状況の変化に合わせた衣服の調節 ◎環境の工夫	◎日常の水質検査 ◎机・椅子の調整 ◎教室の換気
2月	学校保健委員会	◎寒さに負けない体をつくろう	◎外で元気に遊び、体をきたえる	◎外遊びと健康 ◎皮膚の働き ◎紫外線と健康	◎日常の水質検査 ◎教室の空気検査 ◎教室の換気 ◎保健室・理科室の保有薬品調査
3月	耳の日	◎耳を大切にしよう ◎一年間の健康生活を反省しよう	◎耳の働き ◎1年間の成長の様子を確認する	◎耳の健康を考える ◎1年間の健康生活を振り返る	◎日常の水質検査 ◎次年度に向けて改善点の確認

(2) 定期健康診断の結果と事後措置

1) 発育測定

①平均値 ※都平均は令和3年度データ

		男子		女子	
		身長 (cm)	体重 (kg)	身長 (cm)	体重 (kg)
1年	西浮小	118.1	22.5	116.5	21.5
	都	117.6	22.1	116.3	21.3
2年	西浮小	122.7	24.7	121.8	23.6
	都	123.2	24.4	122.4	24.1
3年	西浮小	129.4	28.3	126.8	27.0
	都	129.0	27.8	128.1	27.0
4年	西浮小	135.6	31.3	136.0	31.6
	都	134.2	31.2	134.3	30.1
5年	西浮小	140.0	36.1	142.9	35.9
	都	139.5	34.5	140.7	34.6
6年	西浮小	146.8	40.0	148.6	40.9
	都	146.2	39.7	147.5	39.5



※56年は男女ともに、都の平均を上回っている。

②肥満度による分類 (%)

<男子>

	やせ気味 (-20%以下)	標準	軽度肥満 (20%以上)	中度肥満 以上 (30%以上)
1年	0	96	0	4
2年	0	94	3	3
3年	0	92	6	2
4年	2	94	4	0
5年	0	87	10	3
6年	2	87	5	6
平均	1	91	5	4

<女子>

	やせ気味 (-20%以下)	標準	軽度肥満 (20%以上)	中度肥満 以上 (30%以上)
1年	0	98	2	0
2年	0	96	2	2
3年	0	93	5	2
4年	0	91	6	3
5年	2	87	4	7
6年	5	88	2	5
平均	3	90	4	3

※軽度肥満傾向は学年で差が大きい。

※5年男子は軽度肥満傾向の児童が多いが、昨年4年生時には中等度肥満以上の児童が多かったの
で、経年的に肥満度は下がっている。

※軽度肥満傾向は学年で差が大きい。

2) 健康診断・検査結果 (%)

①内科健診結果

	計
運動器健診	0.2
栄養状態・成長他	6.6
皮膚疾患	0.1



②健診結果

◎結核委員 結核健診委員会該当者 3名

③眼科健診結果

	計
眼瞼縁炎	0.1
結膜炎	0.3
斜視疑い	0.6
麦粒腫・霰粒腫	0.6

④耳鼻科健診結果

	計
アレルギー性鼻炎	67.2
鼻炎	3.0
耳垢	9.6
その他	0.1

⑤歯科健診結果 (%)

学年別 (%)

	むし歯有	むし歯 要観察歯	歯周疾患	歯周疾患 要観察者	歯列・咬合 の異常	歯垢の状態
1年	16	13	1	11	2	3
2年	12	19	1	18	6	2
3年	16	13	2	19	8	6
4年	16	22	4	22	5	6
5年	17	19	5	25	8	5
6年	17	33	3	33	2	6
合計	15	20	3	21	5	5

* 学年が上がるにつれて、歯周疾患要観察者が増える。

* むし歯のある児童は、どの学年も同じくらいの割合でいる。

⑥腎臓検診結果

◎2次健診 2.5%

◎3次健診 1.3%

⑦心臓検診

◎2次健診 2.1%

◎病院管理 0.6%

⑧聴力検査

有所見者 3名



⑨視力検査 (%)

※都・全国平均は令和3年度データ

	1.0以上	0.9~0.7	0.6~0.3	0.3未満	眼鏡使用
1年	57	37	3	3	2
2年	64	20	13	3	2
3年	67	14	13	6	6
4年	58	17	14	11	8
5年	55	17	16	12	17
6年	48	16	13	23	22
計	60	18	12	10	10



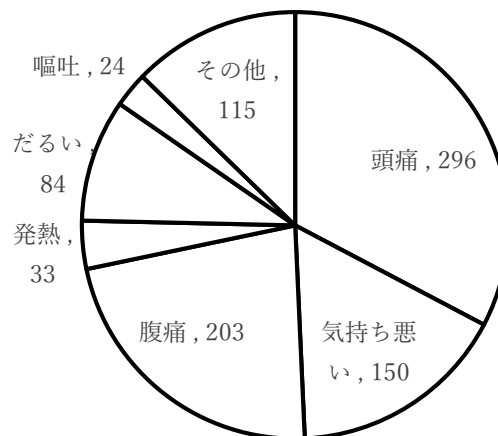
	0.9~0.7	0.6~0.3	0.3未満
本校	18	12	10
都	14	15	12
全国	13	14	11

※6年生の視力が0.3未満の割合が多い。
 ※国の平均に比べて、0.9~0.7、0.3未満の割合が多い。

(3) 保健室利用(令和4年度)

①体調不良(人)

病名	人数
頭痛	296
気持ち悪い	150
腹痛	203
発熱	33
だるい	84
嘔吐	24
その他	115
合計	905

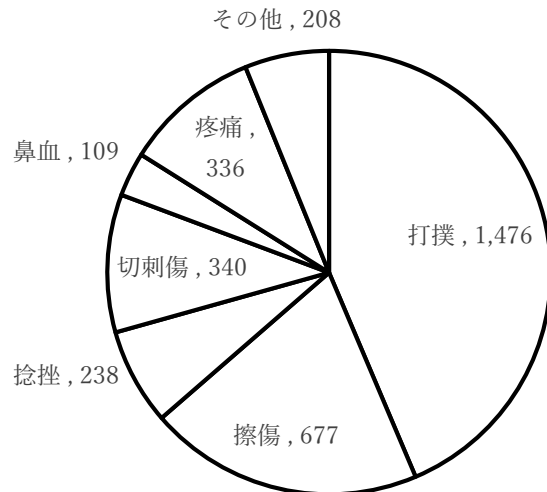


※頭痛・腹痛・気持ちが悪い理由での来室者が多かった。
 ※毎朝検温してくるので、発熱で来室する児童が少なかった。



②けが（人：重複あり）

ケガ名	人数
打撲	1,476
擦傷	677
捻挫	238
切刺傷	340
鼻血	109
疼痛	336
その他	208
合計	3,384



※打撲・擦傷が多い。

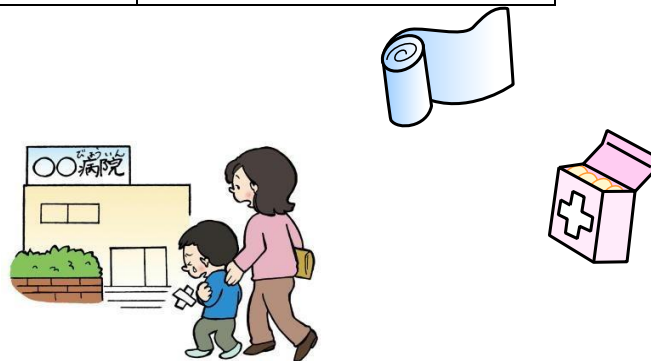
※原因不明の疼痛で来室する児童が多い。



③スポーツ振興センター利用のけが

月	人数
4月	4
5月	1
6月	2
7月	0
9月	4
10月	4
11月	2
12月	2
1月	3
2月	4
3月	0

種類	部位
打撲4	手2、足1、顔1
骨折8	腕3、指2、足2、手1
脱臼3	歯3
捻挫6	指2、足3、手1
その他5	頭1、首1、足1、手1



(4) 環境衛生検査の結果



①給食室検査<学校薬剤師>

令和4年5月24日 判定 適
 取手等の大腸菌群検査
 食器のデンプン反応
 消毒庫のサーモラベル

②ダニ又はダニアレルゲン検査<学校薬剤師>

令和4年7月14日 ・保健室の敷布団…判定 (通常)

③プール水水質検査<学校薬剤師>

令和4年6月21日 7月21日 8月25日

④水道水検査 ビル管理法で委託業者が定期的に検査…判定 (適合)

⑤照度・騒音等<学校薬剤師>

令和4年10月18日

検査	場所	結果・判定
黒板の管理検査	1年1組	問題なし
照度定期検査	1年1組	問題なし
騒音測定	1年1組	窓を閉めた状態 39.0dB : 基準内 窓を開けた状態 44.9dB : 基準内

⑥保健室備蓄薬品・理科室薬品点検

令和5年2月14日

⑦教室環境

令和5年2月14日

査	場所	結果	判定基準
教室内温度	2年2組	17.0℃ : 基準内	冬 17℃以上 夏 28℃以下
二酸化炭素		800~700ppm : 基準内	1500ppm 以下

(5) 給食について

西浮間小学校 給食部

1. 学校給食目標（学校給食法第2条）

- ①適切な栄養の摂取による健康増進を図ること。
 - ②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、および望ましい食習慣を養うこと。
 - ③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。
 - ④食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについて理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並び環境の保全に寄与する態度を養うこと。
 - ⑤食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについて理解を深め勤労を重んずる態度を養うこと。
 - ⑥我が国や各地域の優れた伝統的な食文化について理解を導くこと。
 - ⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解を導くこと。
- *上記をもとに作成した給食年間指導計画、食育年間計画にそって給食指導をしています。

2. 給食人数

児童680名 職員 61名 合計約741名

- ・食物アレルギー人数31名（エピペン所持者10名）
（卵、牛乳、乳製品、ピーナッツ、ナッツ類、甲殻類、魚卵、果物、豆乳、そば等）
- ・その他宗教食対応、乳糖不耐症等 8名

※北区では医師の診断をもとに除去食対応となります。
（栄養価に不足を生じる場合は家から持参となります。）

3. 学校給食における栄養

	低学年 (1,2年生)	中学年 (3,4年生)	高学年 (5,6年生)
エネルギー (kcal)	530	650	780
たんぱく質 (g)	学校給食による摂取エネルギーの13-20%		
脂質 (g)	学校給食による摂取エネルギーの20-30%		
ナトリウム (食塩相当量 g)	1.5 未満	2 未満	2 未満
カルシウム (mg)	290	350	360
鉄 (mg)	2	3	3.5
ビタミンA (μ gRE)	160	200	240
ビタミンB1 (mg)	0.30	0.40	0.50
ビタミンB2 (mg)	0.40	0.40	0.50
ビタミンC (mg)	20	25	30
食物繊維 (g)	4 以上	4.5 以上	5 以上

(令和3年度4月改定 北区)

1回あたりの摂取量は1日に必要な栄養量の約1/3ですが、家庭で摂取しにくいカルシウム、鉄、ビタミン類等の栄養素は多めに設定されています。

※食事の量は、低学年・中学年・高学年の3段階に分かれ、中学年を1とし低学年0.9倍、高学年1.1倍としています。

4. 学校給食の献立内容について

①手作りを基本としています。

- ・既製品は使用せず、コロッケや春巻き、ドレッシング、ふりかけも手づくりしています。
- ・カレールーやホワイトルーは小麦粉と油・バターを炒めて手作りしています。
- ・だしは天然だしで、和風だしはかつお・昆布・さば節・煮干し・しいたけなどから、洋風・中華だしは鶏ガラ・豚骨からとっています。

②季節・行事に合わせた献立

- ・その季節にしかできない料理や、旬の食材を取り入れるように心掛けて献立作成をしています。

③郷土料理や世界の料理

- ・郷土料理や世界の料理等の特色のある給食を盛りこむことで、「食」そのものや給食を通じて学習への興味・関心を引き出せるように工夫しています。

④ブックメニュー

- ・読書月間や読書の秋に合わせて本に登場するメニューを給食で登場させています。

⑤お楽しみ給食

- ・セレクト給食、リクエスト給食、お誕生日給食などを行っております。

⑥個別対応

- ・食物アレルギーや、宗教上の理由により食べ物に制限がある児童には、面談（保護者・校長・養護教諭・栄養士）を行った上で、必要に応じて個別に「除去」の対応をしております。

※食物アレルギーの対応は、医師の診断がある場合のみです。随時、ご心配、ご不明な事がありましたら、学級担任、養護教諭、栄養士へご相談ください。



5. 給食時間

準備、食事、片付けを含み、45分間です。（12:15～13:00）



6. 衛生管理について

- ・給食の前に管理職は検食を行い、給食の安全を確認してから提供します。
- ・食中毒防止のため、食材はすべて加熱し、中心温度を確認しています。
- ・給食従事者（栄養士・調理員）は、月に2回細菌検査を行っています。
- ・作業する水は、毎日の作業前、作業中に残留塩素を測定し、安全確認をしています。
- ・物資納品時は、検品を行い、記録し、取扱いに十分注意を払っています。

※上記の項目など約80項目について日常点検を毎日行い、衛生管理を徹底しています。

7. 給食調理の委託会社について

一富士フードサービス株式会社

10名の調理員が安全で美味しい料理を提供しています。

栄養士と毎日、食材管理、作業動線、アレルギー対応食などの打ち合わせで共通理解し、確認を取りながら作業に従事しています。

8. 食育の取り組み

- くいしんぼう通信を各クラスに毎日発行し、食育指導に活用しております。
- 給食だよりを毎月発行し、食に関する情報をご家庭に紹介しています。
- 校内の食育委員会で学年に応じた食育について話し合い、栄養士が給食の時間に食育指導を行っております。
- 給食調理の様子を撮影し給食時間に紹介しています。
- 食物アレルギーについて正しく知ってもらうために「たまごのたまちゃんの知らなかったこと」の紙芝居から好き嫌いと食物アレルギーの違いについて学ぶ取り組みをしました。
- 給食の時間にバランスの良い食事の紙芝居「けんちゃんの大冒険」を全校に流し、学級で栄養を学ぶ取り組みを行いました。
- 1、2年生の生活科の授業で野菜のさやとり、皮むき体験をした食材を給食で提供します。
(今年度は5月に1年生でそらまめのさやとり体験を行い、7月に2年生でとうもろこしの皮むき体験を予定しています。)
- 学級活動の時間にマナーのこと、バランスよく食べることの大切さなど食育を行っています。
- 5年生の総合の授業で稲刈りをしたお米を、開校記念日に給食で提供します。
- クラスにある栄養黒板を活用し食品の働きによってグループ分けをしています。

ご家庭でお願いしたいこと

給食で摂れる栄養は、1日の1/3に過ぎません。2/3はご家庭での食事です。朝食・夕食、おやつは、栄養バランスを考え、必要量が十分取れるように、ご配慮をお願いいたします。

また、食事のマナーや好き嫌いについては、学校でも指導をいたしますが、ご家庭でもご協力をお願いいたします。

お子様が毎日元気に通い、楽しく生き生きと学び遊べるような健康な体づくりを、学校とご家庭とで連携して進めていきたいと考えております。今後も学校給食へ、ご理解とご協力をお願いいたします。



(6) 運動について

体力向上委員会

	男子	女子
1年	上体：-2.3 ソフト：-1.9	ソフト：-3.0
2年	上体：-4.3 長座：-2.4 反復：-1.6 シャトル：-0.8 立ち幅：-3.5 ソフト：-1.3	上体：-2.3 長座：-2.1 反復：-0.6 シャトル：-0.6 50m：-1.2 立ち幅：-1.9 ソフト：-1.6
3年	上体：-1.2 長座：-1.3 立ち幅：-0.7	上体：-1.4 シャトル：-1 立ち幅：-1.3 ソフト：-5.4
4年	長座：-1 立ち幅：-0.5	上体：-1.1 立ち幅：-2.8 ソフト：-2.8
5年	上体：-1.4 反復：-1.2 シャトル：-0.7 50m：-1 立ち幅：-2.1	上体：-7.1 反復：-0.5 シャトル：-1.2 50m：-0.5 立ち幅：-5.5 ソフト：-2.6
6年	上体：-3.4 長座：-1.8 立ち幅：-2.3	握力：-0.6 上体：-3.4 反復：-0.5 立ち幅：-3.4 ソフト：-2.6

【体力テスト分析と考察】

ほぼ全学年において「上体おこし」「ソフトボール投げ」「立ち幅跳び」が都平均を大きく下回っている。授業中の姿勢保持が苦手な児童が多いことは「上体起こし」の結果ともつながっており、日常的な体幹トレーニングの必要性があることが分かる。

また、ソフトボール投げの結果の偏りから、投げる経験の差が結果に大きく影響していることが読み取れた。3年生以上の男子は、休み時間にボールを投げる遊びを日常的にしている。その結果、3年生以上の男子のソフトボール投げの記録は、都の平均を超えている。この結果を受け、5月には3週間の期間を設け、「体力向上チャレンジ月間」として、投の運動を中心としたアリーナ遊びを計画し行った。今年度の体力テストの結果を分析し、児童にとって効果的に取り組みであったか、評価していく予定である。

スポーツ庁が出した第三期スポーツ基本計画でも、新体力テストの総合評価C以上である児童の割合を68%から80%に引き上げることが求めている。また、近年世界的に注目が高まっているフィジカルリテラシーという概念においても、身体能力的側面、心理的側面、社会的側面、知識・理解的側面の関わりの大切さが論じられている。児童にとって「できた」喜びを感じさせるためにも、身体能力をたかめ、運動に親しむ児童を育てていくことが急務である。

(7) 学校での児童の生活の様子

生活指導部

日頃の生活リズム、長期休業中の生活リズム、歯みがき等について

(8) 学校医からの指導助言

【内科】①日頃から、訴えることが多い腹痛の対処法と緊急性の判断について
便秘、気が乗らないときなど、少ししたら治る場合もある

②成長痛について

【眼科】眼のケガやアレルギー等で充血などがあった場合の家庭での対処方法や病院を受診の判断について

【耳鼻科】花粉症等でなりやすいアレルギー性鼻炎での家庭での対処法や病院を受診の判断について

【歯科】かみ合わせや矯正のタイミングについて

【薬剤師】給食室内の検査について