

令和3年9月17日

保護者様

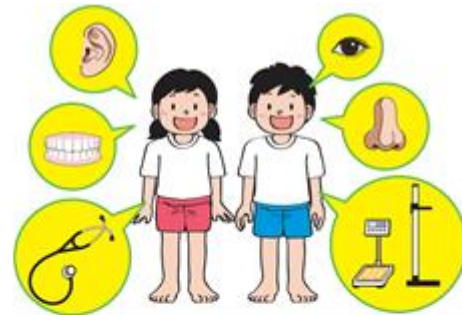
北区立浮間小学校
校長 宮崎 史隆

令和3年度 学校保健委員会 報告

学校保健委員会とは、学校・保護者・学校医等で、児童の健康安全に関する課題や学校保健に関する諸問題を協議し、児童・保護者の方、並びに教職員の健康への意識向上と健康の保持増進を図る目的で、毎年夏休み中に開催しています。

しかし今年度は、新型コロナウイルス感染症の関係で書面による開催となりました。

浮間小の子供たちの学校生活、スポーツテストや定期健康診断の結果、学校給食について資料をまとめ、学校医の先生方からご指導・ご助言をいただきましたので、保護者の皆様にもご報告させていただきます。



1 浮間小学校の児童の様子

今年度もコロナウイルス感染症対策をしながらの教育活動となりました。学習活動にも制限がかかったり、楽しみにしていた行事がなくなってしまうたり、残念な思いもありました。そのような中でも子供たちは元気に過ごしています。子供たちの笑顔が私たち教職員のエネルギーとなっています。毎日の健康観察、急な行事変更への対応等、保護者の皆様には、たくさんのご協力をいただきました。日々の教育活動へのご理解ご協力、ありがとうございます。

子供たちは、休み時間には鬼ごっこ、ボール遊びなど、校庭で元気に遊んでいる姿が見られます。休み時間が終わるとたくさん汗をかいて教室にもどってきます。手洗いをしてから教室に入りますが、ハンカチを持っていない児童もいます。学校に持ってきてはいても、ランドセルや机にしまったままで携帯していないという児童もいました。特に高学年ほど、ハンカチを携帯していない児童が多い傾向にあります。手洗いの機会も増えているので、ハンカチを携帯する習慣が身に付くように声をかけていきます。

教室、廊下、階段など校内でのケガが多く見られることが課題となり、学校全体で廊下歩行の意識を高めてきました。これまでも「廊下は右側を歩く」というルールがありましたが、これを徹底していくために、各学年で子供たちとアイデアを出し合いながら安全な廊下歩行の取り組みを考えました。ポスターを掲示する、廊下のセンターラインに折り鶴を並べる、「ストップ10」の合言葉など様々なアイデアが出され、実践しているところです。子供たちの中にも安全な廊下歩行が定着しつつあります。自分たちで自分たちの安全を考え、行動できるように指導を続けていきます。

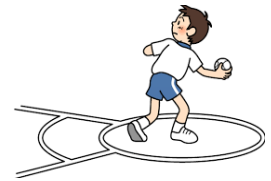


2 令和2年度 体力テスト結果

※R3年度のテスト結果はまだ出ていないため、R2年度の結果報告です。

◇結果表から読み取れること◇

- 全体的に都の平均を下回っている項目が多い。
- 全学年において、ソフトボール投げ（投力）、反復横とび（敏捷性びんしょうせい）の記録が都平均に比べて低い。
- 50m走（走力）、握力の記録では、都の平均を上回っている学年が多い。



◇今後の対策◇

- 体育用具や環境を整え、さらに質の高い体育科の授業を行う。
 - 全校一斉に運動遊びに取り組む時間のU E T（浮間エンジョイタイム）を設定する。
たてわり班ごとに、8つのゾーンに分かれて運動を行う。児童に様々な運動遊びを経験させること、異学年で楽しみながら運動に取り組むことで、運動の日常化、体力の向上につながることを目指す。
- | | | |
|----------|--------------|-----------|
| ①ゴムあそび | ②ダッシュ&ステップ | ③鬼あそび |
| ④メンコ&紙鉄砲 | ⑤フラフープ | ⑥うさ山サーキット |
| ⑦キャッチボール | ⑧バスケ&玉入れ&的当て | |

◇お願い◇

投力と敏捷性を向上させるトレーニングをお家でも行っていただくとありがたいです。

【投力向上のトレーニング】

（1）手首を鍛える

手首のスナップを効かせるためにも、手首を鍛えましょう。手首を鍛えるのに最適な練習方法は、「グーパー運動」です。立った状態で足を肩幅程度に開き、両手を前に出します。手をパーの状態から、強く握ってグーにする運動を繰り返します。目安として、20回を3セットほど行うとよいです。

（2）スクワット

ボール投げでは、下半身の力も重要なポイントです。下半身を鍛えるには、やはりスクワットが効果的です。

足を肩幅程度に開いたら、膝の角度が90°になるまでゆっくりとお尻を下げ、その後に元の状態に戻ります。

これを繰り返し、20回を1セットとしてトレーニングしましょう。

（3）キャッチボール

実際にボールを投げ合うことは効果的な練習です。ハンドボールやソフトボールを掴んで投げることは、慣れていないと意外と難しいものです。

【敏捷性向上のトレーニング】

（1）スクワット

（2）サイドステップ

反復横跳びが苦手な人は、サイドステップの練習を試みるのがオススメです。実際の反復横跳びでは100cm間隔で3本のラインが引かれています。

（3）体幹「フロントブリッジ」

①うつぶせになり、肘を床につけます。肘の真上に肩がくるようにして、つま先は立てておきます。

②つま先と肘で体を支え、腰を浮かせます。頭・肩・腰・膝・足首までのラインが一直線になるように10秒間キープします。この時は呼吸は止めず、腰を反らさないように気を付けてください。

③ゆっくり戻して1セット。10秒を1～3回行ってください。

令和2年度 東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査

小学校用
学校票

男子

学校番号 217280

学校名 北区立浮間小学校

1年男子		身長	体重	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ソフトボール投げ	体力合計点
学校		70	70	70	69	69	70	70	70	69	69	69
平均		119.0	21.8	9.9	11.5	26.3	25.4	18.4	11.1	117.9	7.1	30.5
区市町村		119.1	22.0	9.4	11.5	26.5	27.3	18.4	11.1	115.1	7.7	31.2
東京		49.9	▼49.5	△52.3	50.0	49.7	▼46.5	50.0	49.7	△51.5	▼47.9	
平均		119.0	22.0	9.2	11.7	26.4	27.3	18.5	11.3	115.9	7.9	30.9
全国		50.2	▼49.4	△53.3	49.7	49.7	▼46.4	49.9	△51.5	△51.1	▼47.5	
平均		116.4	21.0	9.2	11.6	25.7	27.2	18.9	11.5	114.2	8.6	30.4
		△55.6	△52.9	△53.4	49.8	△50.8	▼46.5	49.5	△53.8	△52.1	▼45.1	

<学年別コメント> 合計得点は全国平均とほぼ等しく、東京都平均より低い水準にあります。測定種目の中では、「ソフトボール投げ」が低い傾向にあります。ボールを投げる場面を増やし、体全体を使った大きなフォームで投げることを意識できるようにしましょう。

2年男子		身長	体重	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ソフトボール投げ	体力合計点
学校		56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56
平均		125.0	25.2	11.2	13.4	25.8	30.5	21.6	10.4	125.9	10.5	35.8
区市町村		125.3	25.0	11.0	14.3	28.2	31.3	25.6	10.4	126.4	10.9	38.2
東京		▼49.4	△50.5	△50.9	▼48.4	▼46.6	▼48.8	▼47.0	49.6	49.7	▼49.0	
平均		124.9	24.7	10.9	14.3	28.3	31.2	25.9	10.5	126.9	11.2	38.1
全国		50.3	△51.3	△51.2	▼48.5	46.3	▼48.9	▼46.8	△50.7	▼49.4	▼48.6	
平均		122.6	23.7	10.9	14.1	27.2	31.3	28.9	10.6	126.2	12.1	37.9
		△54.8	△54.4	△51.0	▼48.8	47.8	▼48.7	▼44.8	△52.1	49.8	▼46.5	

<学年別コメント> 合計得点は全国平均、東京都平均より低い水準にあります。測定種目の中では、「20mシャトルラン」が低い傾向にあります。なわとび、持久走など長時間ねばり強く続けていく運動を取り入れましょう。

3年男子		身長	体重	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ソフトボール投げ	体力合計点
学校		52	52	52	51	52	52	52	52	52	52	51
平均		129.7	28.2	12.5	13.4	34.9	31.5	27.8	9.8	136.4	12.8	41.8
区市町村		131.0	28.1	12.9	15.8	30.2	34.7	32.9	9.9	135.5	14.6	43.6
東京		▼47.6	50.3	▼48.5	▼45.5	△56.7	▼45.4	▼47.0	△51.0	△50.5	▼47.1	
平均		130.5	28.0	12.9	16.2	30.6	35.0	32.8	10.0	136.7	14.6	43.7
全国		▼48.5	△50.6	▼48.6	▼44.9	△56.0	▼45.2	▼47.0	△52.4	49.8	▼47.1	
平均		128.5	26.7	13.0	16.2	29.5	35.7	39.4	10.0	137.5	16.4	44.8
		△52.3	△54.0	▼48.1	▼45.1	△58.0	▼43.8	▼43.5	△52.6	▼49.4	▼43.9	

<学年別コメント> 合計得点は全国平均、東京都平均より低い水準にあります。測定種目の中では、「20mシャトルラン」が低い傾向にあります。なわとび、持久走など長時間ねばり強く続けていく運動を取り入れましょう。

4年男子		身長	体重	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ソフトボール投げ	体力合計点
学校		67	67	68	67	68	67	67	65	67	68	65
平均		134.1	30.4	14.9	18.8	31.6	38.7	38.5	9.4	149.8	18.0	50.0
区市町村		136.1	31.6	14.9	18.0	31.9	39.6	39.7	9.5	145.6	18.1	49.2
東京		▼46.6	▼47.8	50.1	△51.4	49.5	▼48.7	▼49.4	△51.2	△52.2	49.9	
平均		135.8	31.6	14.7	18.0	32.2	38.8	39.5	9.6	145.5	17.8	49.2
全国		▼47.0	▼47.7	△50.6	△51.3	▼49.2	49.8	▼49.5	△52.6	△52.2	50.2	
平均		133.6	30.0	14.8	18.3	30.8	39.4	46.8	9.6	145.7	20.2	50.3
		51.0	50.9	50.3	△50.8	△51.1	▼48.9	▼45.9	△52.5	△52.1	▼46.9	

<学年別コメント> 合計得点は全国平均とほぼ等しく、東京都平均より高くなっています。測定種目の中では、「20mシャトルラン」が低い傾向にあります。なわとび、持久走など長時間ねばり強く続けていく運動を取り入れましょう。

5年男子		身長	体重	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ソフトボール投げ	体力合計点
学校		56	56	57	57	57	57	56	56	57	57	55
平均		141.5	35.3	15.7	16.7	34.9	39.0	41.4	9.3	155.1	17.1	51.7
区市町村		141.4	35.6	16.8	18.6	33.3	42.7	44.7	9.2	152.4	20.7	53.3
東京		50.1	▼49.5	▼47.1	▼46.3	△52.1	▼44.4	▼48.4	▼48.7	△51.3	▼45.6	
平均		141.3	35.3	16.9	19.6	34.7	42.1	45.8	9.2	154.7	20.9	54.3
全国		50.3	50.0	▼46.8	▼44.6	50.3	▼45.6	▼47.9	49.7	50.2	▼45.4	
平均		138.6	33.0	17.0	20.2	32.9	42.9	54.9	9.2	155.0	23.7	55.6
		△54.9	△54.0	▼46.4	▼43.9	△52.8	▼44.6	▼43.4	▼49.1	50.0	▼41.7	

<学年別コメント> 合計得点は全国平均、東京都平均より低い水準にあります。測定種目の中では、「ソフトボール投げ」が低い傾向にあります。ボールを投げる場面を増やし、体全体を使った大きなフォームで投げることを意識できるようにしましょう。

6年男子		身長	体重	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ソフトボール投げ	体力合計点
学校		49	49	49	49	49	49	49	49	49	46	46
平均		147.9	41.1	20.7	19.0	38.1	42.9	55.6	8.7	165.9	22.2	58.5
区市町村		148.7	40.9	20.3	21.5	36.8	45.4	53.6	8.7	166.1	25.0	60.8
東京		▼48.8	50.2	△50.8	▼45.2	△51.4	▼46.3	△50.9	50.0	49.9	▼47.1	
平均		148.3	40.4	20.1	21.5	36.7	45.0	53.5	8.8	166.0	24.6	60.2
全国		▼49.5	△50.9	△51.3	▼45.3	△51.6	▼46.9	△51.0	△51.0	50.0	▼47.5	
平均		145.1	37.8	19.8	22.1	34.9	46.1	63.6	8.8	166.0	27.9	61.5
		△53.9	△54.4	△52.0	▼44.7	△54.2	▼45.5	▼46.4	△51.5	49.9	▼43.6	

<学年別コメント> 合計得点は全国平均、東京都平均より低い水準にあります。測定種目の中では、「ソフトボール投げ」が低い傾向にあります。ボールを投げる場面を増やし、体全体を使った大きなフォームで投げることを意識できるようにしましょう。

※東京都 区市町村、学校の平均は令和3年1月8日現在
「同じである」は、偏差値の小数第1位を四捨五入して50になる場合です。特別支援学校については、全て黒字で表示しました。各平均値については算出する前に統計上の処理を行っています。
↑スコアは区市町村、東京都、全国それぞれその平均を50とした時の当該校の偏差値で、青色は当該校が上回っている、赤色は当該校が下回っている、黒色は同じであることを表します。

令和2年度 東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査

小学校用
学校票

女子

学校番号 217280

学校名 北区立浮間小学校

1年女子		身長	体重	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ソフトボール投げ	体力合計点
学校		66	66	66	65	66	66	66	66	66	66	65
	平均	117.4	21.8	9.7	12.3	28.3	25.6	16.1	11.3	106.4	5.5	32.1
区市町村	平均	118.3	21.7	8.8	11.6	29.2	26.7	15.5	11.4	108.2	5.4	31.8
		▼48.2	△50.5	△53.8	△51.4	▼48.6	▼47.4	△51.1	△51.1	▼48.9	△50.6	
東京都	平均	118.0	21.5	8.6	11.5	29.1	26.5	15.2	11.6	108.4	5.5	31.1
		▼48.8	△51.0	△55.0	△51.5	▼48.8	▼47.9	△51.5	△53.2	▼48.8	50.3	
全国	平均	115.6	20.6	8.5	11.0	28.1	26.6	15.0	11.9	106.3	5.7	30.2
		▲53.8	△54.2	△55.5	△52.6	50.3	▼47.7	△51.8	△55.4	50.1	▼48.7	

〈学年別コメント〉 合計得点は全国平均、東京都平均より高くなっています。測定種目の中では、「反復横とび」が低い傾向にあります。ラダートレーニングなど、すばい動きが必要な運動を取り入れましょう。

2年女子		身長	体重	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ソフトボール投げ	体力合計点
学校		67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67
	平均	125.1	24.9	11.0	13.4	28.6	29.0	19.7	10.7	117.4	6.7	37.1
区市町村	平均	124.2	24.5	10.2	13.9	31.3	30.0	19.4	10.7	119.0	6.9	38.5
		△151.7	△51.5	△53.1	▼48.9	▼46.3	▼48.0	50.3	△50.7	▼49.1	▼49.3	
東京都	平均	123.9	24.2	10.2	13.7	31.3	30.2	20.1	10.8	119.8	7.2	38.2
		△52.5	△52.3	△53.1	▼49.3	▼46.2	▼47.8	49.5	△52.1	▼48.6	▼48.0	
全国	平均	121.6	23.3	10.4	13.3	30.0	30.2	22.7	11.0	118.4	7.6	37.8
		△57.0	△55.2	△52.5	50.1	▼47.9	▼47.7	▼46.8	△53.6	▼49.4	▼46.3	

〈学年別コメント〉 合計得点は全国平均、東京都平均より低い水準にあります。測定種目の中では、「ソフトボール投げ」が低い傾向にあります。ボールを投げる場面を増やし、体全体を使った大きなフォームで投げることを意識できるようにしましょう。

3年女子		身長	体重	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ソフトボール投げ	体力合計点
学校		53	53	53	52	52	52	52	53	52	52	51
	平均	129.8	26.6	12.1	13.3	38.4	31.3	23.5	10.0	129.9	7.6	43.5
区市町村	平均	129.9	27.1	12.2	15.6	33.8	33.8	24.8	10.2	129.0	8.9	44.7
		49.8	▼48.8	49.7	▼45.3	△56.6	▼46.1	▼48.8	△52.1	△50.5	▼45.5	
東京都	平均	129.7	27.1	12.1	15.8	34.1	33.3	25.2	10.3	129.8	9.1	44.5
		50.2	▼48.8	50.0	▼44.9	△55.7	▼47.1	▼48.6	53.5	50.0	▼45.1	
全国	平均	127.4	25.9	11.9	15.0	32.6	33.7	29.0	10.4	128.2	9.5	44.4
		△54.6	▲51.8	△50.8	▼46.8	△58.4	▼46.4	▼45.8	△54.6	△51.0	▼43.6	

〈学年別コメント〉 合計得点は全国平均、東京都平均とほぼ等しくなっています。測定種目の中では、「ソフトボール投げ」が低い傾向にあります。ボールを投げる場面を増やし、体全体を使った大きなフォームで投げることを意識できるようにしましょう。

4年女子		身長	体重	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ソフトボール投げ	体力合計点
学校		55	54	55	55	54	55	55	55	55	55	54
	平均	137.8	31.3	14.8	18.8	35.2	36.4	29.5	9.7	132.0	10.8	50.9
区市町村	平均	136.4	30.8	14.1	17.6	35.5	37.9	30.7	9.7	139.8	10.8	50.7
		△52.2	△51.1	△52.1	△52.4	49.5	▼47.8	▼49.1	△50.9	▼45.9	50.0	
東京都	平均	136.2	30.8	14.1	17.6	36.4	37.4	30.8	9.9	139.4	11.1	50.7
		△52.6	△51.0	△52.3	△52.4	▼48.4	▼48.5	▼49.1	△52.9	▼46.1	▼49.3	
全国	平均	133.1	29.1	13.8	17.4	34.1	37.5	37.0	9.9	137.4	12.1	50.9
		△57.7	△54.6	△53.4	△52.7	△51.4	▼48.3	▼45.2	△53.5	▼47.1	▼46.6	

〈学年別コメント〉 合計得点は全国平均、東京都平均とほぼ等しくなっています。測定種目の中では、「20mシャトルラン」が低い傾向にあります。なわとび、持久走など長時間ねばり強く続けていく運動を取り入れましょう。

5年女子		身長	体重	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ソフトボール投げ	体力合計点
学校		45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45
	平均	144.9	36.0	17.2	16.9	41.0	38.8	34.1	9.4	147.5	11.8	54.9
区市町村	平均	143.5	35.9	16.8	18.6	39.0	41.4	35.3	9.4	146.4	13.0	56.4
		△52.2	50.1	△51.0	▼46.3	△52.5	▼45.3	▼49.2	49.6	△50.6	▼47.1	
東京都	平均	143.1	35.5	16.8	19.0	39.4	40.6	36.2	9.5	148.6	13.0	56.3
		△52.7	△50.7	△51.1	▼45.8	△51.9	▼47.1	▼48.6	△51.0	▼49.5	▼47.2	
全国	平均	140.3	33.9	16.8	18.8	37.6	40.6	44.0	9.5	147.9	14.7	57.1
		△56.7	△53.2	△51.1	▼46.1	△54.6	▼47.1	▼44.0	△50.5	49.8	▼44.0	

〈学年別コメント〉 合計得点は全国平均、東京都平均より低い水準にあります。測定種目の中では、「20mシャトルラン」が低い傾向にあります。なわとび、持久走など長時間ねばり強く続けていく運動を取り入れましょう。

6年女子		身長	体重	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ソフトボール投げ	体力合計点
学校		54	54	53	52	53	52	51	52	52	53	51
	平均	148.3	40.8	19.0	17.7	41.0	39.8	41.3	9.2	146.4	13.4	57.9
区市町村	平均	149.7	40.9	19.6	19.4	41.7	42.8	40.1	9.1	153.5	14.4	60.7
		▼47.8	49.8	▼48.6	▼46.6	▼49.3	▼44.8	△50.8	▼48.3	▼46.5	▼48.0	
東京都	平均	149.2	40.3	19.4	19.8	41.5	42.7	40.7	9.2	155.5	14.4	60.6
		▼48.6	△50.7	▼48.9	▼45.7	▼49.4	▼45.1	50.4	▼49.1	▼45.5	▼47.9	
全国	平均	147.0	38.9	19.4	20.1	40.3	43.6	50.4	9.2	157.3	16.4	62.1
		▲52.0	△52.7	▼48.9	▼45.1	▲50.9	▼43.8	▼44.9	▼48.8	▼44.6	▼44.4	

〈学年別コメント〉 合計得点は全国平均、東京都平均より低い水準にあります。測定種目の中では、「反復横とび」が低い傾向にあります。ラダートレーニングなど、すばい動きが必要な運動を取り入れましょう。

※東京都 区市町村 学校の平均は令和3年1月8日現在
同じであるは、偏差値の小数第1位を四捨五入して50になる場合です。特別支援学校については、全て黒字で表示しました。各平均値については算出する前に統計上の処理を行っています。
↑スコアは区市町村、東京都、全国それぞれの平均を50とした時の当該校の偏差値で、割合は当該校が上回っている、割合は当該校が下回っている、黒は同じであることを表します。

3 定期健康診断結果

注) 文部科学省によると、令和2年度は新型コロナウイルス感染症の影響により、例年6月末までに実施される健康診断について、当該年度末までに実施することとなったため、学校保健統計調査については十分なデータが得られなかったことにより、比較する数値が出ていない。そのため、今年度は令和元年度の東京都の学校保健統計調査結果と比較している。

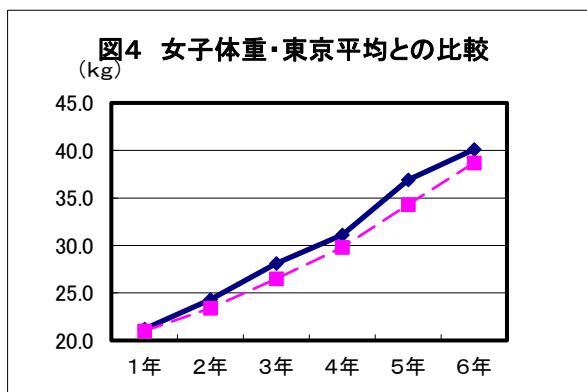
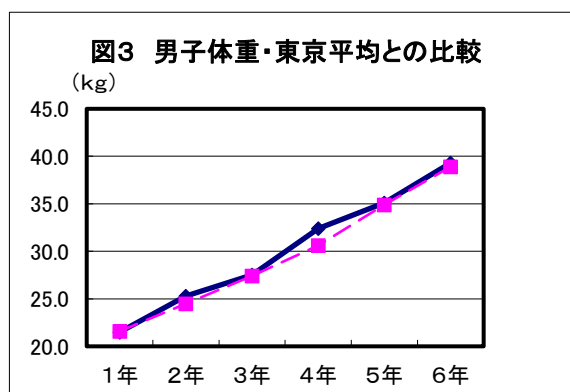
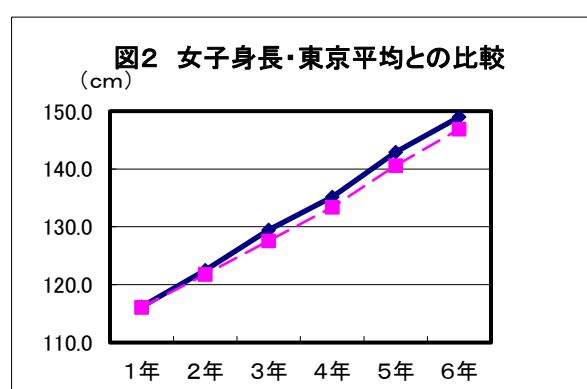
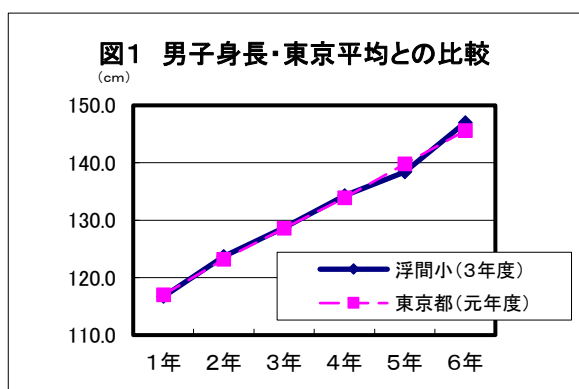
(1) 児童の体格

① 身長・体重

身体計測の結果を、表1と図1～4に示した。

表1 身体測定値の平均値

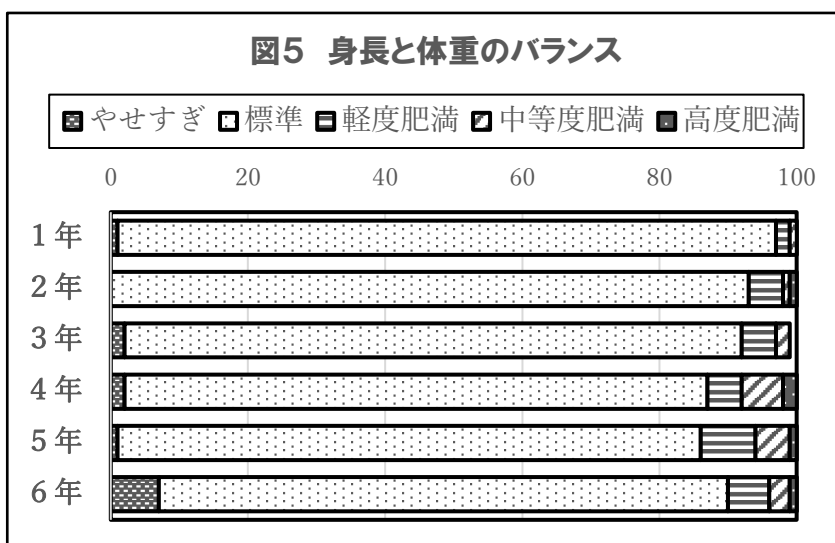
		身長(cm)		体重(kg)	
		男	女	男	女
1年	浮間小(3年度)	116.7	116.2	21.5	21.2
	東京都(元年度)	117.0	116.1	21.6	21.0
2年	浮間小	123.7	122.5	25.3	24.3
	東京都	123.2	121.8	24.5	23.4
3年	浮間小	128.7	129.5	27.5	28.1
	東京都	128.6	127.6	27.4	26.5
4年	浮間小	134.3	135.2	32.4	31.1
	東京都	133.9	133.4	30.6	29.8
5年	浮間小	138.4	142.9	35.1	36.9
	東京都	139.8	140.6	34.9	34.3
6年	浮間小	147.0	149.0	39.3	40.1
	東京都	145.6	146.9	38.9	38.7



① 身長と体重のバランス

身体計測の結果、肥満度を算出し、表2と図5に示した。

	-20%以下		-19%~19%		20%~29%		30%~49%		50%以上	
	やせすぎ		標準		軽度肥満		中等度肥満		高度肥満	
	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%
1年	1	0.8%	117	96.7%	2	1.7%	1	0.8%	0	0.0%
2年	0	0.0%	129	92.8%	7	5.7%	1	0.7%	2	1.4%
3年	3	2.4%	111	90.2%	6	4.9%	3	2.4%	0	0.0%
4年	2	1.8%	93	85.3%	5	4.6%	7	6.4%	2	1.8%
5年	1	0.8%	105	85.4%	10	8.1%	6	4.9%	1	0.8%
6年	7	6.8%	86	83%	6	5.8%	3	3%	1	1.0%



児童の体格については個人差も大きいですが、平均値で見ると3年生以上の女子は、毎年東京都の平均を上回っており、少し体格が大きいといえる。

また、身長と体重のバランスから、肥満度に注意が必要な児童には受診を勧めるお知らせを出した。6年生にやせ傾向が多くなっているのは、成長期で急激に身長が伸び、体重の増加が追いついていないと思われる児童が多かった。

2) 疾病異常等の状況

① 視力検査の結果

表3 学年別視力の分布【学習時の視力】
(メガネをかけている人は裸眼視力を測定せず、矯正視力のみ) = 学習時の視力

	1年		2年		3年		4年		5年		6年		総数	
	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%
受験者数(人)	119		139		123		109		123		102		715	
両眼1.0以上(A)	81	68%	92	66%	77	63%	50	46%	55	45%	32	31%	387	54%
0.7~1.0未満(B)	25	21%	31	22%	20	16%	21	19%	26	21%	26	25%	149	21%
0.3~0.7未満(C)	11	9%	9	6%	18	15%	24	22%	32	26%	26	25%	120	17%
0.3未満(D)	2	2%	7	5%	8	7%	14	13%	10	8%	18	18%	59	8%
メガネ使用者	2	2%	5	4%	9	7%	18	17%	30	24%	24	24%	88	12%

表4 両眼 裸眼視力 1.0以上の児童の割合の比較(%)

	1年	2年	3年	4年	5年	6年	平均
浮間小(令和3年度)	69	63	61	45	42	32	52
東京(令和元年度)	74	70	64	56	51	46	61

図6 両眼裸眼視力1.0以上の児童の割合

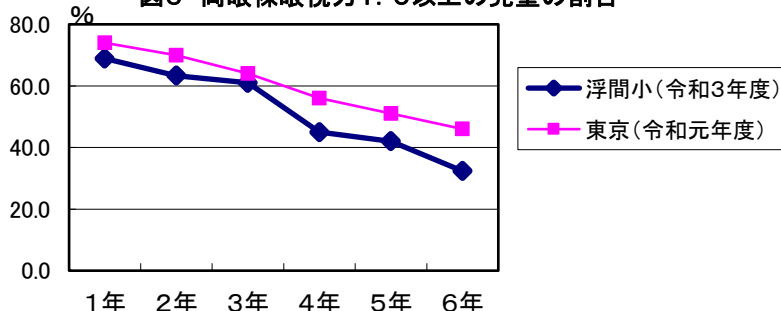


表5 視力 受診率(%) 令和3年7月12日現在

	1年	2年	3年	4年	5年	6年	計
要受診者数(人)	37	47	46	60	69	70	329
受診済み者数(人)	32	26	38	43	44	37	220
受診率	86.5%	55.3%	82.6%	71.7%	63.8%	52.9%	66.9%

視力検査の結果、裸眼視力で両眼1.0以上の割合を、東京都の平均と比較してみた。一昨年までは視力の良い児童が多く平均を上回っていたが、昨年からの新型コロナウイルスの感染拡大による生活の変化などが影響しているためか、全体的に視力が低下していた。もしかしたら東京都の統計も令和2年度は元年度より低下しているかもしれない。GIGAスクール構想の取組も始まり1人に1台の端末も配付されたので、この先も経過を追って、より注視していく必要がある。

視力検査の結果を受けて、眼科を受診した人の割合は、どの学年も現時点で半数を超えており、保護者の方も視力に関して気にかけてくださっている様子がうかがえる。受診した児童の多くがメガネ

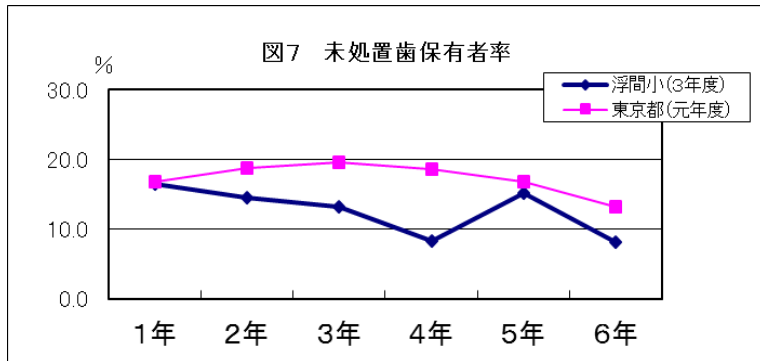
② 歯科健診の結果

表6 学年別歯および口腔の状態

	1年		2年		3年		4年		5年		6年		総数	
	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%
受診者数(人)	116		138		122		109		119		99		703	
歯列・不正咬合	11	9.5%	13	9.4%	9	7.4%	6	5.5%	3	2.5%	7	7.1%	49	7.0%
歯垢の状態	3	2.6%	7	5.1%	6	4.9%	9	8.3%	11	9.2%	6	6.1%	42	6.0%
歯垢の状態	0	0.0%	2	1.4%	3	2.5%	3	2.8%	5	4.2%	3	3.0%	16	2.3%
未処置歯(う歯)ありの者	19	16.4%	20	14.5%	16	13.1%	9	8.3%	18	15.1%	8	8.1%	90	12.8%
処置完了者	14	12.1%	34	24.6%	33	27.0%	32	29.4%	23	19.3%	17	17.2%	153	21.8%
う歯無しの者	83	71.6%	84	60.9%	73	59.8%	68	62.4%	78	65.5%	74	74.7%	460	65.4%
要観察歯(CO)ありの者	3	2.6%	0	0.0%	4	3.3%	3	2.8%	7	5.9%	0	0.0%	17	2.4%
要注意乳歯ありの者	0	0.0%	1	0.7%	3	2.5%	1	0.9%	3	2.5%	0	0.0%	8	1.1%

表7 未処置歯保有者率の比較(%)

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
浮間小(3年度)	16.4	14.5	13.1	8.3	15.1	8.1
東京都(元年度)	16.8	18.8	19.6	18.5	16.8	13.2



本校の未処置歯(むし歯)保有率は、都の平均と比べると低い方であるが、昨年度の本校の結果と比べると、増加している。むし歯がある児童の中には、前年と同じ歯がむし歯のままだったり、多数のむし歯を有していたりする者もいた。秋にも歯科健診があるので、経過を見ながら積極的に治療を促していきたい。

矯正をしている児童、定期的に歯科医で健診や指導を受けている児童も多く、予防歯科の考え方が浸透してきている様子が見えてくる。

歯科受診率はまだ低率ではあるが、日々報告書が提出されているので、受診中・治療中という児童は多いと思われる。夏休み明けに受診率が上がっていることを期待したい。

表8 歯科受診率(%) 令和3年7月14日現在

	1年	2年	3年	4年	5年	6年	計
要受診者数(人)	26	27	25	15	21	15	129
受診済み者数(人)	8	9	7	4	6	5	39
受診率	30.8%	33.3%	28.0%	26.7%	28.6%	33.3%	30.2%

③ その他の健診より

- ・内科健診では、約7%の児童が肥満傾向、約4%がアトピー性皮膚炎または湿疹と指摘された。
- ・耳鼻科健診では約31%がアレルギー性鼻炎、眼科健診では約2%がアレルギー性結膜炎と指摘された。
- ・健康診断の時期は、アレルギー症状が出やすい季節ではあるが、保健調査票からもアレルギー体質の児童が大変多いことがうかがえる。
- ・昨年から続くコロナ禍での生活様式の変化により、児童の心身の健康課題が心配されている。よく言われている運動不足による肥満の増加、スマートフォンやゲームの影響による視力の低下、ストレスが多い生活での心の問題など、少なからず浮間小の児童にも影響は出ていると感じている。これからも続くであろうコロナ禍での生活の中で、児童が心身ともに健康で過ごせるよう、注意深く見守り、必要な指導や支援をしていきたい。

4 給食について

(1) 本校の給食について (献立やメニューについて)

① 量について

低学年 (1, 2年)・・・中学年×0.9

中学年 (3, 4年)・・・基準 (献立表の栄養価)

高学年 (5, 6年)・・・中学年×1.1

献立表の栄養価は、中学年が基準です。中学年を基準に、低学年は0.9倍、高学年は1.1倍の量を配食しています。牛乳は全学年200mlです。

② 主食の比率について

米、パン、麺の割合

「日本型食生活」の推進を図るため、1週間に米飯が3～4回になるよう米飯給食を実施しており、また全国的にも米飯給食の回数を多くすることを推進しています。

また、「和風」「洋風」「中華風」どれでも合わせやすい利点もあります。

米飯について

白ごはんの日には本校と交流のある青森県東通村の『寒立米』を使用しています。その他、チャーハンやピラフ、炊き込みごはんなどの混ぜごはんの日には東京都学校給食会より納品される「あきたこまち」を使用しています。



白ごはんの日は、「寒立米」を使用しています。

麺について

うどん、中華麺、スパゲティーなどを偏りがないように献立に組み込んでいます。

麺が主食の日には、栄養価の関係上、ボリュームがあるものと組み合わせた献立を提供しています。

パンについて

以前は多かったパン類は、米飯給食の推進もあり、回数が減っています。

また、アレルギー対応を考慮し、原材料に卵の含まれていないパンを選び、東京都学校給食会の規格パンを使用しています。

③ 主菜について

「肉(鶏肉、豚肉)」「魚、魚介類」「卵」「豆類、豆製品(豆腐など)」をまんべんなく組み合わせています。

本校では、魚のメニューを週1～2回提供しています。味噌やねぎを使って食べやすく味付けをしたり、仕上げにソースをかけたりすることで口の中でまとまり、食べやすくなるよう工夫しています。

また、豆を食べる機会が減っているため、サラダに豆を入れたり、ひき肉にみじん切りにした大豆を混ぜて料理に使用したりして、豆を積極的に取り入れることを心がけています。

④ サラダ、和え物について

北区教育委員会の規則により、衛生上の理由からサラダや和え物は、野菜とドレッシングを給食室で混ぜ合わせずに教室で混ぜ合わせています。野菜から水分が出て味がぼやけることも防ぎます。

(2) アレルギー対応について

① 基本的な考え方

医師の診断に基づいた学校生活管理指導表により、面談にて対応内容を決定します。北区教育委員会の規則により代替食での提供はせず、除去食のみ提供しています。

また、本校では除去食の日はおかわりはなしで、盛りきりの配膳としています。

② 確実なアレルギー対応を行うために

北区では、除去食は誤配のないようにトレーの色を変える取組みをしています。栄養士と調理員の打ち合わせ時に、該当児童の「クラス」「氏名」「除去食材」を確認し、さらに当日の朝に調理員全員で情報共有をします。

また、本校ではひとつの料理に対し除去食は1種類にしています。複数種類の除去食があると目視では確認できないため、違う除去食を提供してしまうことを防いでいます。

さらに、下記の食札を使用し、確実に対応しています。

		年 組	
<アレルギー対応食>		月	日
①	料理名①	→	食材名 抜き ・ 持参
②	料理名②	→	食材名 抜き ・ 持参
③		→	抜き ・ 持参

5 学校医の先生方から寄せていただいたコメントです

内科 若林 太一 先生

新型コロナウイルス感染症による様々な制限下で、子供たちの

- ①運動不足による体力低下や肥満傾向
- ②自宅でのスマホやタブレットなどの長時間利用による視力への影響
- ③急激な環境変化によるメンタルヘルスへの影響

など様々な問題が危惧されております。

浮間小学校の保護者の皆様や先生方においては、これまで以上に子供たちの健康のためにご尽力をいただき感謝申し上げます。

いつこのパンデミックが収束するかわからない不安の中ではありますが、引き続き子供たちのためにご協力のほどよろしくお願ひいたします。

眼科 武市 一彦 先生

例年通り学年が上がるにつれて裸眼視力1.0以上の割合は減っていきませんが、これは主に近視によるものと考えられます。近視の原因は6~7割程度は遺伝的要因と言われております。つまり本人の努力によってはなかなか予防できないものです。残りは環境要因ですが、気を付けることとしては、

1. 姿勢を正しくすること。そのためには運動して筋力、特に背筋力をつけることも大事になってきます。
2. 屋外での活動を増やすこと。ストレス発散、運動量増加、日光の成分による近視抑制、遠くを見る機会が増えるなどの効果が期待できます。
3. 本やスマホに近づきすぎない、暗いところで見ない、時々休憩を入れる。などです。

このようなことに気を付けていても視力が落ちた場合は眼科で適切なメガネを処方してもらいましょう。

耳鼻科 長井 由紀 先生

コロナ禍での健康診断は人との距離感が近くなるため細心の注意をして行いました。

今年に限った事ではありませんが、健康診断時の気になる点は、鼻出血を起こしやすい児童が多いということです。その原因はほぼアレルギー性鼻炎です。

鼻をかむ、いじる、口呼吸のことが多いなどの症状はほぼアレルギー性鼻炎を考へて耳鼻科受診して欲しいと思います。アレルギー性鼻炎は、完全治癒は今のところ難しいので、根気よく治療する必要があります。鼻の状態が悪くなると聴力にも影響が出ることもあるので、この事にも注意をして下さい。集中力も低下する傾向があります。

コロナ禍でマスク生活がこれからもまだまだ続きますが、アレルギー性鼻炎はマスクのおかげで軽くなる傾向にはあると思います。

くしゃみ、鼻水があるとウィルスの感染拡大に関わってきますので、症状のある人は積極的に治療をしていただきたく思います。

歯科 柏尾 昌利 先生

新型コロナウイルスの影響による外出自粛で、おうち時間が多くなり、おやつが増えたりして、今後、むし歯や歯肉炎が増加することが懸念されます。予防のためにも歯みがきはとても重要です。

また、歯みがきはウイルス感染予防効果があるといわれています。ウイルス感染は喉の菌の量と相関関係があります。喉の菌の量は口腔内の菌の量と相関関係があります。従って口の中がきれいになると喉の菌量が減り、感染しにくくなると言われています。歯みがきだけしっかりすれば良いわけではなく、基本的な体調管理、手洗い、うがい等もしっかり行って下さい。

歯みがきのポイント

- ・歯みがき前には手を洗いましょう。
- ・洗口場がこまないようにしましょう。
- ・歯みがき中のおしゃべりはやめましょう。
- ・歯みがき中は口を閉じて磨きましょう。
- ・うがいは少ない水で、吐き出すときは低い位置でゆっくり行いましょう。