

令和3年度 学校保健安全委員会



1. 発育測定の結果について

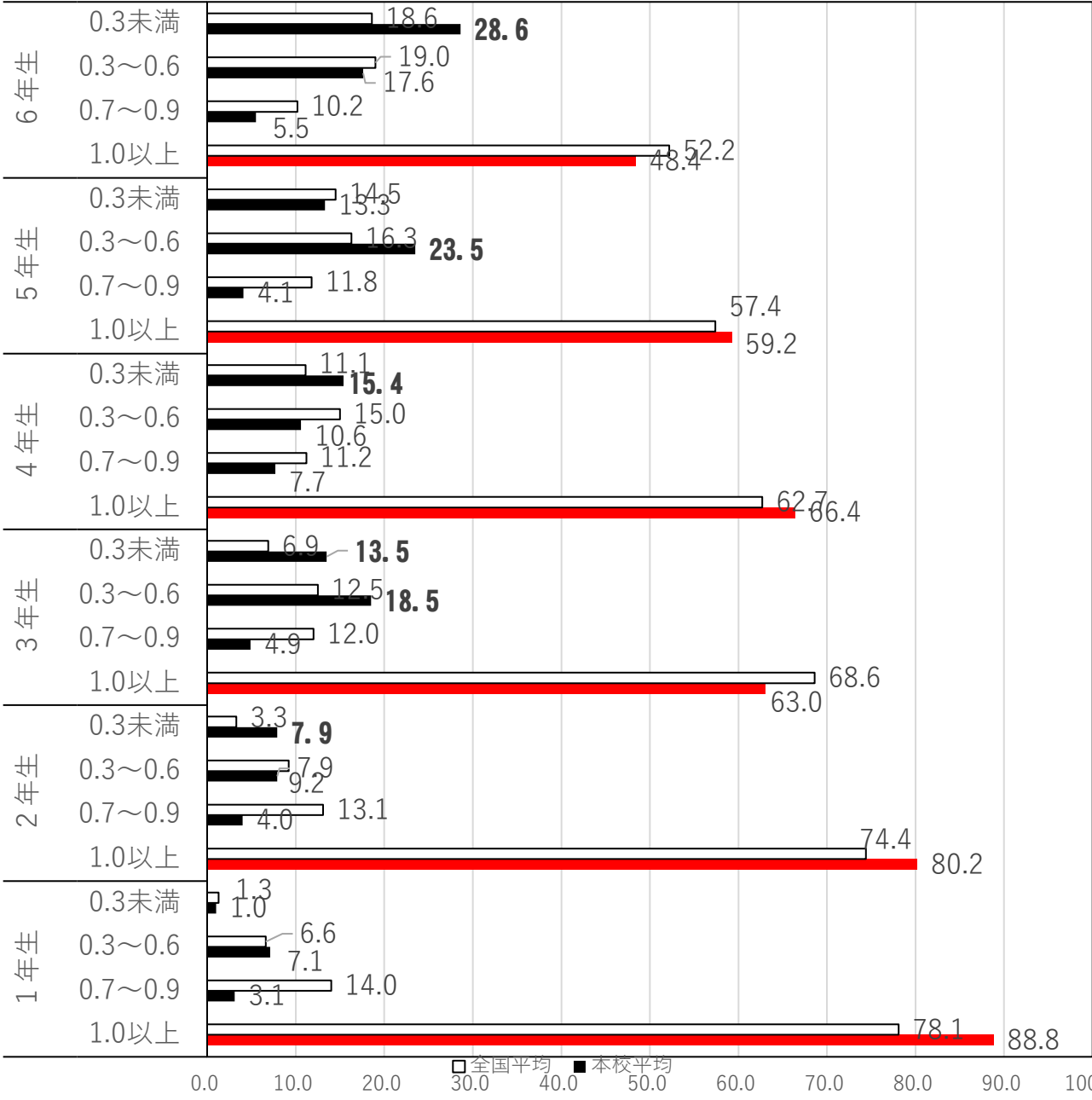
	男子		女子	
	身長・cm	体重・kg	身長・cm	体重・kg
1 年生	115.8	21.1	115.1	20.6
	116.5	21.4	115.6	20.9
2 年生	122.0	23.9	121.0	23.8
	122.6	24.2	121.4	23.5
3 年生	128.3	27.8	128.6	26.9
	128.1	27.3	127.3	26.5
4 年生	132.5	30.3	132.8	29.3
	133.5	30.7	133.4	30.0
5 年生	138.8	34.9	140.8	34.8
	139.0	34.4	140.2	34.2
6 年生	144.5	37.9	146.8	38.9
	145.2	38.7	146.6	39.0

※下欄は全国平均（R元年）

2. 視力測定の結果について

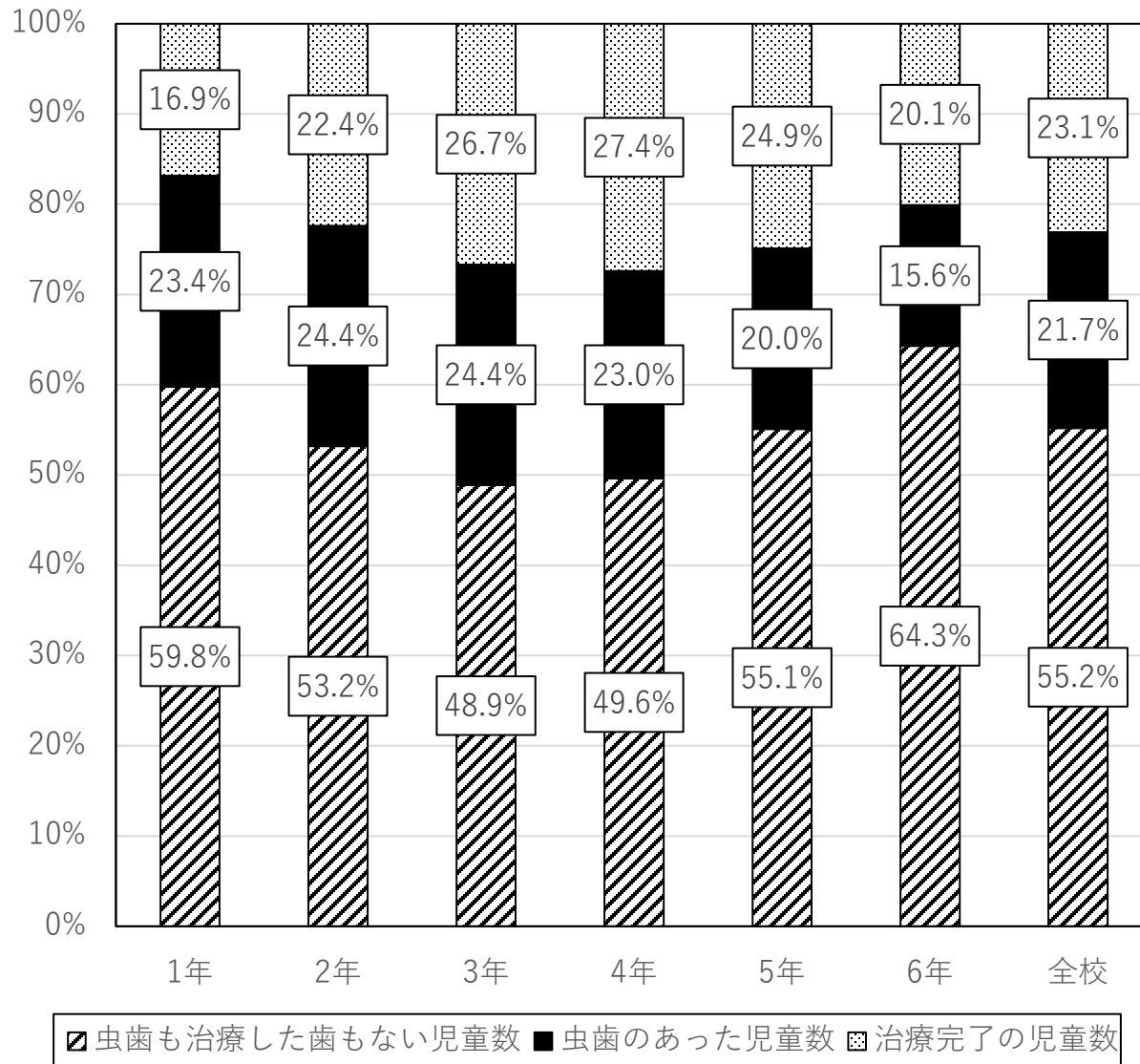
		本校平均	全国平均
1 年生	1.0以上	88.8	78.1
	0.7～0.9	5.5	10.2
2 年生	0.3～0.6	17.6	19.0
	0.3未満	28.6	18.6
3 年生	1.0以上	48.4	52.2
	0.7～0.9	10.2	17.6
4 年生	0.3～0.6	19.0	17.6
	0.3未満	28.6	18.6
5 年生	1.0以上	74.4	66.4
	0.7～0.9	11.8	15.0
6 年生	0.3～0.6	16.3	14.5
	0.3未満	23.5	15.4

視力検査結果の比較

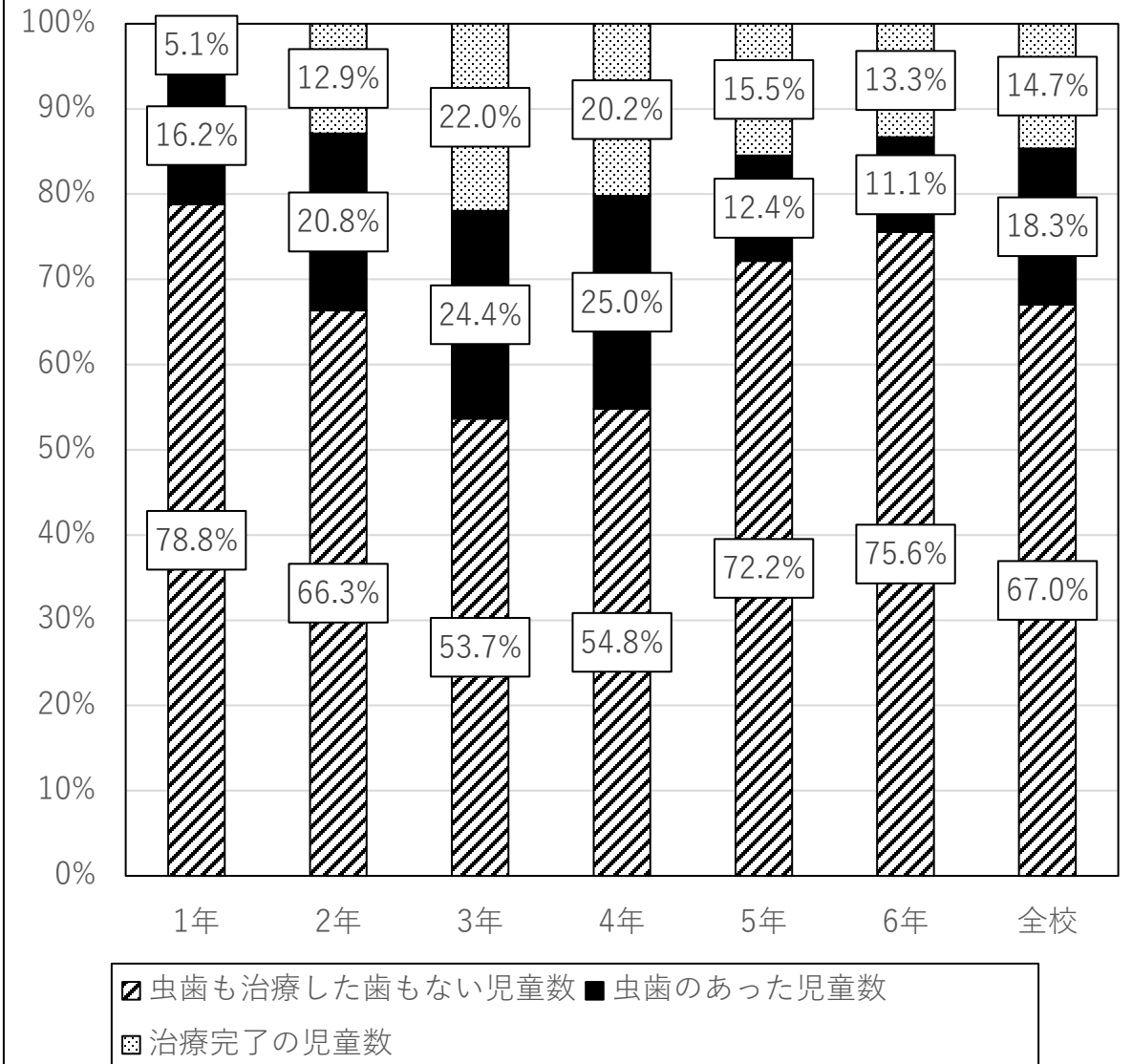


3. 歯科検診の結果について

全国小学生児童の歯科検診結果



松崎小児童の歯科検診結果



4. その他健康診断で多かった疾患や気になる疾患について

(カッコ内の数字は保健調査票から読み取って集計したもの)

ぜんそく
★2. 1% (7. 9%)

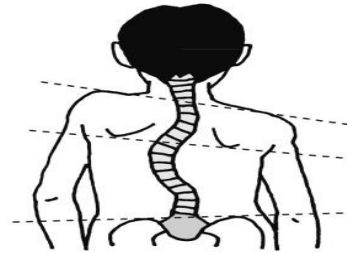
ヒューヒュー、ゼーゼーという呼吸音がしたり、発作性のせきや呼吸困難を起こす病気です。ダニ、ハウスダストなどのアレルゲンや刺激物質が原因で起こる場合や、運動をした後に発症する場合があります。



せき ちゅう そく わん しょう
★1. 2%

背骨が左右どちらかに曲がる病気です。ぎっくり腰や姿勢の悪さによって一時的に起きる場合と、成長とともに少しずつ進行していく場合があります。

重症化すると、肺を圧迫して呼吸障害が起こる場合もあります。治療して矯正する必要があります。



**アトピー性
皮膚炎**

症 状

かゆみのある湿疹が出たり治ったりします。顔、首、肘の内側、膝の裏側などによく現れますが、全身に広がることもあります。

原 因

皮膚が乾燥しやすい、刺激に敏感であるなど、生まれながらの体質に加えて、ダニやホコリ、食物、動物の毛、シャンプーや洗剤、

汗、プールの塩素、生活リズムの乱れ、風邪・感染症、ストレスなどの環境が、湿疹を悪化させる原因になります。



予 防 ・ 治 療

- 原因となるものを取り除く…室内の清掃、換気、食べ物の除去をします。
- スキンケア…皮膚の清潔を保ち、保湿します。適切なシャワー・入浴を行ないます。
- 薬物療法…患部に外用薬を塗る、かゆみに対する内服薬をのむなどです。

食物アレルギー **★ (3. 3%)**

ある特定の食物に対して、体が過敏に反応し、蕁麻疹や喘息、嘔吐・下痢などの症状を示す病気です。症状のひどい人は、アナフィラキシーショック(血圧低下・呼吸困難・意識混濁等)とって、命に関わることがあります。



令和3年度 新体力テストの結果について

松崎小学校 体育部

1. 本年度の本校の新体力テストの平均比較

赤字部分＝全国平均を上回ったもの

下線部分＝昨年度松崎平均を上回ったもの

		握力（kg）				上体起こし（回）				長座体前屈（cm）				反復横跳び（回）			
		R1松崎	R3松崎	R1県	H30全国	R1松崎	R3松崎	R1県	H30全国	R1松崎	R3松崎	R1県	H30全国	R1松崎	R3松崎	R1県	H30全国
男子	1年	8.7	<u>9.4</u>	8.8	9.4	11.1	11.1	11.6	12.1	26.6	24.7	25.0	25.9				
	2年	10.6	12.2	10.3	11.2	14.1	<u>14.2</u>	13.5	14.7	27.2	26.6	25.6	27.7				
	3年	12.0	11.9	12.0	12.8	15.6	15.6	15.5	16.7	31.3	30.2	27.7	30.1	29.2	<u>29.9</u>	33.5	36.1
	4年	14.4	14.1	13.7	14.6	16.5	15.2	16.8	18.5	33.5	29.1	28.9	31.2	36.0	32.8	37.5	40.3
	5年	15.7	<u>16.6</u>	15.6	16.6	17.7	未	19.1	20.6	32.6	32.0	31.6	31.1	41.2	41.3	41.0	40.0
	6年	19.1	<u>19.6</u>	18.8	19.7	20.3	18.1	20.5	23.0	32.2	<u>32.6</u>	33.9	33.8	45.8	41.3	43.9	44.0
女子	1年	8.6	9.3	8.4	8.8	9.9	8.8	11.2	11.5	28.4	27.1	26.5	28.4				
	2年	10.8	11.4	9.6	10.4	13.1	13	13.1	13.8	31.4	29.4	28.5	30.8				
	3年	11.6	<u>11.7</u>	11.5	12.1	15.2	13.9	15.3	15.8	32.6	34.4	31.5	32.8	29.5	<u>30.3</u>	32.2	34.6
	4年	14.6	14.0	13.2	14.0	17.3	14.3	16.5	18.0	35.0	33.3	32.7	35.3	36.0	35.6	36.8	38.6
	5年	15.4	<u>16.2</u>	15.4	16.4	18.7	未	18.6	19.4	37.9	34.7	36.2	35.0	43.9	40.9	39.8	38.7
	6年	19.5	20.4	18.5	19.4	17.4	<u>18.6</u>	19.3	21.1	35.7	<u>36.3</u>	38.1	38.0	44.4	41.7	41.5	42.0

		2 0 mシャトルラン（回）				5 0 m走（秒）				立ち幅跳び（c m）				ソフトボール投げ（m）			
		R1松崎	R3松崎	R1県	H30全国	R1松崎	R3松崎	R1県	H30全国	R1松崎	R3松崎	R1県	H30全国	R1松崎	R3松崎	R1県	H30全国
男子	1 年					11.9	<u>12.5</u>	11.7	11.4	116.6	102.9	110.2	115.4	7.4	6.9	7.4	8.5
	2 年					11.0	10.6	10.8	10.6	126.6	121.9	122.1	127.4	9.3	<u>10.4</u>	10.4	12.4
	3 年	33.3	26.8	36.8	39.6	10.7	10.2	10.3	10.0	134.3	138.2	133.3	137.8	12.8	10.9	138.8	16.0
	4 年	40.6	33.8	42.3	47.0	9.8	<u>10.0</u>	9.9	9.6	144.6	134.1	139.1	145.8	17.3	14.6	17.4	19.8
	5 年	43.4	<u>45.8</u>	52.0	56.9	9.8	9.5	9.5	9.2	155.4	118.8	151.0	155.1	18.3	<u>20.1</u>	21.5	23.7
	6 年	61.1	46.8	58.7	65.5	8.9	8.8	9.0	9.0	168.3	157.8	158.0	167.1	26.1	23.1	24.8	27.9
女子	1 年					12.4	12.1	12.0	11.7	105.8	100.4	102.3	109.1	5.0	4.9	4.9	5.8
	2 年					11.1	11.1	11.1	10.9	123.7	114.4	112.5	118.7	6.7	6.6	6.6	7.6
	3 年	29.5	20	28.9	30.4	10.5	<u>10.6</u>	10.5	10.3	131.6	136.7	124.8	129.4	8.6	8.6	8.6	9.9
	4 年	34.6	30.6	35.9	38.6	10.1	9.9	10.1	9.9	145.6	138.9	133.1	141.1	10.7	<u>10.8</u>	11.0	12.3
	5 年	43.2	41.6	44.8	45.6	9.9	9.5	9.7	9.5	145.4	123.8	143.7	148.0	12.6	<u>12.8</u>	13.2	14.7
	6 年	53.0	44.4	48.0	51.2	9.4	8.9	9.3	9.3	155.0	154.8	148.5	158.5	14.3	<u>16.3</u>	15.1	16.8

* 「令和元年度：山口県子ども元気調査の結果」（山口県教育委員会より）新体力テストと生活調査によるもの

- ・運動が好きな児童生徒は、体力総合評価が高い傾向にある。
- ・運動頻度の高い児童生徒は、体力総合評価が高い傾向にある。
「ほとんど毎日（週3日以上）運動をしている」と回答した児童の内、総合評価C以上の割合が小学校男女とも約8割程度である。
- ・1日の運動時間が長い児童生徒は、体力総合評価が高い傾向にある。
「1時間以上運動をする」と回答した児童の内、総合評価C以上の割合が小学校男女ともで約7割以上である。
- ・小学生では、就寝時間が早い児童は、朝食を「毎日食べる・ほとんど毎日食べる」割合が大きい傾向にある。
また、就寝時刻が0時以降の児童生徒は、「朝食を毎日食べる・ほとんど毎日食べる」割合が特に小さくなる。
- ・テレビの視聴時間やゲーム実施時間が長い児童生徒は、就寝時刻が遅くなる傾向がある。
特にテレビやゲームの時間が「181分以上」の児童生徒の就寝時刻は、小学生では「22時以降」の割合が約5割以上。
中学生では「23時以降」の割合が男女ともに6割以上になっている。
- ・小学生では、読書冊数の少ない児童はテレビ視聴時間やゲームの実施時間が長い傾向にある。
中学校では、読書冊数が0冊の生徒は、テレビ視聴時間やゲームの実施時間が2時間以上の割合が他の読書冊数に比べ、大きくなっている。
- ・読書冊数が0冊の児童生徒は、家庭で「読書をあまり勧められない」及び「全く勧められない」と回答した割合が、1冊以上読書している児童生徒に比べて特に大きくなっている。

2. 本年度の本校の新体力テストの実施の様子及び結果から分かること

- ・握力と柔軟性の向上を目指し、朝学前のグーパー体操と柔軟体操を毎日、全校で実施している。
握力の記録は、約半数の学年が二年前の記録を上回った。長座体前屈は、二年前の記録や全国平均を上回る学年が一部見られる。
- ・20mシャトルランでは、全国平均や県平均を下回っている。また、二年前と比べると低下傾向にある。

3. これからの本校の課題

- ・毎朝実施の松崎柔軟運動の効果が見られるので、今後も引き続き実施し、更なる向上を目指す。
- ・走力（50m走）、持久力（シャトルラン・持久走など）、投力の数値が改善するように、運動週間を設ける。
- ・全学年において、児童の発達段階に相應しい運動メニューを授業や運動週間などで定期的 to 実施し、
調和のとれた体力向上につながる指導をしていく。

2. 生活習慣アンケートの結果から



1年生

就寝時刻

平日：ほぼ100%の児童が10時前までに就寝

休日：80%前後の児童が10時前までに就寝

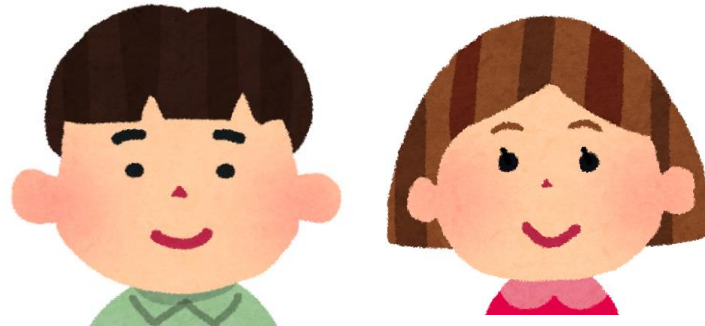
起床時刻：

平日：70%の児童が6時半前までに起床

休日：90%弱の児童が、8時前までに起床

朝食：

毎日しっかり朝ごはん！
100% すごい！！



メディア

平日の使用時間

80%前後の児童が2時間未満

休日の使用時間

50%以上の児童が2時間以上
(2時間以上使用する児童は、
平均3.5時間前後使用)

2年生

就寝時刻

平日：ほぼ95%の児童が10時前までに就寝

休日：80%前後の児童が10時前までに就寝

起床時刻：

平日：70%の児童が6時半前までに起床

休日：男子は95%の児童が、8時前までに起床
女子は83%の児童が8時前までに起床

朝食：

ほぼ100%の摂取。



メディア

平日の使用時間

約95%以上の児童が2時間未満

休日の使用時間

男子50%以上の児童が2時間以上
(2時間以上使用する児童は、
平均3.5時間使用)

女子70%弱の児童が1～2時間未満
(2時間以上使用する児童は、平均、
3.5時間使用)

3年生

就寝時刻

平日：ほぼ80%の児童が10時前までに就寝
休日：男子：50%の児童が10時前までに就寝
30%弱の児童が11時以後に就寝
女子：60%の児童が、10時前までに就寝

起床時刻：

平日：男子の80%は、6時半前までに起床
女子の70%は、6時半前までに起床
休日：男女とも75%の児童は、8時前までに起床
7～8%の児童は9時以降に起床

朝食：

男女とも、約80%前後の
摂取率



体調：20%前後の児童に、体調不良あり
男子：「だるい」「イライラする」
女子：「頭痛」「腹痛」



メディア

平日の使用時間

- ・男子は80%弱、女子は90%弱の児童が2時間未満
- ・男子の20%強が2時間以上
(2時間以上の平均4.1時間)

休日の使用時間

- ・男子の60%弱の児童が2時間未満
(2時間以上使用する児童は、
平均4.4時間前後使用)
- ・女子の80%の児童が2時間未満
(2時間以上使用する児童は、
平均3.5時間使用)

4年生

就寝時刻

平日：男女とも約70%の児童が10時前までに就寝

休日：50%の児童が10時前までに就寝
男子は、26%、女子は10%の児童が11時過ぎの就寝。

起床時刻：

平日：男子の80%は、6時半前までに起床
女子の70%は、6時半前までに起床

休日：男子は70%弱、女子は80%の児童が、8時前までに起床
男子は20%の児童が、9時以降に起床

朝食：

男女とも90%強の摂取率。



体調：男子は10%弱、女子は20%弱の児童に、
体調不良あり
男子：「頭痛」
女子：「だるい」「頭痛」「イライラする」

メディア

平日：男子は60%、女子は80%の児童が、2時間未満の使用
2時間以上使用の男子児童は40%弱
(2時間使用の場合、平均約4時間)

休日：女子の76%は2時間未満の使用
男子は約60%、女子は30%の児童が2時間以上の使用。
(2時間以上使用の男子平均
4.5時間、女子の平均は
5.4時間)

5年生

就寝時刻

平日：男子は60%弱の児童が、女子は70%弱の児童が10時までに就寝
男子は、15%の児童が11時以降に就寝

休日：男子は40%、女子は70%の児童が10時前までに就寝
男子の40%強の児童が11時以後に就寝
(11時以降の平均の就寝時刻は午前0時)

朝食：

男子は90%、女子は95%の摂取率



体調：

男子は20%弱、女子は30%弱の児童に、体調不良あり

男子：「頭痛」「クラクラする」「寝れないので、学校で居眠り」

女子：「頭痛」「イライラする」「吐き気」「いろいろ考える」「立ち眩み」

起床時刻：

平日：男女65%の児童が、6時半前までに起床

休日：男子は65%、女子は85%の児童が、8時前までに起床。
男子の15%の児童は9時以降に起床

メディア

平日の使用時間

- ・男子は70%、女子は90%弱の児童が2時間未満
- ・男子の30%弱が2時間以上
(2時間以上使用の場合、平均4時間)

休日の使用時間

- ・男子児童の60%が2時間以上使用
(2時間以上使用する児童は、平均5時間前後使用)
- ・女子の70%の児童が2時間未満
- ・2時間以上使用する児童は30%
(2時間以上使用の場合、平均4時間使用)

6年生

就寝時刻

平日：男女とも60%程度が10時前に就寝
男女とも、10%程度、23時以降に就寝
休日：男子は40%、女子は70%の児童が10時
前までに就寝
男子は、26%、女子は10%の児童が
11時過ぎの就寝。

起床時刻：

平日：男子の70%、女子の80%が、
6時半前までに起床

休日：男女とも70%の児童が8時前までに起床
男女とも7～8%の児童が、9時以降に起床

朝食：

男女とも90%強の摂取率
(女子は97%)



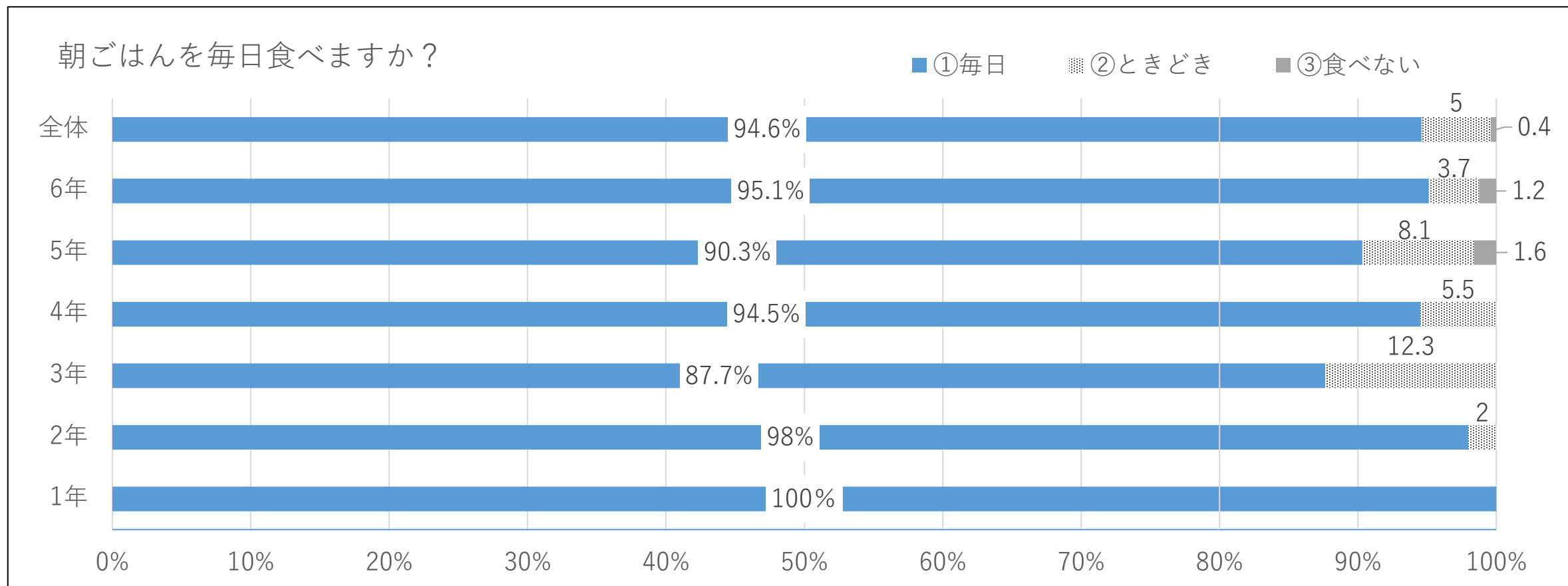
体調：男子は7%、女子は18%の児童に体調不良
あり。

女子：「頭痛」「腹痛」「眠い」「だるい」

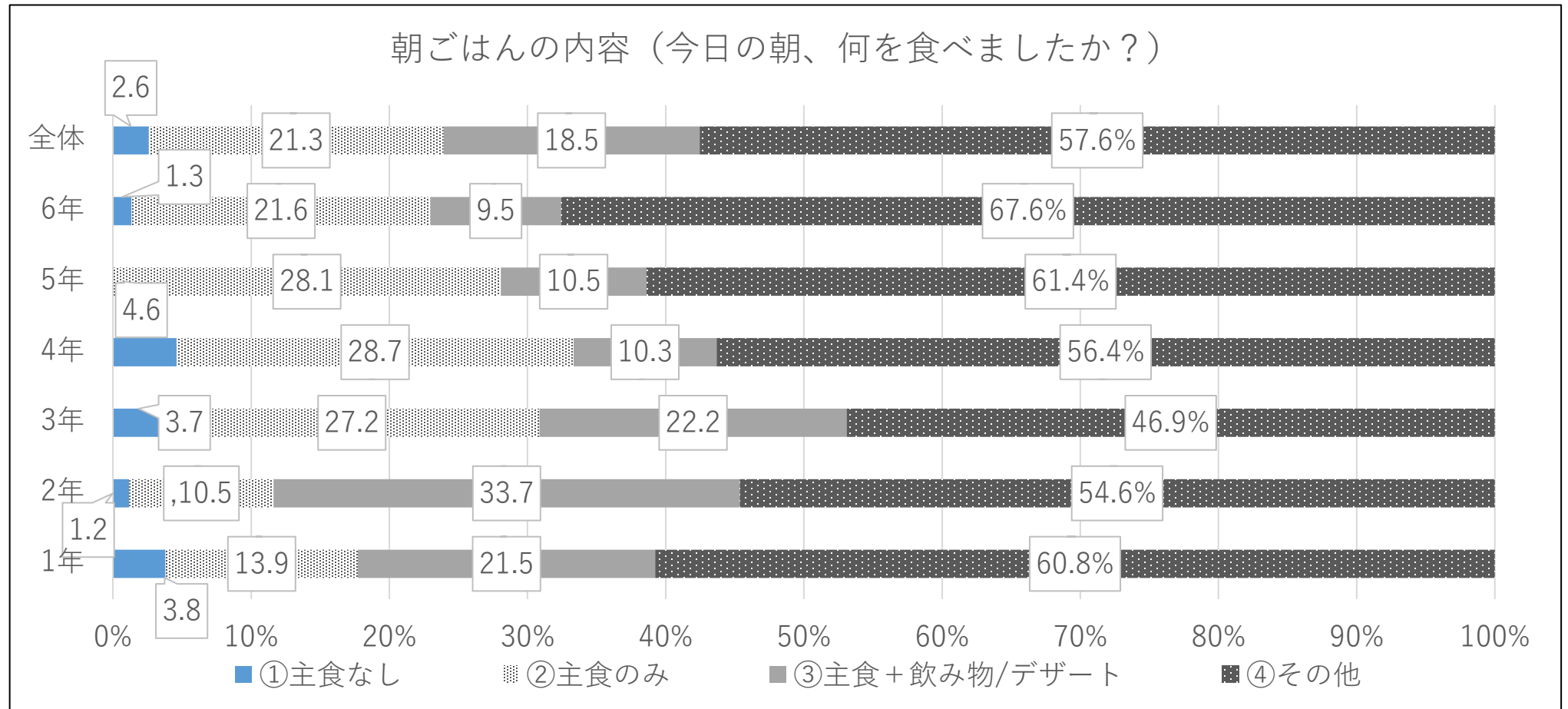
メディア

平日：男女ともに70%の児童が、2時間
未満の使用
(2時間以上使用の児童の平均は、
男女ともに2.7時間)
休日：男子は約60%、女子は40%の
児童が2時間以上の使用。
(2時間以上使用の男子平均
3.6時間、女子の平均は
4.3時間)

朝ごはんアンケート調査の結果について



○食べない理由は、食欲がない、時間が ない（起きるのが遅い）、準備されていない。
○高学年になると「ときどき食べない」から「食べない」の習慣になっているのでは。
「ときどき食べない」の児童を減らし、食べない習慣にならないようにする。



- 主食のみ、主食+飲み物やデザートを食べる児童が多い。（全体で約40％）
- 朝ごはんの食品数が少ない。（2～3つ程度）
- 朝ごはんに野菜を食べる人が少ない。野菜より果物を食べる人が多い。
- そうめん、おにぎり等、子どもたちが食べやすいような工夫がみられる。

全体を通して啓発していきたいこと

休日または休前日の就寝時刻・
起床時刻の改善

朝食摂取について、
95%以上を目指す

平日のメディア使用の
改善