

令和7年度 学校保健委員会

高州東小学校の子どもたちの健康と課題
頭も体もシャキッと!正しい姿勢を身につけよう!



令和7年9月19日(金)
13:30~14:35 体育館

三郷市立高州東小学校

学校保健委員会 次第

高州東小学校 体育館

13:30~14:35

1、開会の言葉

2、校長挨拶、学校医・講師紹介

学校歯科医 福島 英一先生

学校歯科医 宗形 信司先生

講師 キッズポ 木津 恒一様

3、高州東小学校の子どもたちの健康と課題

- ・新体力テストの結果より
- ・定期健康診断結果より
- ・東っこのびのびアンケート結果、健康貯金カードより

4、頭も体もシャキッと!正しい姿勢を身につけよう!

講師:キッズポ 木津 恒一 様

5、児童感想発表

6、閉会のことば

令和 7 年度 学校保健委員会

三郷市立高州東小学校 体力向上推進委員会

1 今年度の結果

- ・新体力テストの評価において A+B+C の児童の割合→**93.7%**【昨年度 90.3%】
- ・全96項目中、**70 項目**が平均値を超えている。【昨年度 67 項目】
- ・昨年度に比べ、評価や平均値が上昇傾向にある。
- ・ボール投げについてどの学年も数値の向上が見られ、女子は全学年が県平均を越えた。
- ・50m走の結果に課題が見られた。

2 体育科の目標

生涯にわたって運動やスポーツを豊かに実践するための資質や能力、健康で安全な生活を営む実践力及びたくましい心身を育てること

運動やスポーツに親しみ、楽しむ→

活気が生まれ、心身ともに健康で明るい生活へ！

そのために、

- ・目標をもち、自分の伸びに気付く
- ・運動することの楽しさや喜びを味わう
- ・友達との関わり
- ・自ら運動に取り組める環境

3 本校の体力向上の課題と主な取組

課題：握力、走力、持久力の向上、柔軟、健康の保持増進

主な取組：

- ・東小ストレッチ
- ・体力アップビンゴ
- ・健康ちょきんカード
- ・おはよう運動(ラジオ体操・コンビネーション運動・ジンギスカン)
- ・普段の姿勢の改善(ピン・ピタッ・グー)
- ・長期休業中のパワーアップ大作戦
- ・むし歯ゼロ運動
- ・歯磨きカレンダー
- ・運動委員による体力アップ教室(走り方教室やボール投げ教室)



4 今後の取組

- ・体力向上に向け、学校、家庭、地域で運動の習慣化を意識する。
- ・学校は体育授業、体育行事を中心に体力向上を目指す。
- ・家庭は健康の保持増進を子供とともに進めていく。【朝食喫食率の向上や生活習慣】
- ・家でもできる簡単な運動などを周知し、毎日の運動の習慣化を図っていく。

☆週末には短時間でも体力向上に関するを行う。

(ランニング、なわとび、東小ストレッチ など)

☆家でチャレンジ

手押し車キープ20秒



タオル引っ張り相撲



5 最後に

いろいろな運動、遊びにふれる機会が増え、体を動かし楽しむ児童が増えてきています。今後も継続して、子供達が自ら運動に親しんでいけるようこれからも、学校、家庭、地域で取り組んでいけたらと思います

令和7年度新体力テスト結果と令和6年度新体力テスト平均値との比較

男子

種目		1年	2年	3年	4年	5年	6年
握力	東小平均値	8.63	10.69	12.63	12.75	16.21	19.58
	県平均	8.96	10.53	12.23	14.07	16.10	19.01
上体起こし	東小平均値	12.63	18.31	21.70	22.13	19.93	23.58
	県平均	12.36	15.35	17.79	19.55	21.08	22.85
長座体前屈	東小平均値	32.88	32.60	32.10	31.00	37.26	40.19
	県平均	27.16	29.24	31.34	33.23	35.53	38.26
反復横とび	東小平均値	26.13	31.17	40.23	42.88	47.93	48.19
	県平均	28.15	32.03	35.54	39.68	43.01	46.34
20mシャトルラン	東小平均値	17.75	38.05	42.00	48.31	50.29	61.88
	県平均	21.42	30.66	38.31	45.46	51.70	58.38
50m 走	東小平均値	11.66	10.44	10.37	9.74	9.81	8.90
	県平均	11.59	10.76	10.20	9.77	9.39	8.96
立ち幅跳び	東小平均値	127.31	132.00	147.67	163.25	141.05	178.35
	県平均	116.12	126.85	136.97	145.50	154.20	165.48
ボール投げ	東小平均値	8.00	12.60	16.77	17.75	18.15	21.04
	県平均	8.10	10.96	14.03	16.93	19.99	22.91

女子

種目		1年	2年	3年	4年	5年	6年
握力	東小平均値	8.37	10.35	11.60	13.76	15.83	19.08
	県平均	8.48	9.97	11.60	13.57	16.05	18.97
上体起こし	東小平均値	13.70	16.50	18.80	22.61	22.83	24.42
	県平均	11.81	14.70	16.97	18.88	20.31	21.54
長座体前屈	東小平均値	32.63	34.19	41.20	36.92	43.50	47.17
	県平均	29.79	32.28	34.95	37.38	40.62	43.82
反復横とび	東小平均値	25.43	30.81	34.00	40.61	50.17	47.50
	県平均	26.71	30.40	33.60	37.76	41.20	43.87
20mシャトルラン	東小平均値	17.67	29.46	27.95	38.16	53.33	48.58
	県平均	17.74	24.08	29.43	35.65	41.87	46.20
50m 走	東小平均値	11.68	11.17	10.85	9.94	9.35	9.13
	県平均	11.94	11.12	10.55	10.07	9.64	9.24
立ち幅跳び	東小平均値	111.67	114.69	143.50	159.89	143.11	175.33
	県平均	108.34	118.35	129.12	138.59	148.29	156.58
ボール投げ	東小平均値	5.97	8.81	11.20	12.08	15.39	15.75
	県平均	5.66	7.37	9.28	11.27	13.32	15.00

※ 色付きのマスは記録は平均値を超えています。

令和7年度 定期健康診断結果

I 身体計測結果 ～身長・体重 学年男女別平均値～

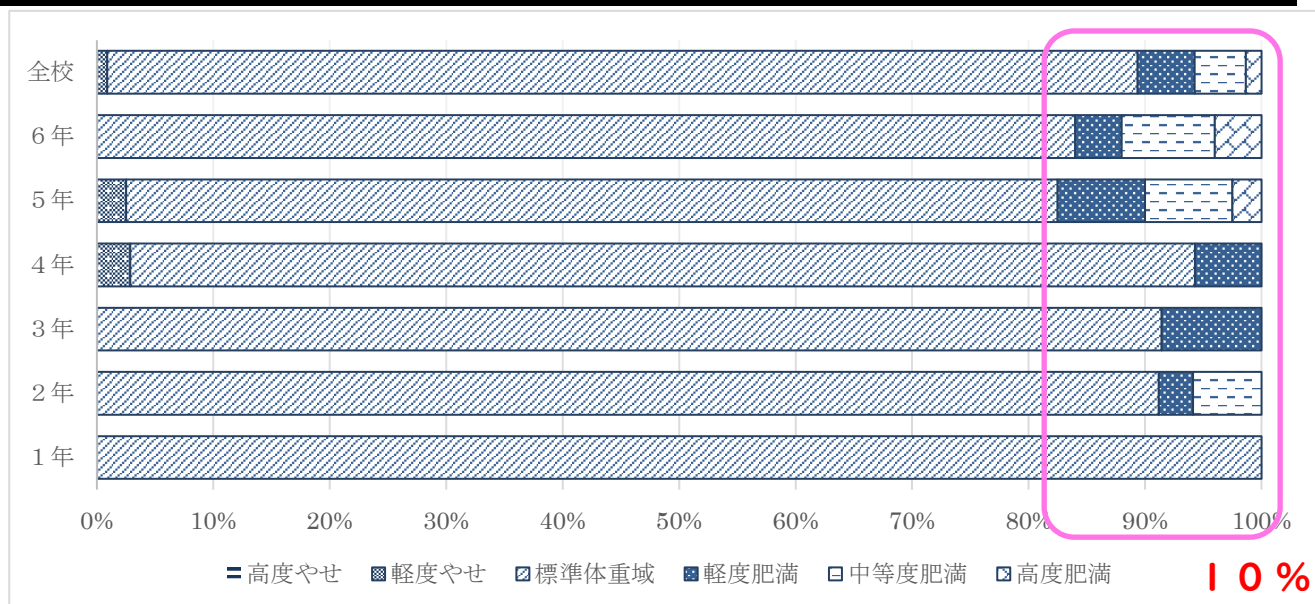
○・・・全国平均値を上回るもの △・・・全国平均を下回るもの

		身長 (cm)			体重 (kg)		
		本校	全国 (R6)	比較	本校	全国 (R6)	比較
男子	1年	116.6	116.7	△	20.6	21.4	△
	2年	122.9	122.6	○	22.6	24.2	△
	3年	128.4	128.5	△	26.0	27.6	△
	4年	133.7	134.0	△	29.9	31.2	△
	5年	140.5	139.7	○	38.1	35.2	○
	6年	146.8	146.0	○	40.8	39.6	○
女子	1年	116.8	115.8	○	20.7	21.0	△
	2年	124.5	121.8	○	26.7	23.7	○
	3年	127.6	127.7	△	27.1	26.9	○
	4年	132.2	134.1	△	27.5	30.5	△
	5年	142.0	141.1	○	35.2	35.0	○
	6年	147.6	147.8	△	39.8	40.1	△

2 肥満度

226(人)

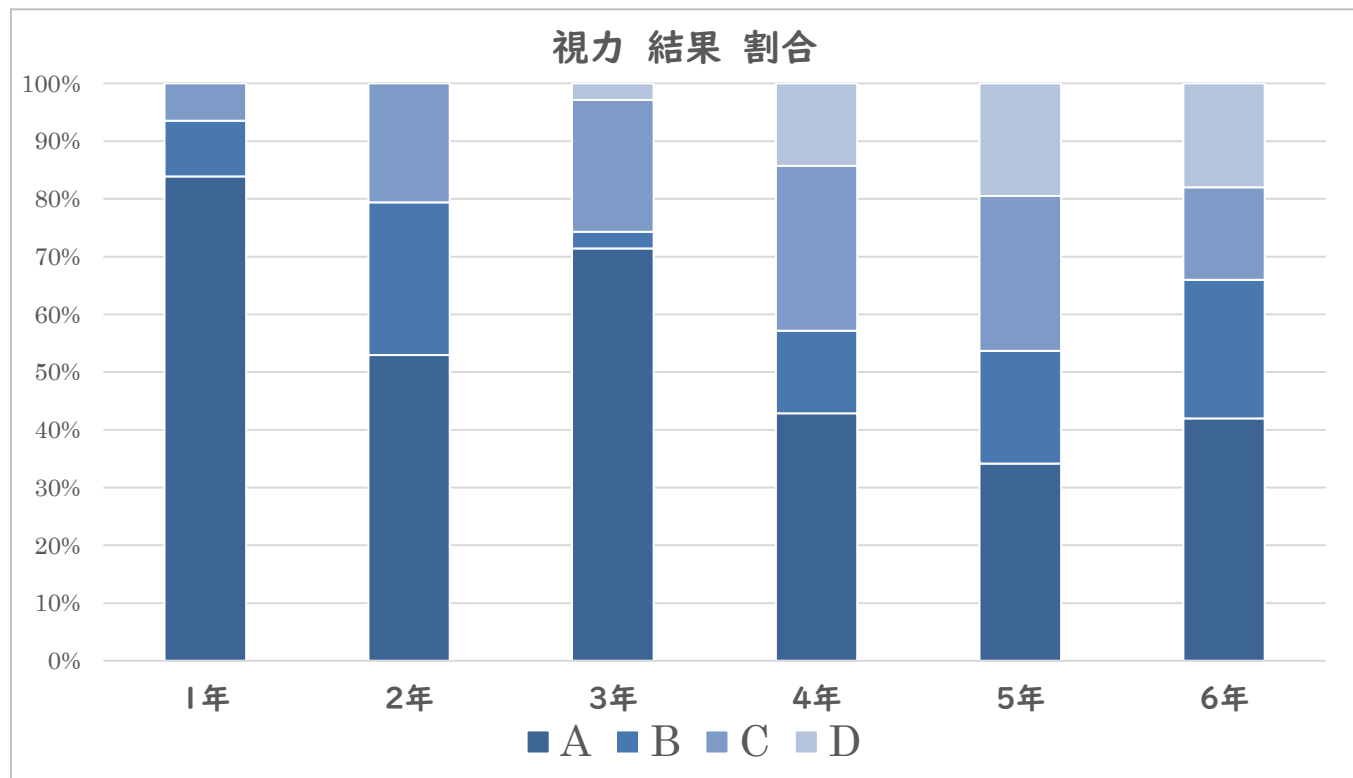
	やせ		標準	肥満		
	高度やせ	軽度やせ	標準体重域	軽度肥満	中等度肥満	高度肥満
1年	0	0	31	0	0	0
2年	0	0	31	1	2	0
3年	0	0	32	3	0	0
4年	0	1	32	2	0	0
5年	0	1	32	3	4	1
6年	0	0	42	2	4	2
全校	0	2	200	11	10	3



10%が
肥満

3 視力

	A (1.0以上)	B (0.7~0.9)	C (0.3~0.6)	D (0.3未満)
1年	26	3	2	0
2年	18	9	7	0
3年	25	1	8	1
4年	15	5	10	5
5年	14	8	11	8
6年	21	12	8	9



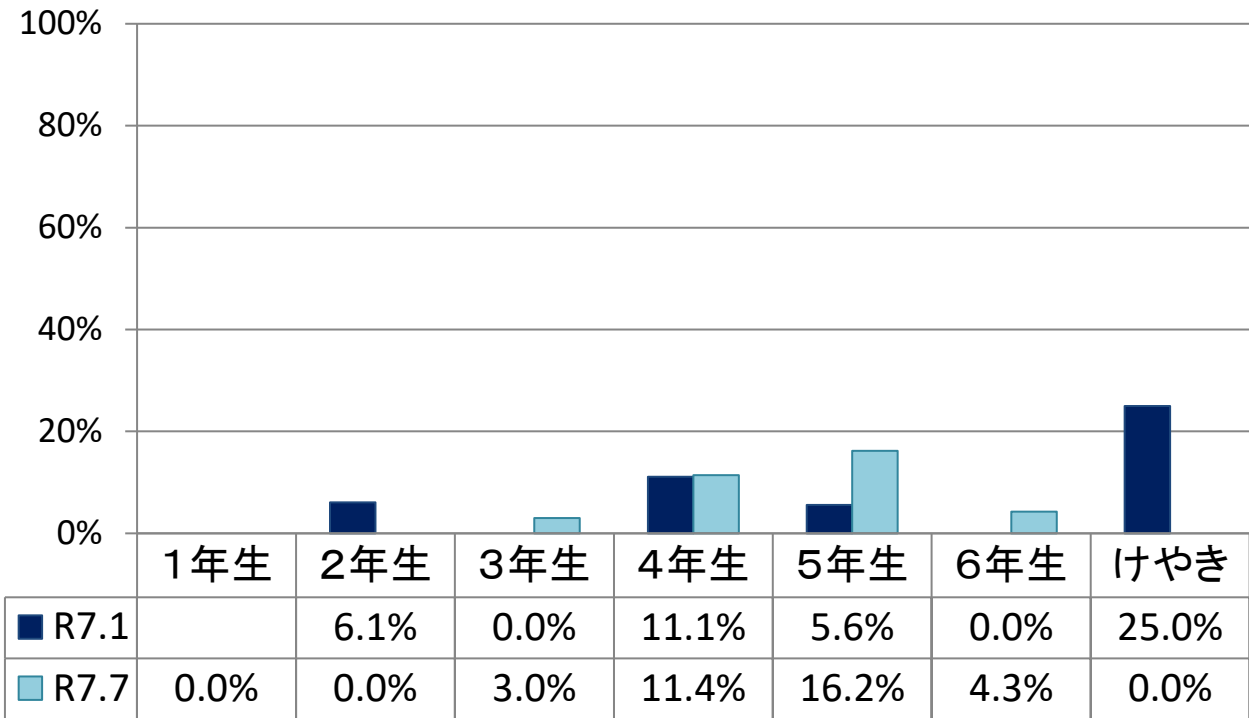
4 歯科検診結果 (9月1日時点)

		1年	2年	3年	4年	5年	6年	合計
むし歯があった人		4人	6人	7人	11人	9人	8人	45人
むし歯の本数	乳歯	8本	13本	20本	16本	12本	10本	79本
	永久歯	0本	0本	3本	3本	14本	0本	20本
むし歯を治した人		2人	3人	3人	4人	6人	4人	22人
治療率		50%	50%	42.9%	36.4%	66.7%	50%	48.9%

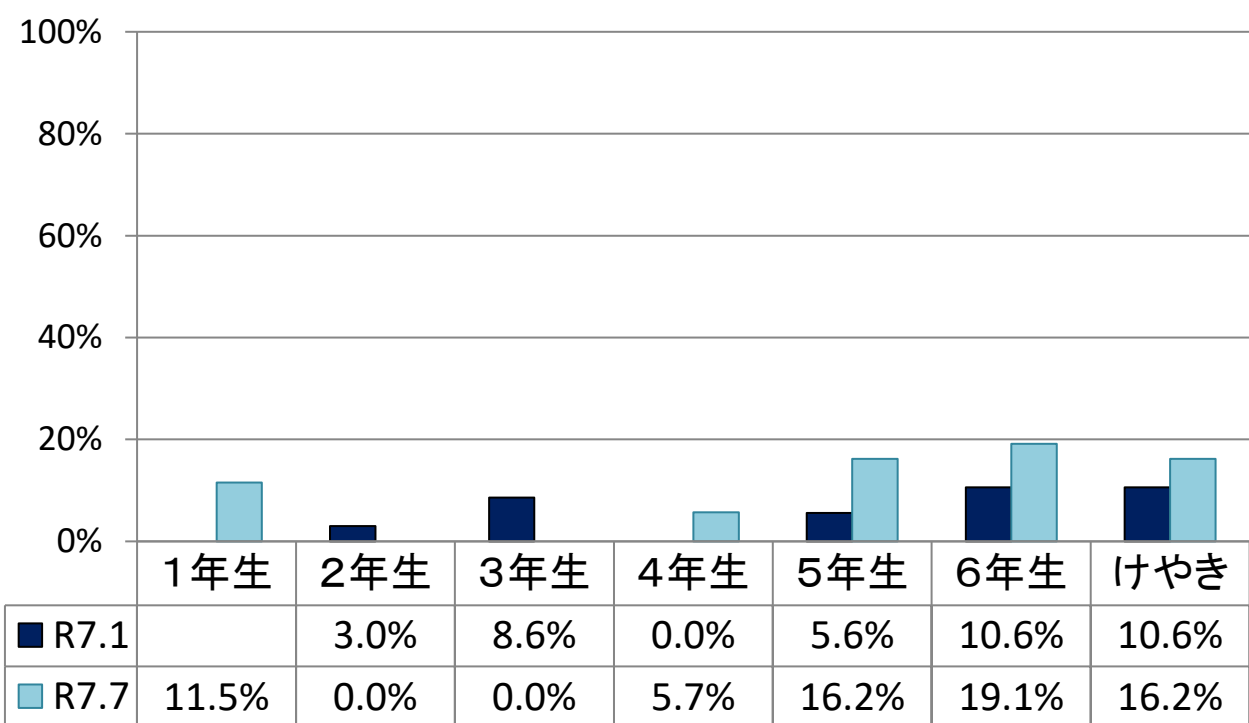
東っこのびのびアンケートの結果より

《生活》

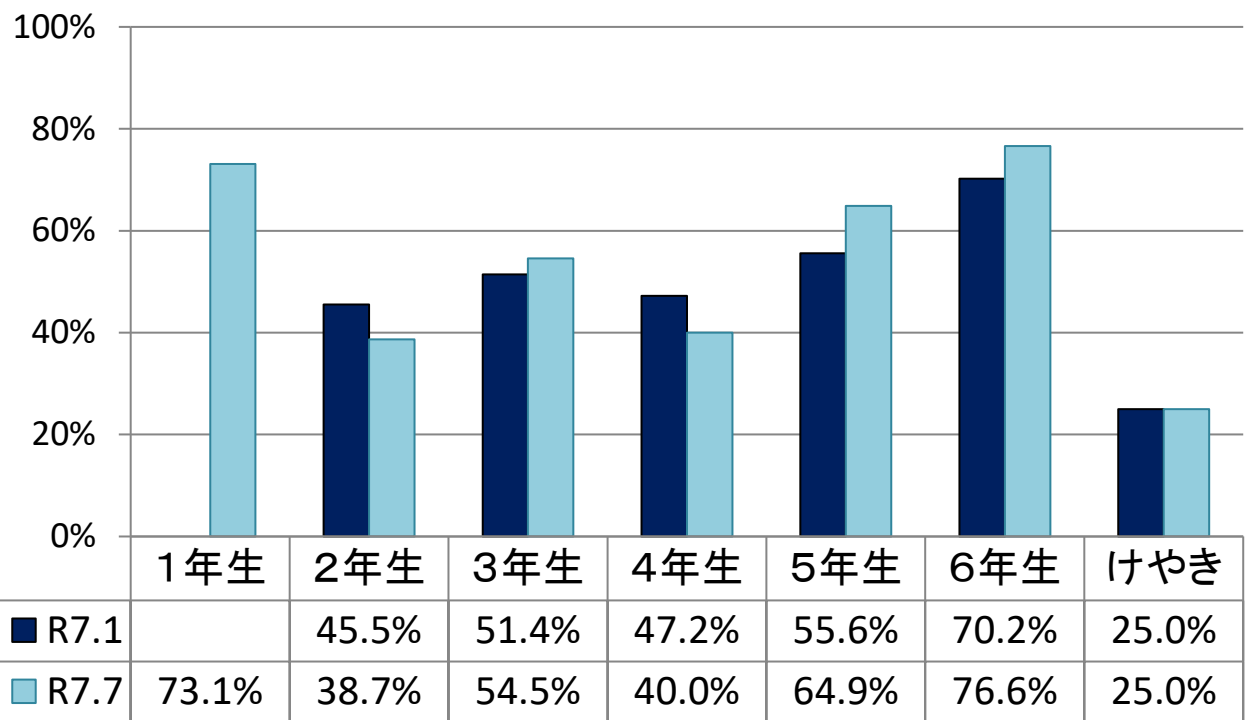
朝ごはん 食べない日が多い



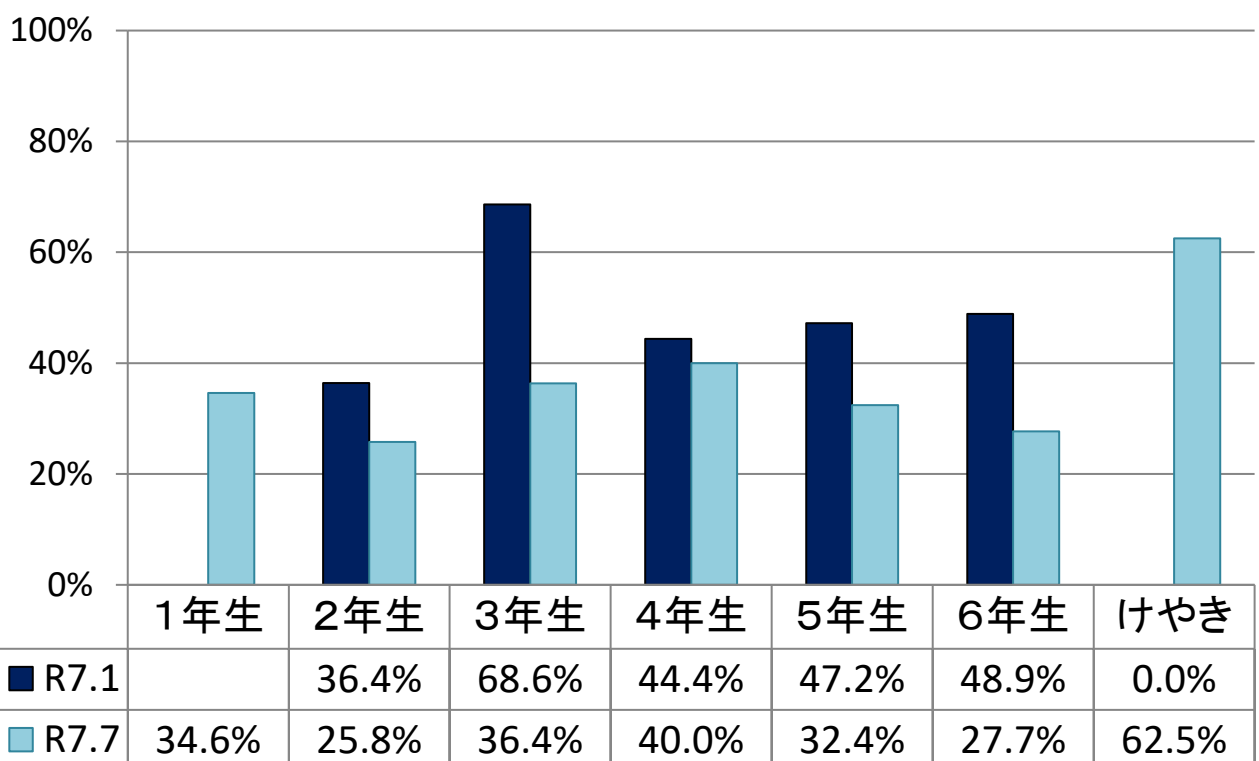
11時以降に寝ている



毎日ゲームをする

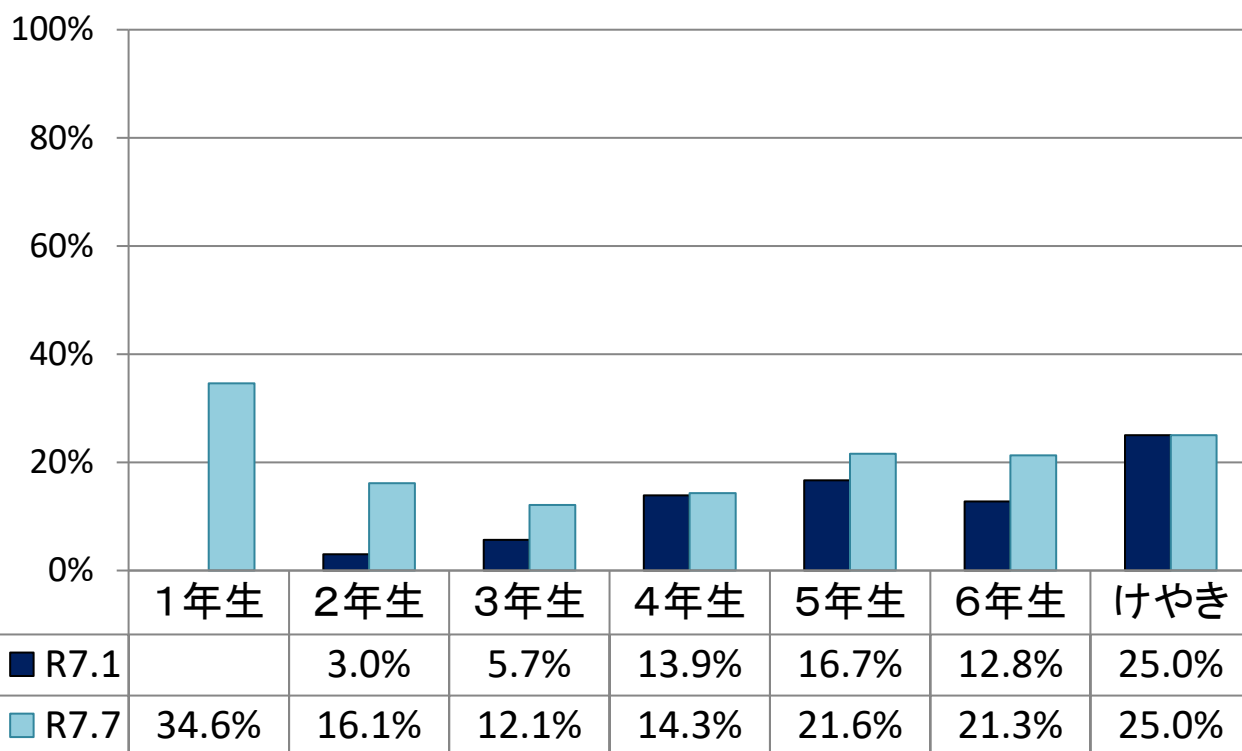


歯みがきが1日3回未満

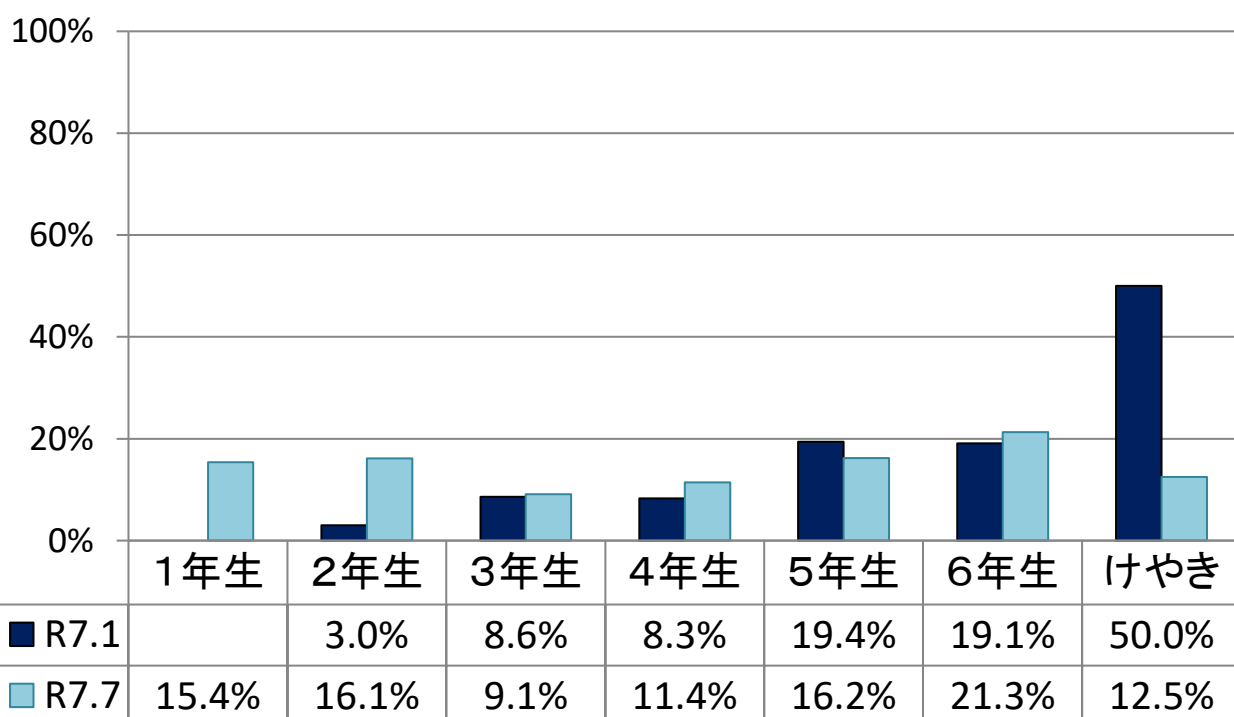


《体の様子》

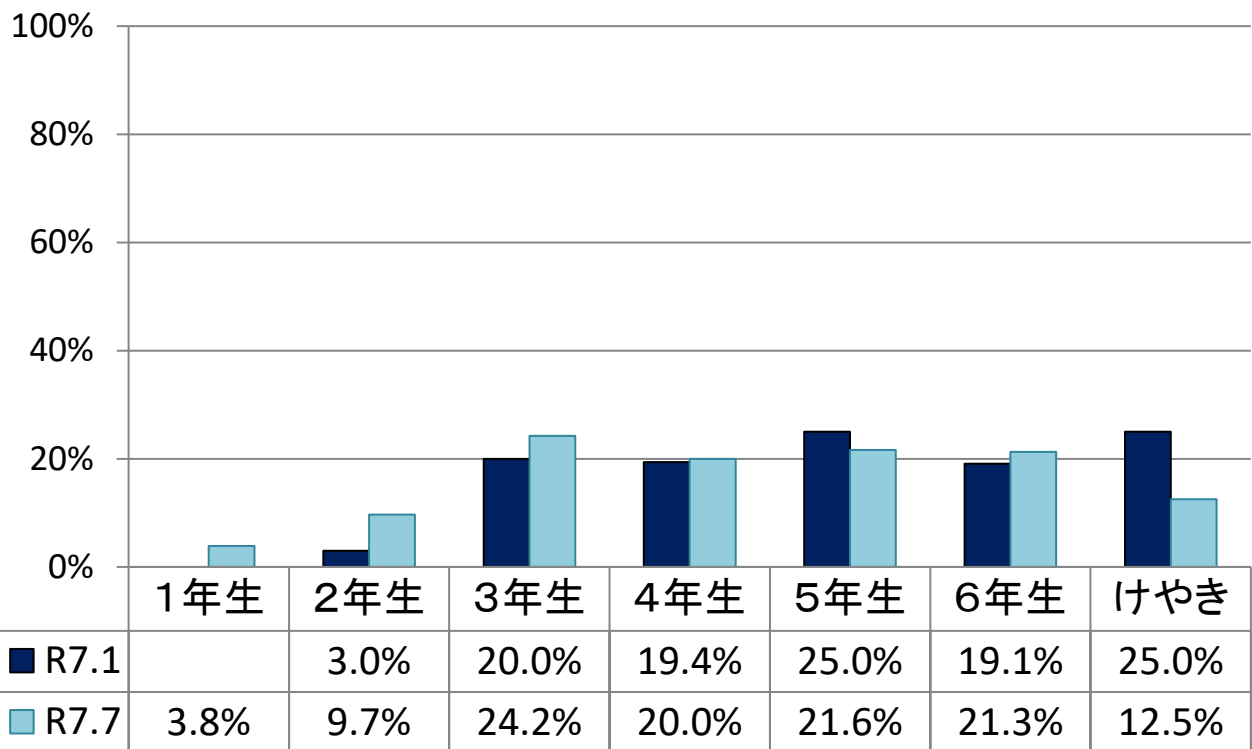
頭が重い・ぼんやりする



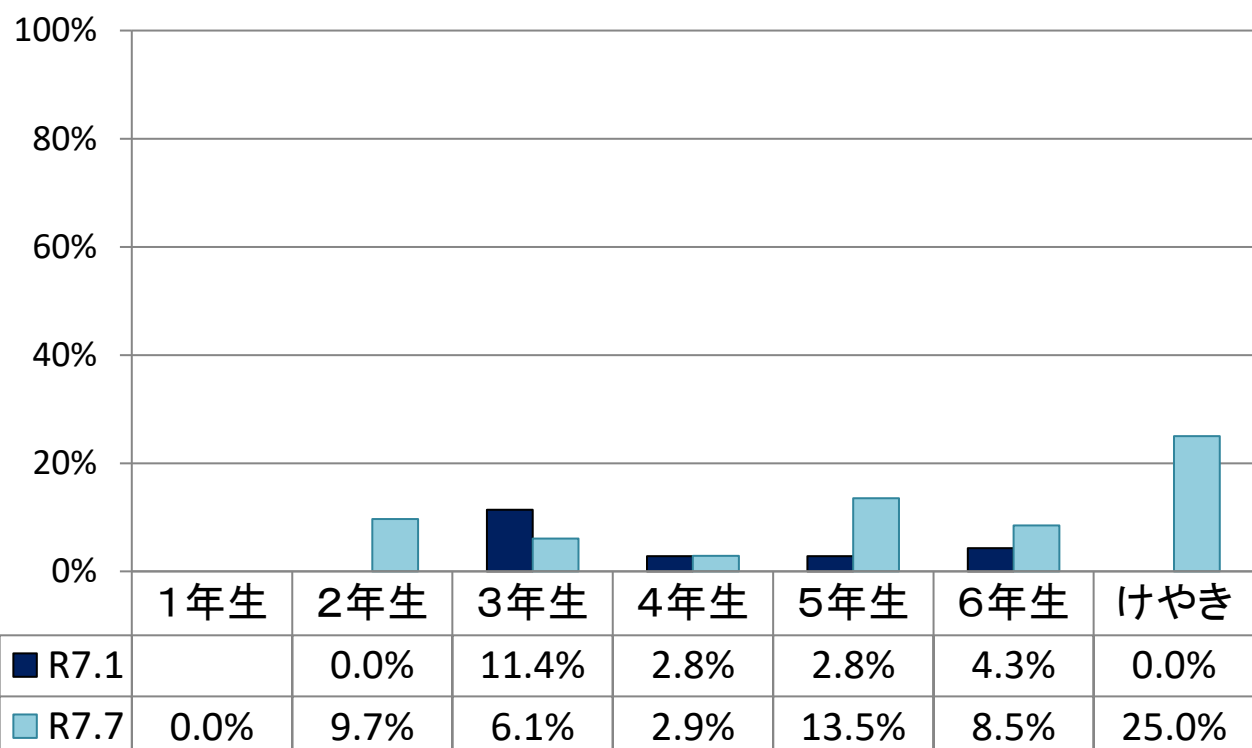
からだがだるい



カチカチうんち

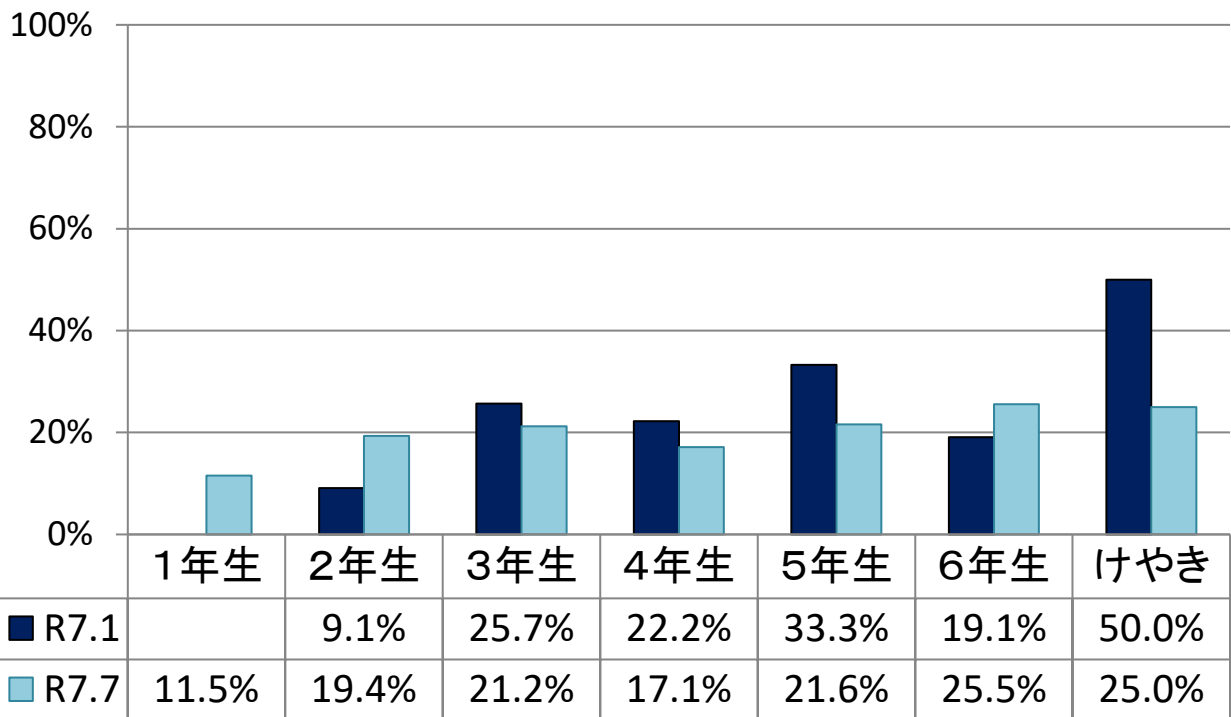


どろどろうんち

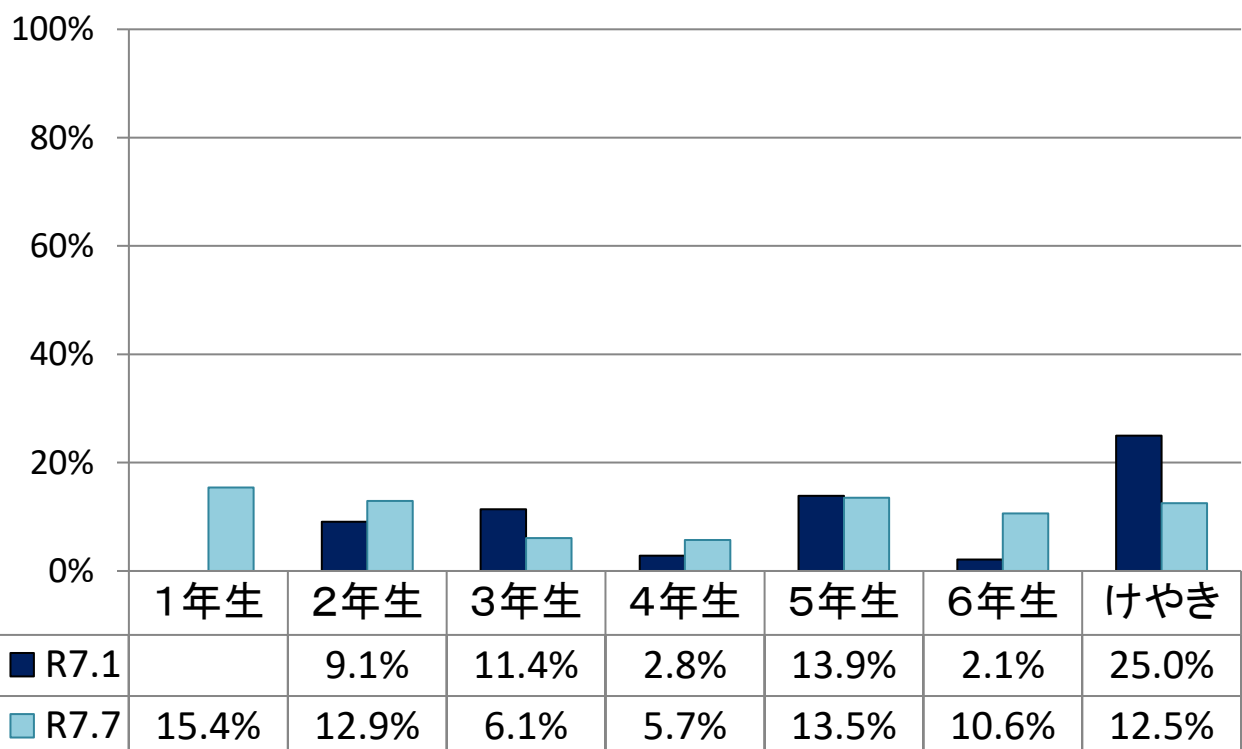


《心の様子》

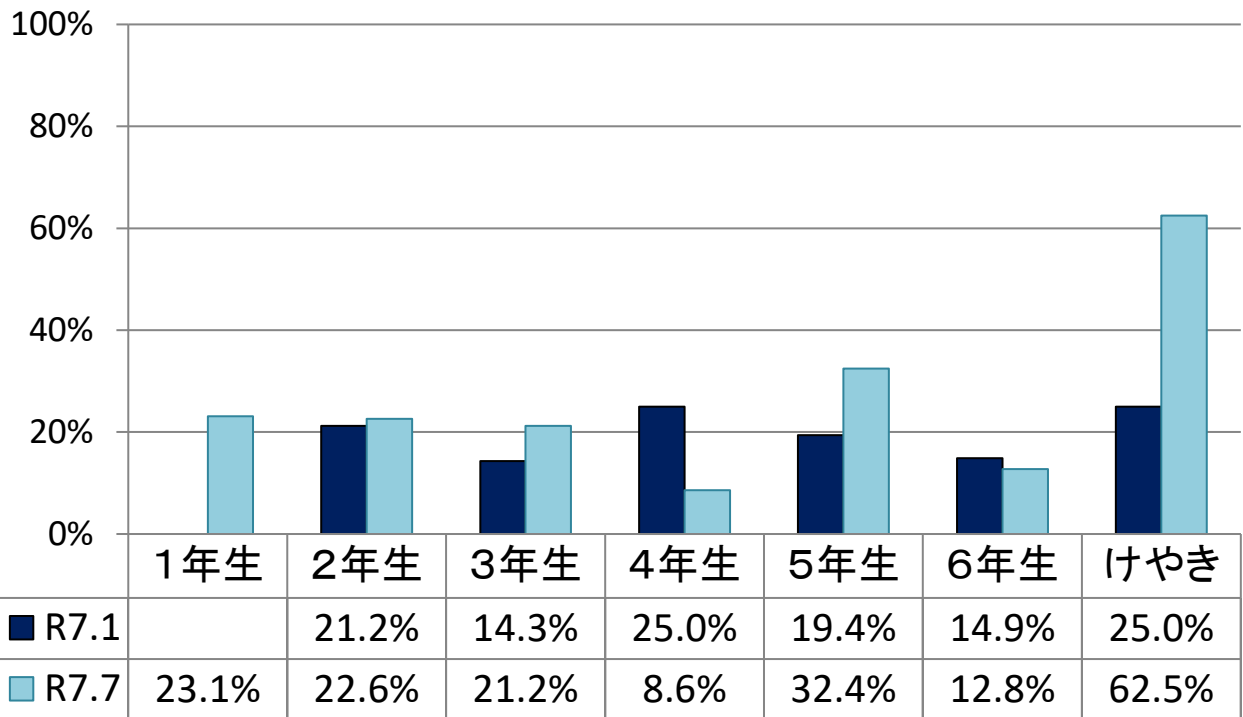
いろいろなする



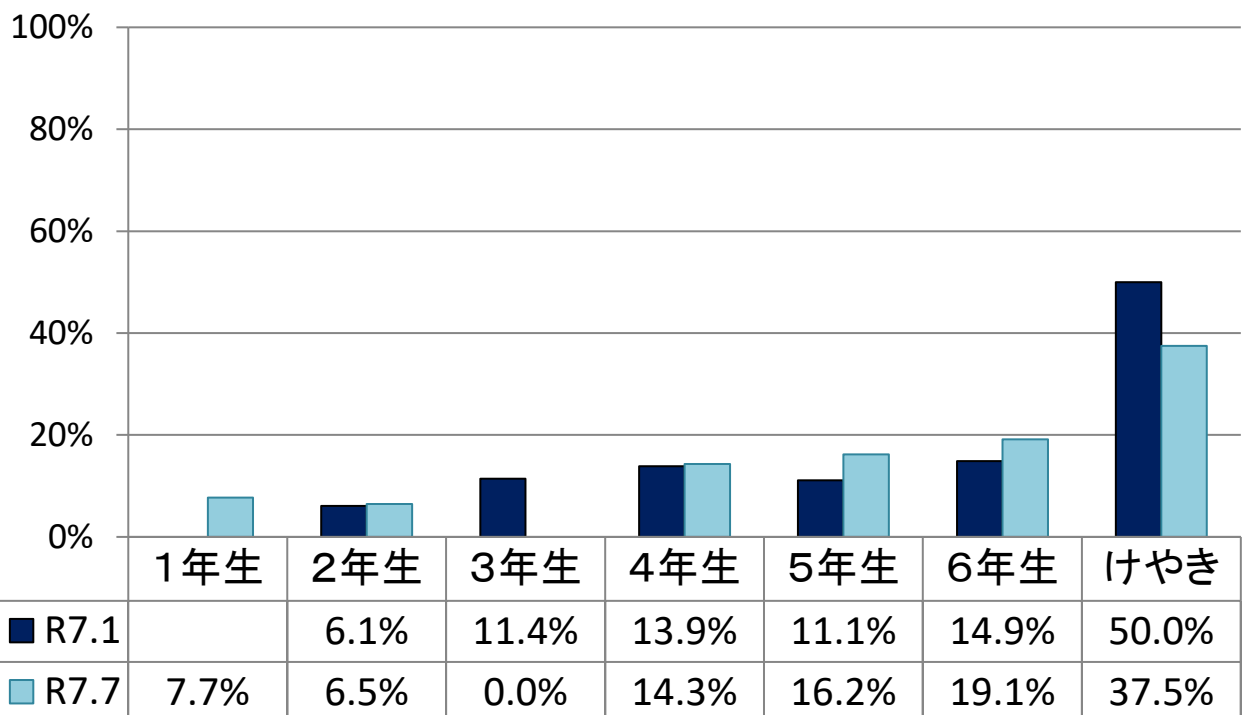
横になって休みたい 何もやる気がしない



夜眠れない

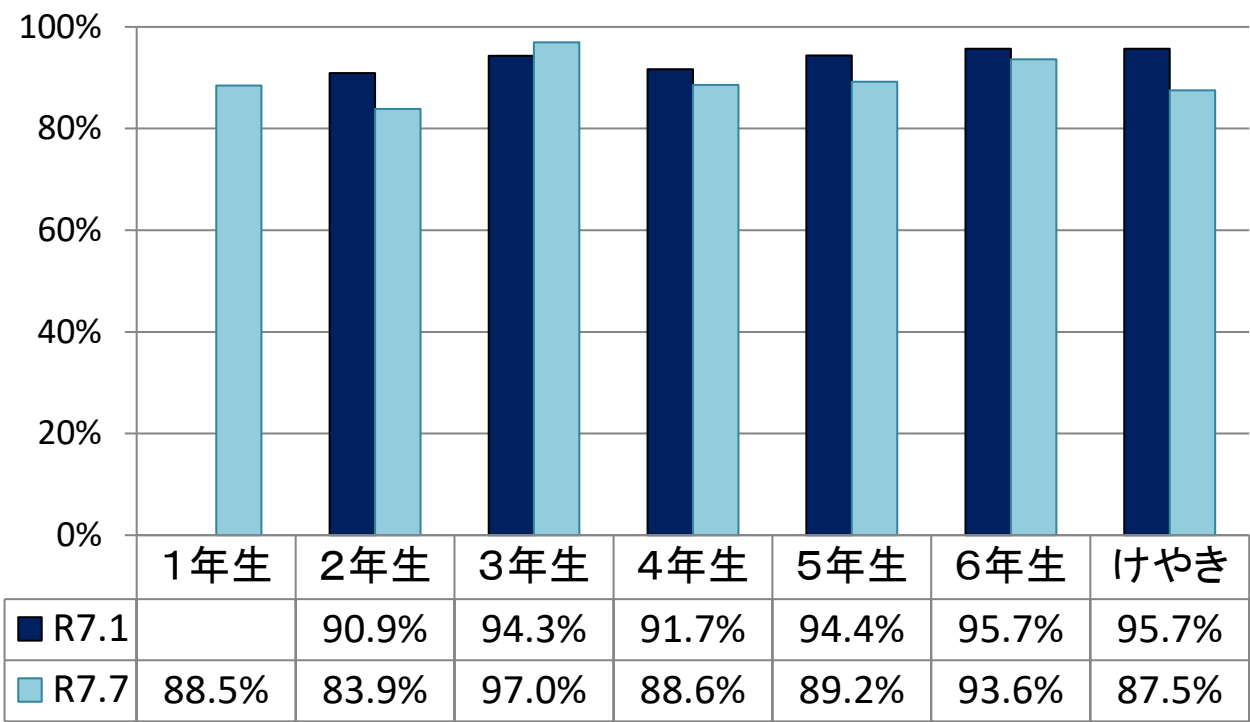


ひとりきりになりたい

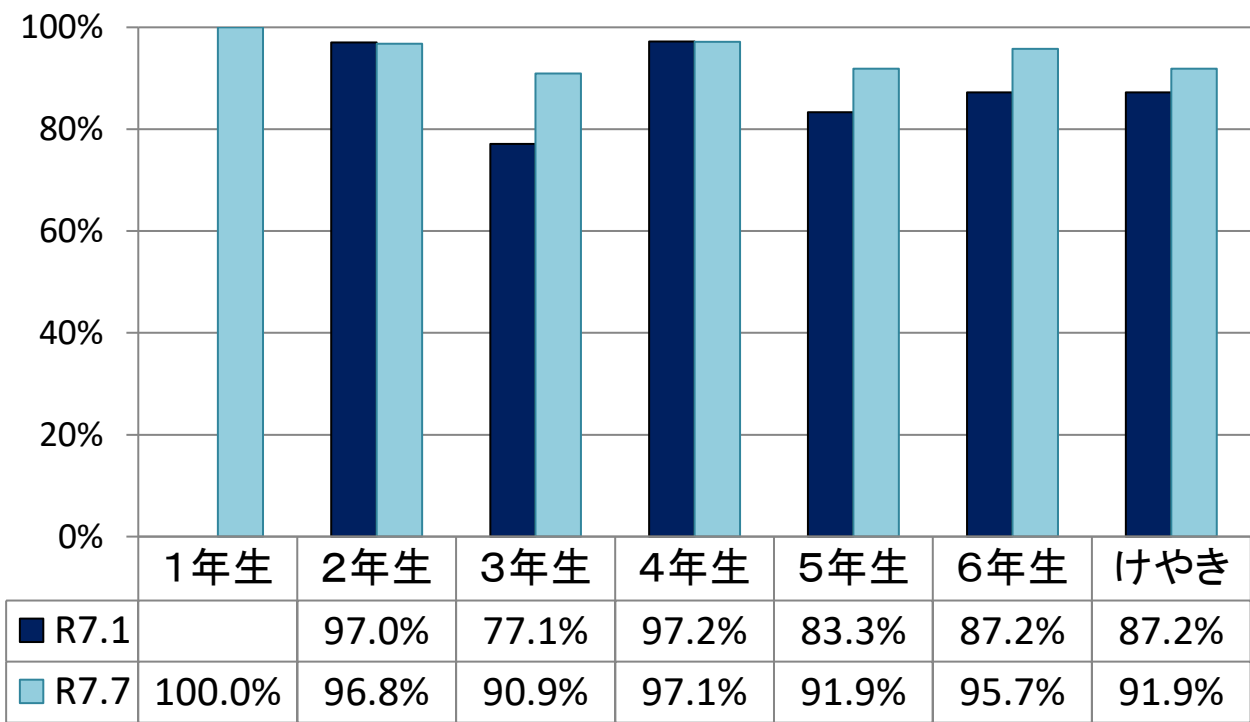


《運動・学校生活》

学校は楽しい



外遊びが好き



5月の健康ちょきんカードより 達成度

