

令和4年度
君津中学校区
学校保健安全委員会

テーマ
「デジタル機器と児童生徒の目の健康」



南子安小学校
北子安小学校
貞元小学校
君津中学校

令和4年度 君津中学校区学校保健安全委員会

1 報告

- (1) 定期健康診断の結果と健康課題
- (2) 体力面について 新体力テストの状況と課題
- (3) 食生活アンケート結果
- (4) 学校安全面について 各校の取り組み

2 協議

テーマ 「デジタル機器と児童生徒の目の健康」

- (1) デジタル機器と目の健康に関するアンケートの実態調査結果
- (2) 目に関する保健指導資料の作成について

(参考資料)

- ・学校保健委員会について
- ・君津中学校区学校保健安全委員会会則

(1) 定期健康診断の結果と健康課題

①体位(全国平均：3年度)

○＝全国平均より上まわる ◎＝全国平均より2cm2kg以上上まわる ▲＝全国平均より2cm2kg以上下まわる

	身 長									
	男 子					女 子				
	全国平均	南子安小	北子安小	貞元小	君津中	全国平均	南子安小	北子安小	貞元小	君津中
小1	116.7	116.7	▲113.8	○117.3		115.8	114.7	○117	○116	
小2	122.6	121.4	121.6	○122.8		121.8	◎124.3	121.0	121.5	
小3	128.3	○128.6	▲125.0	127.2		127.6	○128.2	○127.7	127.1	
小4	133.8	○134.2	○134.3	133.6		134.1	○134.8	▲131.6	○135.2	
小5	139.3	○139.6	138.7	138.9		140.9	○142.6	▲138.7	139.5	
小6	145.9	144.3	145.2	145.2		147.3	146.3	○147.5	○147.5	
中1	153.6				○154.5	152.1				151.4
中2	160.6				160.6	155.0				154.9
中3	165.7				164.5	156.5				○156.7

	体 重									
	男 子					女 子				
	全国平均	南子安小	北子安小	貞元小	君津中	全国平均	南子安小	北子安小	貞元小	君津中
小1	21.7	○22.0	20.4	○22.3		21.2	21.0	○22.0	21.0	
小2	24.5	22.8	23.9	○24.6		23.9	◎26.0	23.1	23.5	
小3	27.7	○29.1	○28.1	26.6		27.0	○27.8	26.0	○27.6	
小4	31.3	○31.4	○31.9	31.3		30.6	○31.8	○31.2	○31.0	
小5	35.1	○35.4	○36.0	34.7		35.0	◎37.4	33.5	▲32.5	
小6	39.6	39.3	○41.9	39.3		39.8	39.8	○41.0	○40.3	
中1	45.2				◎47.5	44.4				○45.0
中2	50.0				◎52.2	47.6				○48.0
中3	54.7				53.1	50.0				○50.4

* 身長に比べ、体重は県平均を上回る学年が多い。

【小学校】

・身長は、学年や男女により差がみられる。

北子安1年男子、3年男子、4年女子、5年女子は全国の平均より2cm以上下回っている。体重では、南子安の2年女子、5年女子が2kg以上上回り、貞元の5年女子が全国平均を下回っている。

・身長と体重がともに平均を上回っているケースは、順調に成長していると考えられるが、体重だけが上回っている場合は、肥満傾向の児童生徒が多いと思われる。

【中学校】

・身長は、1年男子、3年女子が全国平均を上回り、他は全国平均以下である。

・体重は、男子が1、2年生、女子が全学年全国平均を上回っており、特に1、2年男子は2kg以上上回っている。

②体位のばらつき（肥満度による分類）

	高度肥満 (50%~)	中等度肥満 (30%~)	軽度肥満 (20%~)	標準	やせ (-20%以下)	肥満計	肥満%	受検者数
男子	1	11	16	203	0	28	12.1%	231
女子	2	9	13	201	1	24	10.6%	226
南子安小	0.7%	4.4%	6.3%	88.4%	0.2%	52	11.4%	457
男子	1	9	5	80	0	15	15.8%	95
女子	0	1	8	90	0	9	9.1%	99
北子安小	0.5%	5.2%	6.7%	87.6%	0.0%	24	12.4%	194
男子	2	7	13	191	3	22	10.2%	216
女子	0	7	4	153	2	11	6.6%	166
貞元小	0.5%	3.7%	4.5%	90.1%	1.3%	33	8.6%	382
小学校合計	6	44	59	918	6	109		1033
小学校 (%)	0.6%	4.3%	5.7%	88.9%	0.6%		10.6%	
君津中男子	5	18	18	228	2	41	15.1%	271
君津中女子	3	11	11	212	7	25	10.2%	244
君津中合計	8	29	29	440	9	66		515
君津中 (%)	1.6%	5.6%	5.6%	85.4%	1.7%		12.8%	

*小学校88.9%、中学校85.4%が標準体型である。

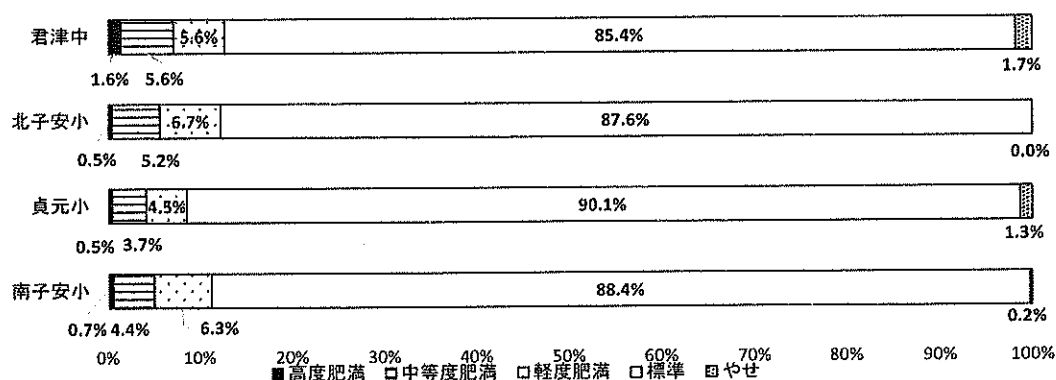
【小学校】

- ・肥満度20%以上は10.6%、肥満度マイナス20%以下のやせすぎは0.6%
- ・3校の平均では、男子の方が肥満傾向の児童が多い。（男子12.7%、女子8.8%）

【中学校】

- ・肥満度20%以上は12.8%、特に男子は15.1%と高い。
- ・肥満度マイナス20%以下のやせすぎは1.7%である。

R4 君津中学校区児童生徒の肥満傾向



③視力検査結果

(○ は、全国と比較して状態がよいもの)

*裸眼視力省略者→眼鏡使用者

	裸眼視力 受検者数	A (1.0以上)	B (0.7~0.9)	C (0.3~0.6)	D (0.3未満)	*裸眼視力 省略者数	受検者 合計
南子安小男子	203	156	17	25	5	28	231
南子安小女子	187	137	18	24	8	39	226
南子安小	390	293	35	49	13	67	457
北子安小男子	91	75	3	11	2	4	95
北子安小女子	88	66	8	11	3	11	99
北子安小	179	141	11	22	5	15	194
貞元小男子	192	147	17	17	11	12	204
貞元小女子	142	96	19	19	8	12	154
貞元小	334	243	36	36	19	24	358
小学校合計(人)	903	677	82	107	37	106	1009
小学校合計(%)		67.1%	8.1%	10.6%	3.7%	10.5%	
R3全国小学校 (%)		62.2%	11.4%	10.8%	4.5%	10.0%	
君津中男子	190	114	33	28	15	82	272
君津中女子	147	80	28	28	11	96	243
君津中(人)	337	194	61	56	26	178	515
君津中(%)		37.7%	11.8%	10.9%	5.0%	34.6%	
R3全国中学校 (%)		38.1%	9.6%	14.0%	7.0%	31.3%	

【小学校】67.1%がA（1.0以上）

小学校は全国に比べてAの割合が多い。裸眼視力省略者（視力矯正者）は全国並みだが、B～Dの割合は全国より少ない。しかしC、Dは黒板の字が見えにくい児童であるため、受診勧告、機会をとらえての指導が必要になると思われる。

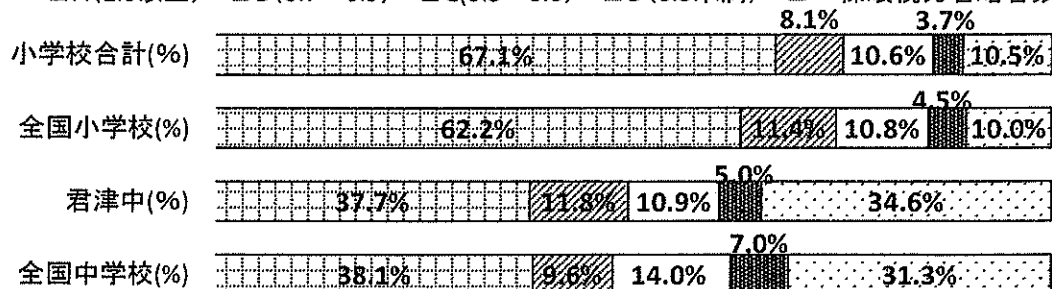
【中学校】37.7%がA（1.0以上）

中学校はAの割合はほぼ全国並みである。C、Dの割合は全国より若干少なくて良いが、裸眼視力省略者（視力矯正者）が多いので、視力分布は全国並みといえる。

小学校に比べるとAの割合が約30%も低くなっており、学年が上がるにつれて視力低下が進む傾向がみられる。学習や読書時の環境、スマホの使用時間などを意識できるように働きかけていきたい。

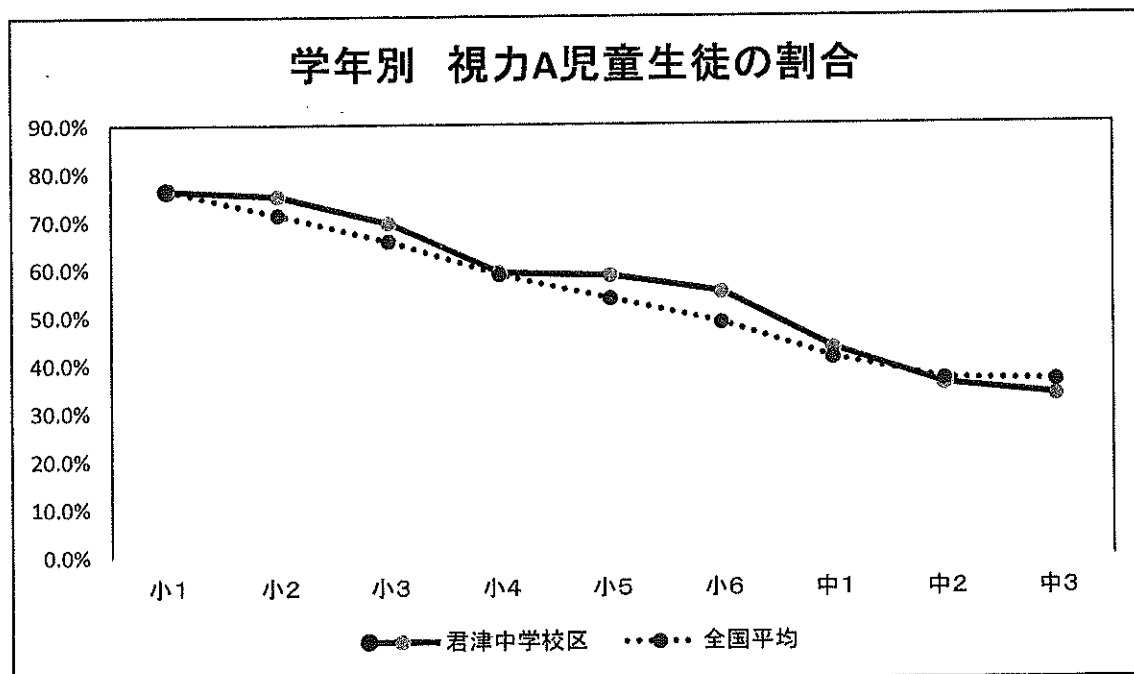
R4 視力検査結果

□A(1.0以上) ■B(0.7~0.9) □C(0.3~0.6) ■D(0.3未満) □*裸眼視力省略者数



視力A（1.0）児童生徒数

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
南子安小	52	55	52	51	41	42
南子安小%	70.3%	77.5%	69.3%	68.0%	53.2%	49.4%
北子安小	23	29	19	25	21	24
北子安小%	85.2%	82.9%	70.4%	67.6%	77.8%	60.0%
貞元小	61	46	36	34	34	32
貞元小%	79.2%	68.7%	69.2%	45.9%	56.7%	60.4%
小学校合計 (人)	136	130	107	110	96	98
小学校合計 (%)	76.4%	75.1%	69.5%	59.1%	58.5%	55.1%
R3全国小学 校(%)	76.5%	71.2%	65.7%	58.7%	53.7%	48.7%
君津中(人)	71	65	58			
君津中(%)	43.3%	35.7%	33.3%			
R3全国中学 校(%)	41.3%	36.8%	36.4%			



- ・全国、本学区ともに学年上がるごとに視力Aの児童生徒が減ってきている。
- ・ほとんどの学年が全国平均並みまたは若干全国より割合が高いが、中3は全国と比べて視力Aの生徒が約3%少ない。
- ・本学区では、小3年から小4年にかけて（10.4%）と小6年から中1にかけて（11.8%）で視力Aの児童生徒の割合が、大きく減っている。小4と中1になるときに、生活の大きな変化があると考えられる。

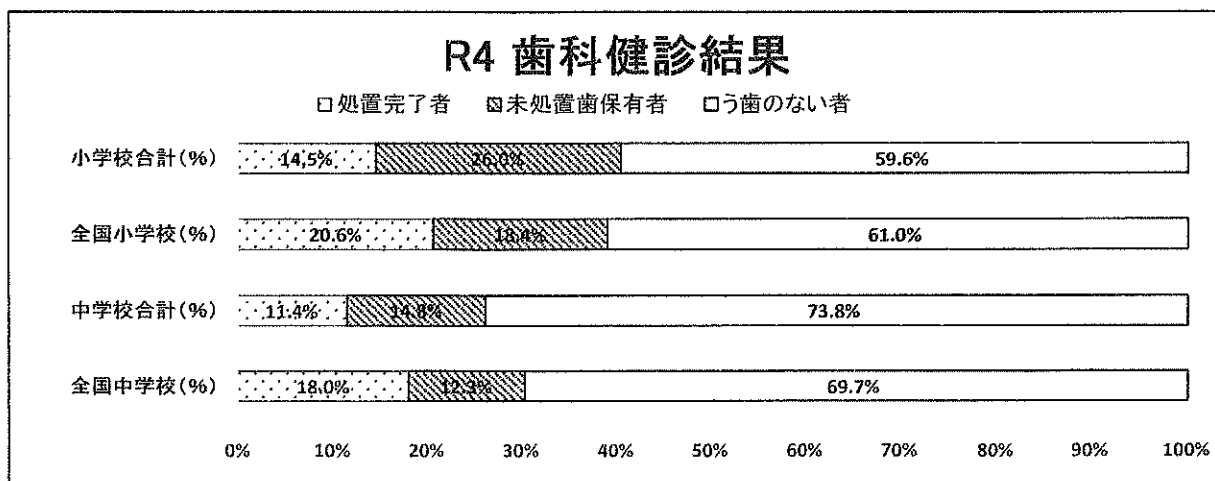
④歯科検診結果

(○ は、全国と比較して成績がよいもの) (◇ は、全国と比較して成績が悪いもの)

	受検者数	処置完了者	未処置歯保有者	う歯のない者	CO保有者	歯列咬合有所見者	歯垢有所見者	歯肉有所見者
南子安小男子	228	41	56	131	22	9	14	9
南子安小女子	226	40	71	115	27	13	6	4
南子安小	454	81	127	246	49	22	20	13
北子安小男子	89	16	29	44	27	16	0	2
北子安小女子	96	14	30	52	29	20	0	2
北子安小	185	30	59	96	56	36	0	4
貞元小男子	213	19	38	156	18	22	6	0
貞元小女子	165	17	40	108	12	13	3	1
貞元小	378	36	78	264	30	35	9	1
小学校合計(人)	1017	147	264	606	135	93	29	18
小学校合計(%)		14.5%	26.0%	59.6%	13.3%	9.1%	2.9%	1.8%
R3全国小学校(%)		20.6%	18.4%	61.0%		4.9%	3.4%	2.0%
君津中男子	260	31	41	189	33	15	8	4
君津中女子	237	27	35	175	34	22	2	0
君津中合計	497	58	76	364	67	37	10	4
君津中合計(%)		11.7%	15.3%	73.2%	13.5%	7.4%	2.0%	0.8%
R3全国中学校(%)		18.0%	12.3%	69.7%		5.3%	4.6%	4.1%

＊小・中学校ともに、処置完了者が全国より少ない。

う歯のない者は中学校では全国より多く、小学校ではわずかに少ない。しかしながら未処置の割合を見ると、小学校26.0%、中学校15.3%で、全国と比べると治療を受けていない児童生徒が多いことがわかる。今後は未治療者への指導とともに、家族への啓発や、歯を大切にする個別指導・集団指導を充実させていきたい。



(2) 体力面について 新体力テストの状況と課題

令和4年度 新体力テスト結果 君津中学校 (5月実施)

上段：県平均 (R03) 中段：君津中 (R03) 下段：君津中 (R04)

男子		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	立幅とび	ハンド ボール投げ
1	県平均	23.51	23.07	41.14	48.06	65.68	8.46	179.57	16.76
	R03	23.08	23.13	44.66	48.16	75.13	8.35	188.35	15.99
	R04	24.88	23.42	↓43.61	×47.65	↓↓67.71	7.84	↓187.17	▲16.08
2	県平均	29.10	26.21	46.01	51.57	79.68	7.84	198.27	19.70
	R03	28.18	25.96	50.26	55.18	86.34	7.50	199.34	20.06
	R04	▲28.46	×25.61	↓↓46.45	↓54.21	↓83.04	7.49	↓199.32	×19.61
3	県平均	33.88	28.66	49.23	54.42	87.86	7.42	213.70	22.53
	R03	32.45	29.15	52.45	54.71	94.13	7.11	222.49	21.71
	R04	▲33.86	×28.42	52.76	56.64	94.58	↓7.13	↓218.83	22.82
女子		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	立幅とび	ハンド ボール投げ
1	県平均	20.91	20.32	44.39	44.29	48.60	9.06	161.75	10.87
	R03	20.54	20.48	49.09	47.38	53.62	8.90	169.56	10.43
	R04	21.14	21.17	50.84	↓45.94	↓52.61	8.55	↓162.10	▲10.48
2	県平均	23.71	22.78	47.61	46.40	54.07	8.74	169.44	12.49
	R03	23.02	21.72	48.73	46.86	56.07	8.60	169.94	12.65
	R04	▲23.04	▲22.45	55.99	49.82	↓54.92	8.19	↓169.65	↓12.57
3	県平均	25.46	24.41	50.48	47.59	56.46	8.59	173.64	13.71
	R03	23.87	23.21	50.19	48.50	67.02	8.11	183.54	14.05
	R04	▲24.90	×22.96	51.59	▲47.60	↓↓56.89	↓8.35	↓↓173.95	14.51

▲…県平均より下回るもの ×(網掛け)…県平均以下、かつ、R3年度より下回ったもの

↓…R3年度より、下回ったもの ↓↓(網掛け)…R3年度より、大きく下回ったもの

本校の実態・実践・今後の見通し等

○どの学年も県平均を上回ったのは、長座体前屈、20mシャトルラン、50m走、立ち幅跳びの4種目だった。

○50m走では、ほとんどの学年で昨年度より記録の向上が見られた。

○例年課題に上がる握力では、県平均は下回るものの、昨年度に比べると校内平均の上昇がみられた。

×特に大きく下回ってしまったのが、2年男子の長座体前屈、1年男子の20mシャトルラン、3年女子の20mシャトルランと立ち幅跳びである。

×↓に注目すると、立ち幅跳びにおいて、県平均は上回ったものの、どの学年でも昨年度より記録が下ってしまった。また、20mシャトルランについてもほとんどの学年で記録が下回ってしまった。

20mシャトルランについては、1点や2点にとどまる者もあり、二極化が特に激しく見られた。

☆授業ではここ数年「体力向上」という面より「コロナの感染対策」や「思考力・表現力」という面を重視してやってきたが、ここにきてやはり活動の源である「体力」の必要性を感じる。再度、集団規律の徹底を図り運動量を確保しながら、技能や思考力を高めるとともに体力の向上にもつなげていきたい。運動部活動や体育専門部の活動もうまく活用しながら、自らの体力や技能向上に意識を持たせ、自ら運動に親しむ生徒の育成をねらっていきたい。

男子（上段：R3年度県平均 下段：南子安小学校） ○平均より上 ▲平均より下

学年	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	シャトルラン	50m	立ち幅跳び	ソフトボール
1	9.72	12.20	26.66	27.55	19.98	11.19	117.19	8.63
	○9.97	○12.41	○30.53	▲24.56	▲19.22	○11.60	▲116.03	○11.03
2	11.35	14.36	28.66	31.16	27.66	10.44	127.24	11.66
	○11.43	▲12.77	▲27.60	▲27.20	▲24.90	○10.82	▲117.53	○12.00
3	12.97	16.24	30.48	34.49	32.27	10.03	135.86	14.45
	▲12.94	○17.89	▲29.69	○37.42	▲30.08	○10.38	▲124.11	○15.53
4	14.88	18.09	32.81	38.13	40.17	9.63	145.25	17.75
	▲13.77	▲17.41	▲30.23	▲37.34	▲34.36	▲8.41	▲129.82	○17.86
5	17.40	20.42	35.41	43.10	50.56	9.11	157.44	21.28
	○18.03	○22.06	○40.77	○46.11	▲47.60	○9.38	○165.60	○21.77
6	21.10	22.12	37.71	46.06	58.07	8.65	170.13	25.03
	▲18.64	▲20.66	▲37.47	▲43.21	▲51.68	▲8.35	▲154.72	▲21.38

女子（上段：R3年度県平均 下段：南子安小学校）

学年	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	シャトルラン	50m	立ち幅跳び	ソフトボール
1	9.17	11.96	29.13	26.47	16.40	11.55	109.54	6.00
	▲8.98	○12.45	○33.36	▲24.24	○18.95	○12.02	▲106.00	○6.69
2	10.86	14.04	31.47	29.86	21.83	10.83	119.58	7.87
	○13.41	○14.24	○35.57	▲29.84	▲19.22	○11.63	▲117.81	○7.97
3	12.40	15.61	33.77	32.92	26.26	10.29	128.28	9.68
	○13.00	○17.29	▲32.71	○33.15	○26.82	○10.34	▲109.88	▲8.71
4	14.52	17.43	36.27	36.67	32.86	9.83	139.28	11.80
	○18.54	○20.81	○48.23	○47.69	○34.58	○11.77	○164.65	○17.96
5	17.29	19.11	40.11	41.22	41.14	9.42	149.38	13.79
	○18.20	○21.98	○48.88	○44.61	▲40.90	▲9.13	○160.73	○15.46
6	19.72	19.69	42.34	42.77	44.32	9.12	155.01	15.4
	○21.32	○21.79	○47.61	○46.74	○52.00	○9.21	○168.74	○17.82

<実態と実践>

- ・年度当初から走力、瞬発力(筋力)・敏捷性(調整力)の低下が本校の課題である。
- ・持久力の低下も今年は加わった。
- ・外遊びの推奨はしているものの、全員が運動しているわけではない。
- ・体育的行事(運動会、マラソン記録会)への取り組む姿勢はかなり意欲的である。

<今後の見通し等>

- ・低下している能力に照準を絞り、向上を目指せる実践や活動を学習に取り入れる。
- ・正課時体育45分の流れを全体に再度周知し、学習の充実化を図る。
- ・外遊びが活発になるよう、運動や遊びの知見を広げ、子どもに還元していく。
- ・体育的な活動を通して、「生涯学習」の基礎を培う。

男子（上段：R3年度県平均 下段：北子安小学校） ○平均より上 ▲平均より下

学年	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	シャトルラン	50m	立ち幅跳び	ソフトボール
1	9.72	12.20	26.66	27.55	19.98	11.19	117.19	8.63
	▲8.38	○15.43	○30.71	○31.64	▲17.86	▲11.91	▲106.79	▲8.07
2	11.35	14.36	28.66	31.16	27.66	10.44	127.24	11.66
	▲9.29	○14.76	▲27.59	▲25.65	○34.12	▲10.83	▲120.12	○11.88
3	12.97	16.24	30.48	34.49	32.27	10.03	135.86	14.45
	○13.29	○19.58	○36.83	○38.67	▲30.25	▲11.83	○139.67	▲14.25
4	14.88	18.09	32.81	38.13	40.17	9.63	145.25	17.75
	▲13.04	○18.87	○41.07	○39.93	○44.53	▲10.40	▲142.60	○20.20
5	17.40	20.42	35.41	43.10	50.56	9.11	157.44	21.28
	○17.73	○24.91	○47.27	○51.73	○59.44	▲9.36	○162.45	○22.10
6	21.10	22.12	37.71	46.06	58.07	8.65	170.13	25.03
	○24.47	○25.34	○53.45	○53.73	▲49.21	▲9.05	○172.26	▲24.95

女子（上段：R3年度県平均 下段：北子安小学校）

学年	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	シャトルラン	50m	立ち幅跳び	ソフトボール
1	9.17	11.96	29.13	26.47	16.40	11.55	109.54	6.00
	▲9.08	○16.92	○33.25	○32.00	○18.92	○11.41	○120.42	6.00
2	10.86	14.04	31.47	29.86	21.83	10.83	119.58	7.87
	▲10.05	○14.84	▲28.37	▲27.89	○33.16	○10.63	▲117.47	○8.74
3	12.40	15.61	33.77	32.92	26.26	10.29	128.28	9.68
	○12.77	○19.15	○42.38	○39.62	○27.31	▲10.52	○148.46	▲9.46
4	14.52	17.43	36.27	36.67	32.86	9.83	139.28	11.80
	▲13.05	○20.14	○38.90	○42.33	○41.55	▲10.42	▲138.90	○12.86
5	17.29	19.11	40.11	41.22	41.14	9.42	149.38	13.79
	▲16.93	○23.56	○50.24	○48.94	○48.81	▲9.59	○164.38	▲13.63
6	19.72	19.69	42.34	42.77	44.32	9.12	155.01	15.49
	○23.05	○24.88	○56.76	○52.00	○46.23	▲9.22	○174.41	○17.58

<実態と実践>

- ・本校の課題であった走、投、握力は今年度も数値が低下。特に、50m走の低下が著しい。コロナウィルスの影響による外遊びの制限や体育的行事の縮小、中止等による運動機会の減少が影響したと考えられる。対策として課題克服に向けた取り組みを実施したが、不十分であった。
- ・昨年度はランニング週間を設定した。（6週間）。「細く長く」練習することを目指し、正課時体育内の後半10分程度で練習が収まるように変更し個人記録の「伸び」を重視したが今年は、低・中・高で距離を変え、学年に応じた持久力を付けることを目的とした取り組みを行った。（4週間）

<今後の見通し等>

- ・体育的行事の見直しを進めていくと同時に、正課時体育の充実に力を入れ、運動機会の確保とバランスの良い体力向上を図る。
- ・「勝敗」も大切にしつつ、個の成長に目を向けさせる。「生涯学習」を基本とした指導をする。
- ・鬼ごっこ遊びなど、短距離を意識した取り組みを取り入れていく。

令和4年度 新体力テスト結果 貞元小学校

男子（上段：令和3年度県平均 下段：貞元小学校） ○平均より上 ▲平均より下

	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	シャトルラン	50m	立ち幅跳び	ソフトボール
1	9.72	12.20	26.66	27.55	19.98	11.19	117.19	8.63
	▲9.19	▲11.17	▲25.14	▲26.81	○25.66	▲11.43	○122.00	○9.39
2	11.35	14.36	28.66	31.16	27.66	10.44	127.24	11.66
	▲10.91	○14.71	▲25.48	○31.83	○33.66	○10.17	○128.63	○12.34
3	12.97	16.24	30.48	34.49	32.27	10.03	135.86	14.45
	▲11.73	▲14.15	○37.35	▲31.96	○37.00	▲10.70	▲126.92	▲12.50
4	14.88	18.09	32.81	38.13	40.17	9.63	145.25	17.75
	▲13.96	▲13.67	▲32.18	▲36.23	▲36.70	▲10.37	▲139.62	▲16.30
5	17.40	20.42	35.41	43.10	50.56	9.10	157.44	21.28
	○18.52	○23.69	○41.64	○44.19	○52.39	▲9.18	○163.50	○21.61
6	21.10	22.12	37.71	46.06	58.07	8.65	170.13	25.03
	▲19.96	○23.13	○39.88	▲45.54	○60.63	○8.49	○173.13	▲25.00

女子（上段：令和3年度県平均 下段：貞元小学校）

	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	シャトルラン	50m	立ち幅跳び	ソフトボール
1	9.17	11.96	29.13	26.47	16.40	11.55	109.54	6.00
	▲8.59	○12.00	▲27.91	▲25.03	○19.86	▲11.94	○109.64	○6.11
2	10.86	14.04	31.47	29.86	21.83	10.83	119.58	7.87
	▲9.57	▲12.04	▲29.17	○29.96	▲21.24	○10.66	▲116.48	▲7.43
3	12.40	15.61	33.77	32.92	26.26	10.29	128.28	9.68
	▲10.83	▲14.04	○40.87	▲31.30	▲25.04	▲10.86	▲125.91	▲8.96
4	14.52	17.43	36.27	36.67	32.86	9.83	139.28	11.80
	▲14.12	▲14.04	▲30.60	▲33.96	▲32.44	▲10.25	▲130.24	○13.16
5	17.29	19.11	40.11	41.22	41.14	9.42	149.38	13.79
	▲16.58	○20.04	○45.58	○42.17	○41.42	○9.34	○150.67	○15.63
6	19.72	19.69	42.34	42.77	44.32	9.12	155.01	15.49
	○20.52	○20.76	○46.36	○45.56	○57.33	○8.65	○156.36	○20.04

<実態と実践>

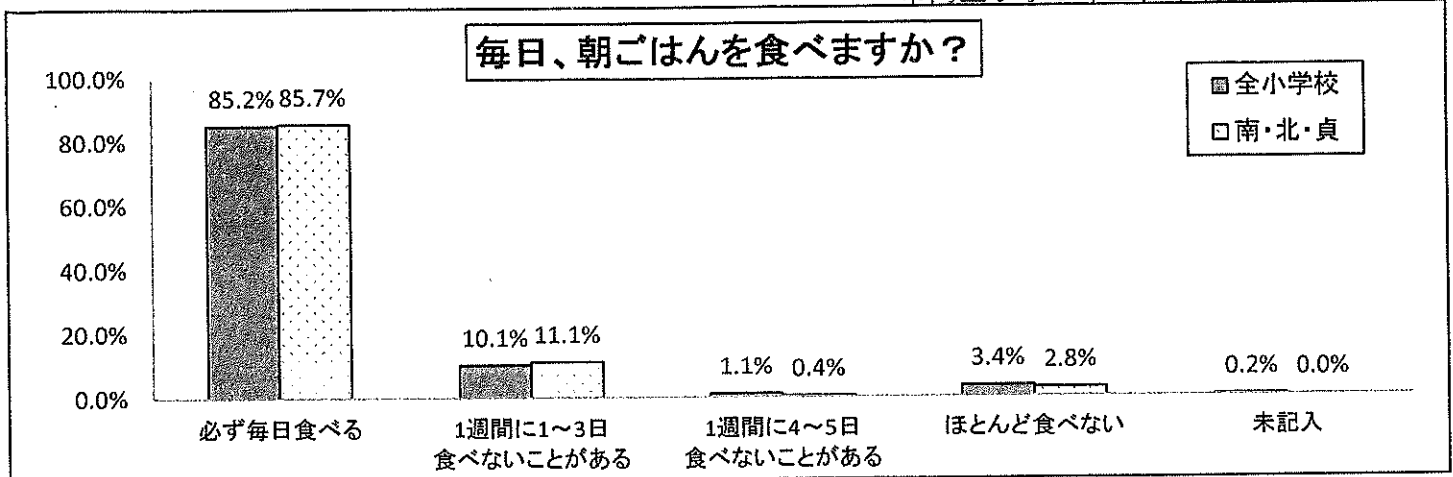
- ・ 体育的行事や外遊びに対する制限が段階的に解除され全体的な運動時間量は増加した。その一方で、進んで体を動かそうとする子とそうでない子の二極化がみられる。
- ・ 全体的には握力が課題である。中学年の立ち幅跳びと上体起こしの数値の低さにも留意していく。また、日頃の運動の様子を見ると、様々な動きの経験不足を感じる場面が多い。
- ・ ①走り方の指導、②備品や教材教具の充実、保管場所や使用方法の周知、③体育的行事の見直し（コロナ終息後も見据えて）、に力を入れる年としている。

<今後の見通し等>

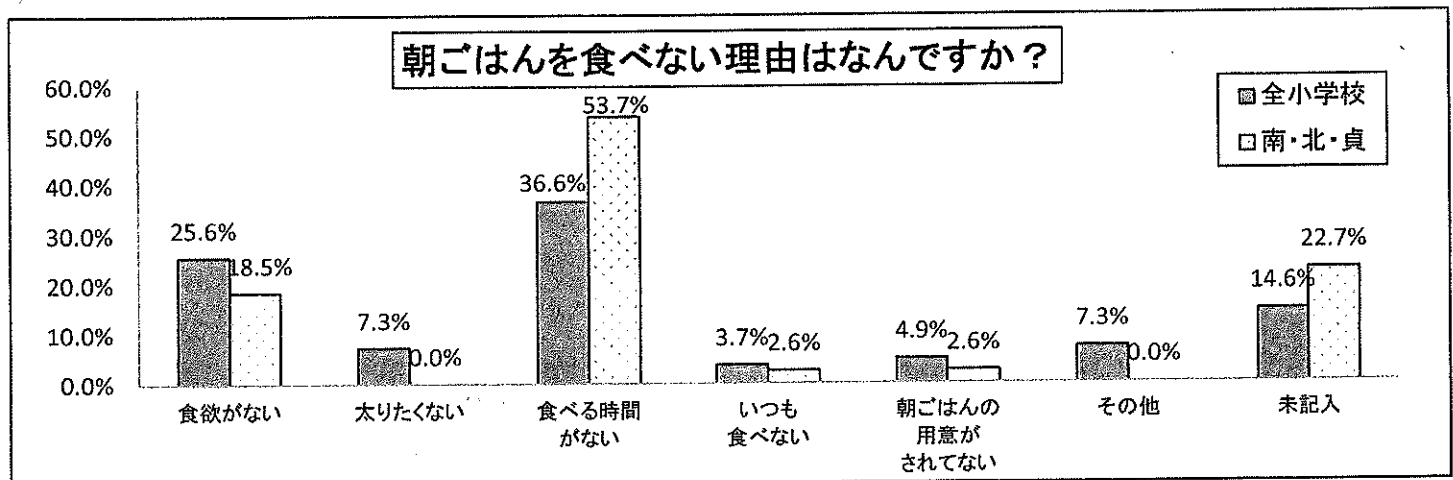
- ・ 体育的行事の見直しと同時に、年間指導計画の更新をする。
- ・ 正課時体育の充実に力を入れ、運動機会の確保とバランスの良い体力向上を図る。
- ・ 「生涯学習」を軸とした指導をする。
- ・ 子どもが、時間があるときに体を動かそうと思うような取り組みを行う。

(3) 令和4年度 食生活アンケート結果(小学校)

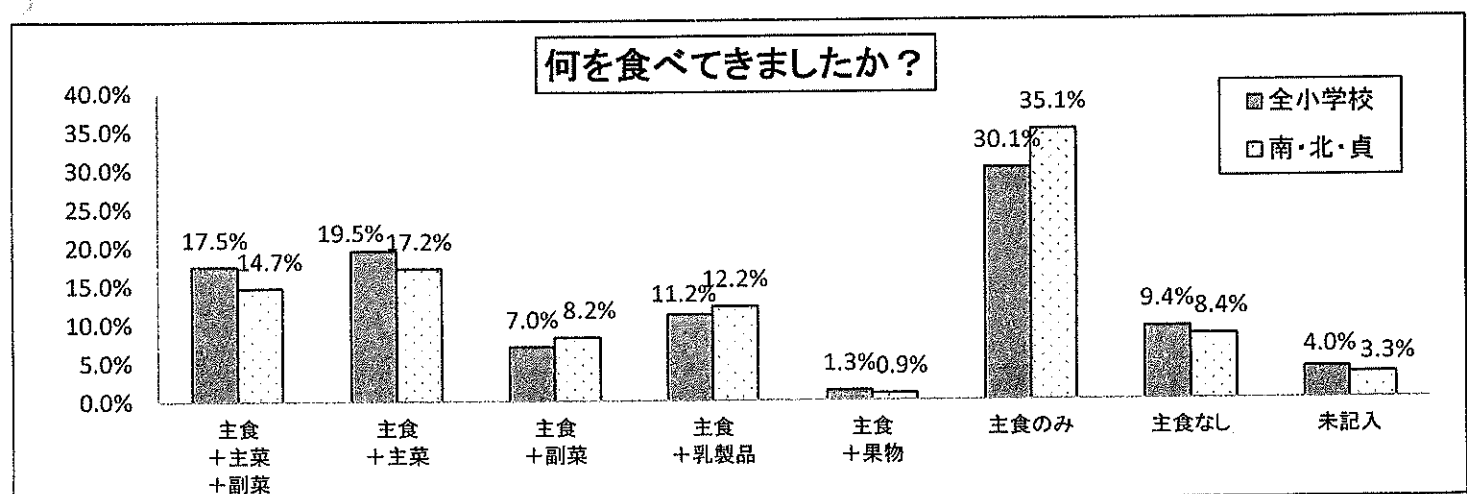
市内全小学5年生、令和4年7月実施



3つの小学校の平均は市内平均とほぼ変わらない結果であり、「必ず毎日食べる」と答えた児童は約85%であった。「1週間に1~3日食べないことがある」と答えた児童は、市内、学区ともに約10%いた。



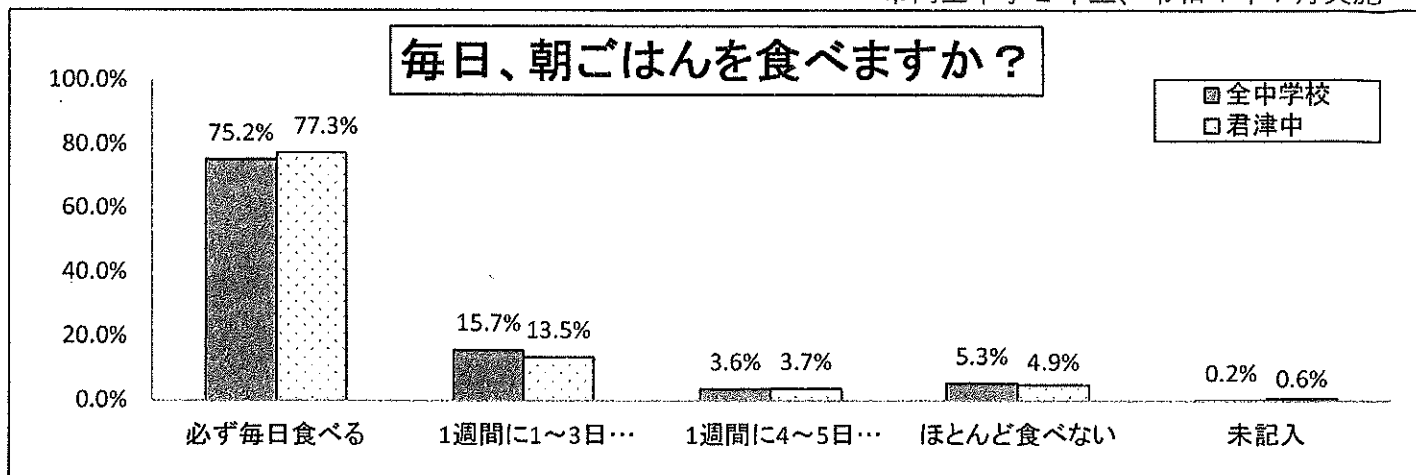
「食べる時間がない」が理由の約半数を占めており、市内平均よりも17.1%高い結果であった。また、少数ではあるが「いつも食べない」「朝ごはんの用意がされていない」という理由もあった。



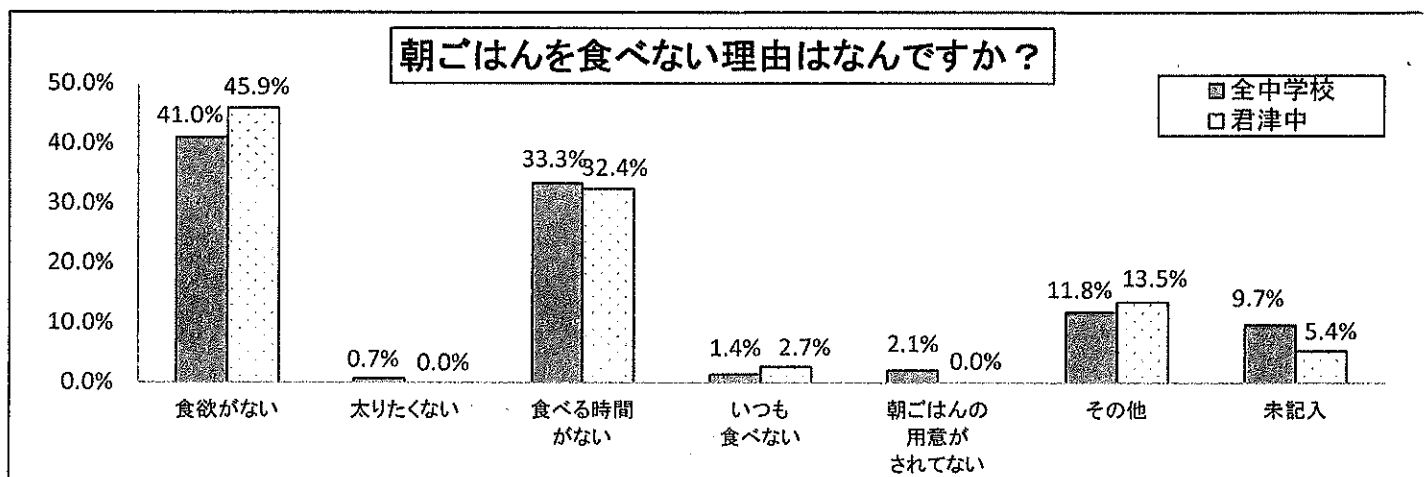
主食・主菜・副菜がそろった朝ごはんを食べているのは14.7%であり、主食のみを食べている児童は35.1%であった。また、主食を食べてきていない児童が8.4%いた。

令和4年度 食生活アンケート結果（中学校）

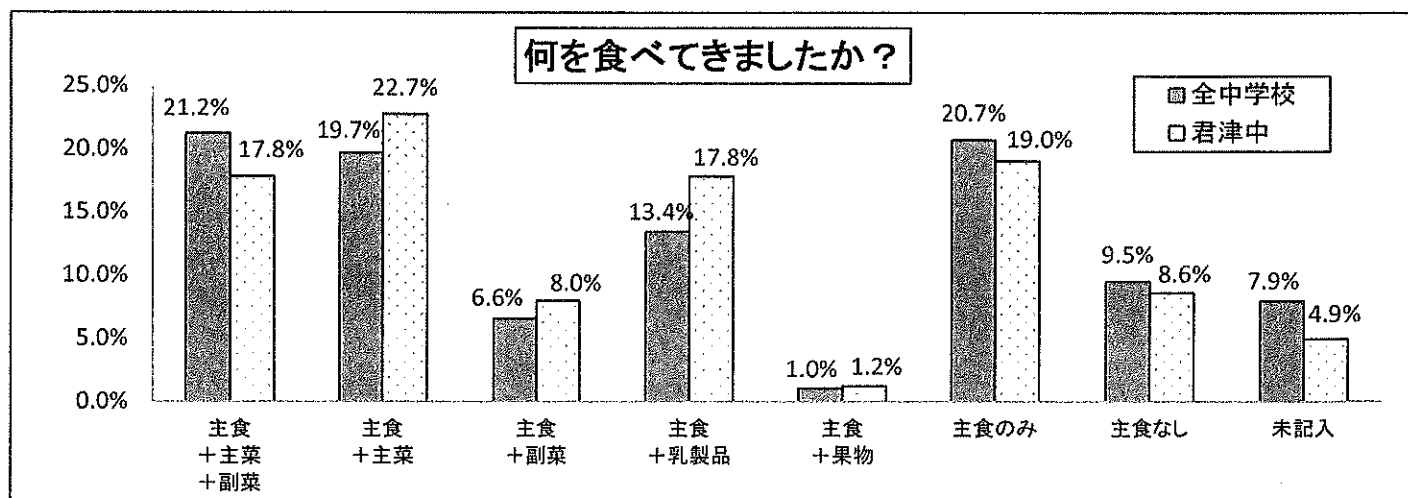
市内全中学2年生、令和4年7月実施



「必ず毎日食べる」が77.3%であり、約5人に1人は朝ご飯を食べないことがあるという結果であった。また、4.9%の生徒はほとんど朝ごはんを食べていないことが分かった。



「食欲がない」「食べる時間がない」が多かったが、「いつも食べない」という回答が2.7%あり、食べないことが日常になっている生徒がいることがわかった。



主食・主菜・副菜がそろっている朝ごはんを食べているのは17.8%であり、主食は食べているが、おかずを全く食べていない生徒は19.0%であった。また、主食を食べていない生徒が8.6%いた。

(4) 学校安全面について (各校の取り組み)

1 ねらい

それぞれの小中学校の特色を生かしながら、指導のねらいを共有した安全活動を実践し、安全に行動できる態度や能力を養う。

2 各校の取り組みと主な活動

南子安小学校	[安全点検活動] 毎月10日 全職員 [避難訓練] ①避難訓練(地震1、火災1、) ②ワンポイント避難訓練(地震3、火災1) ③引き渡し訓練 全校児童で実施 [登校指導] 学期始め3～5日間・下校指導(1年生) [交通安全教室] 1年生 交差点での横断の仕方や安全な道路の歩き方 3年生 自転車の正しい乗り方 5年生 道路での正しい自転車の乗り方 [レッツトーク] 年3回3日連続、小中連携
北子安小学校	[安全点検活動] 毎月10日頃 全職員 [避難訓練] ①地震、火災、不審者対応 ②引き渡し訓練(6月) ③ワンポイント訓練(10月～3月、毎月10日前後) [登校指導] 毎月10日・学期始め・下校指導(1年生) [交通安全教室] 1. 2年生 交差点での横断の仕方と安全な歩き方 3. 4年生 自転車の点検法及び安全な乗り方(交通指導員) 5. 6年生 自転車の正しい乗り方(映像資料) [レッツトーク] 年3回、小中連携
貞元小学校	[安全点検活動] 毎月10日 全職員 各月相互点検 [避難訓練] ①地震・津波・不審者対応 ②ワンポイント訓練(地震・火災) ③引き渡し訓練は1年生のみで実施 (他学年は引き渡しの方法を文書で周知) [登校指導] 毎月10日前後・学期始め3日間・保護者による登校見守り [交通安全教室] 1年生 交差点での横断の仕方や安全な道路の歩き方 4年生 自転車の安全で正しい乗り方 [防犯教室] 1年生 安全な登下校の仕方について [レッツトーク] 年3回3日連続、小中連携
君津中学校	[安全点検活動] 毎月10日 全職員 各月相互点検により確認する。 [避難訓練] ①地震対応(基本避難経路確認6月) ②不審者対応職員研修(手順・役割確認5月) ③風水害対応研修(各クラスリモートにて映像研修9月) [登校指導] 毎月第2月曜日と春・秋・冬の交通安全週間 [下校指導] 毎日 [交通安全指導] 4月自転車通学者 [自転車点検] 毎月第2月曜日 [レッツトーク] 年3回3日連続、小中連携

協議 テーマ「デジタル機器と児童生徒の目の健康」

(1) デジタル機器と目の健康に関する実態調査結果

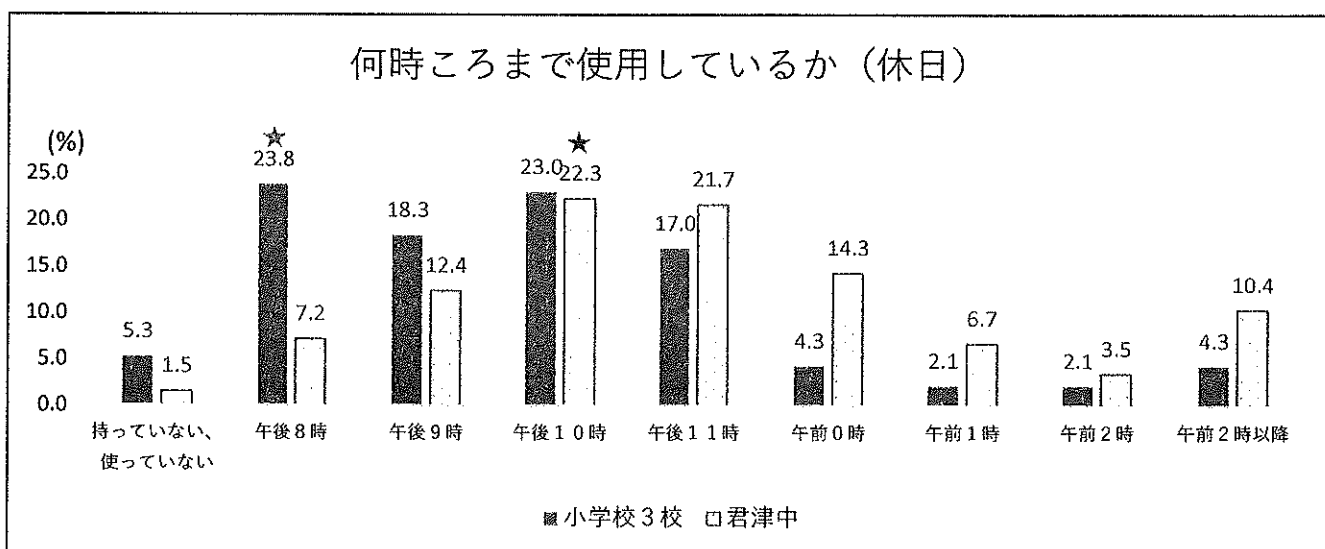
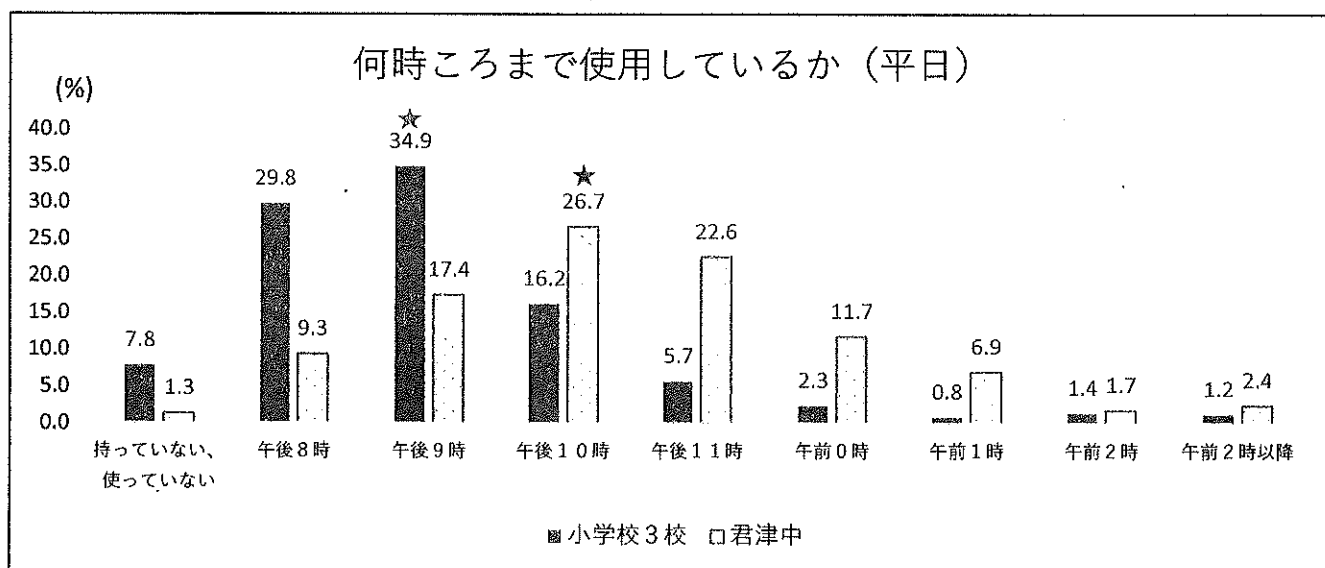
デジタル機器（スマホ・タブレット・ゲーム機・パソコン等）に関するアンケート 集計

対象：小学校 4・5・6年生（513人） 中学校（461人） 計974人

児童生徒にとって、幼少期からさまざまなデジタル機器に囲まれて生活することは当たり前になっている。また、家庭だけでなく、GIGAスクール構想により1人1台iPadが配付され、授業や宿題などでも積極的に使われるようになった。しかし、デジタル機器の使い方によっては目を酷使することで健康被害につながることも考えられる。そこで、使用時間と使用時刻、目についての自覚症状について昨年度に引き続き調査し、実態をまとめた。

※グラフ内の★印は、小学校3校・君津中それぞれの回答が一番多い項目を意味する。

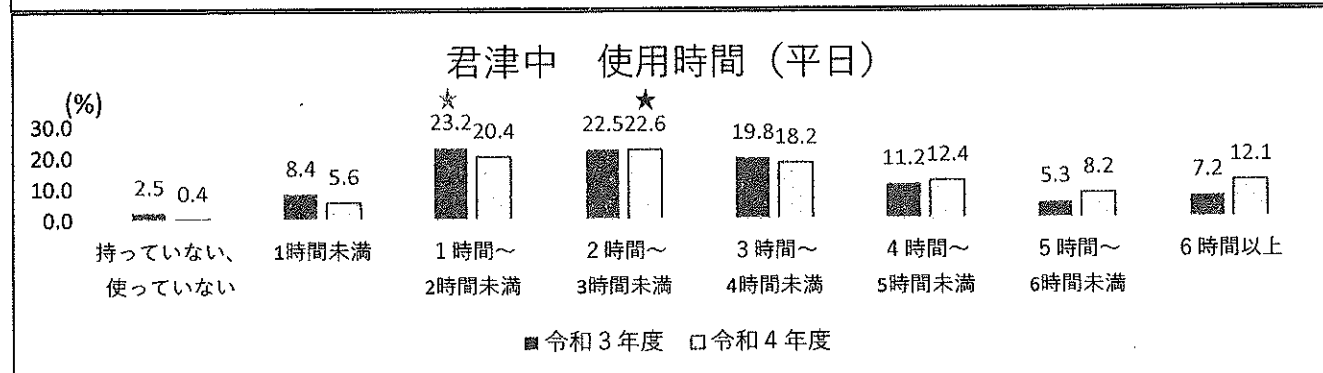
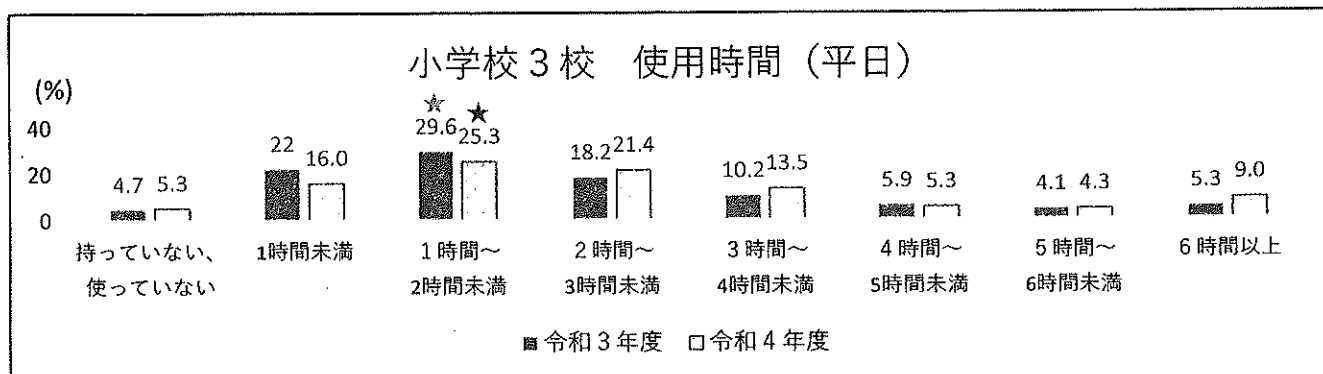
1. ゲームや動画、SNS等を何時ごろまで使用していますか？



小学生は平日は午後9時まで、休日は午後10時までが多く、時間が遅くなるにつれて減少傾向である。しかし休日の午前2時以降の割合は増加しており4.3%である。

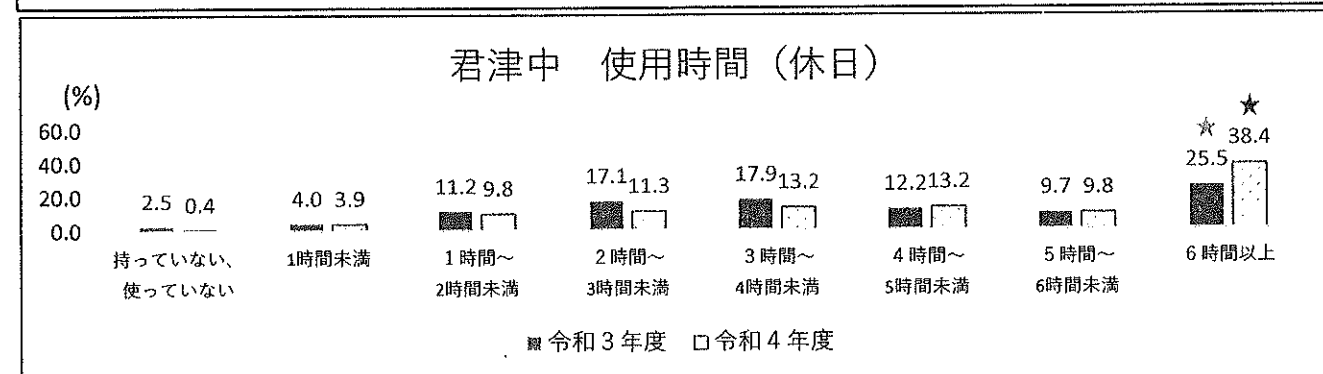
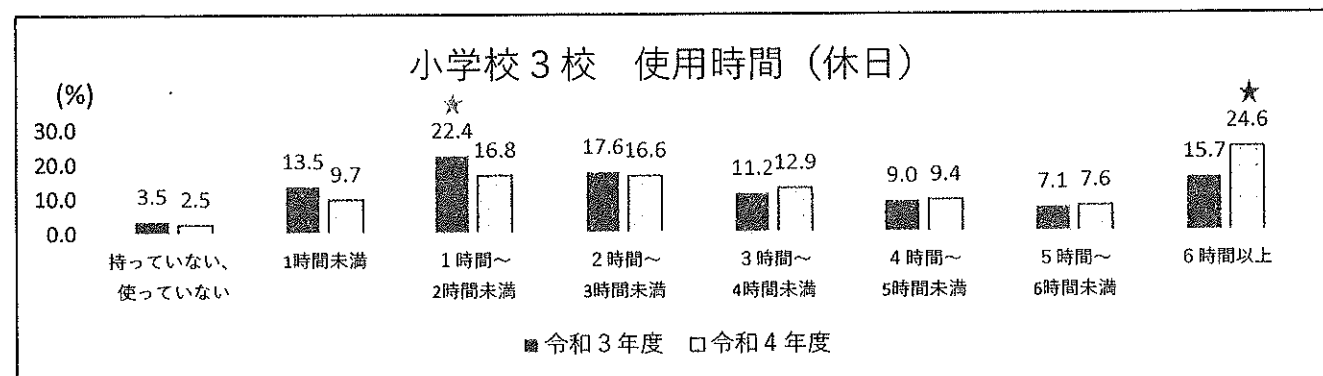
中学生の休日午前0時以降の使用は34.9%（昨年度は18.9%）である。睡眠不足が原因で、健康や生活に影響がある児童生徒がいると考えられる。

2. デジタル機器の使用時間について（昨年度のアンケートと比較）



小学校は1時間～2時間未満、中学校は2時間～3時間未満の割合が最も高い。中学校は、最も割合の高い群が昨年度に比べて使用時間が長い群になっている。

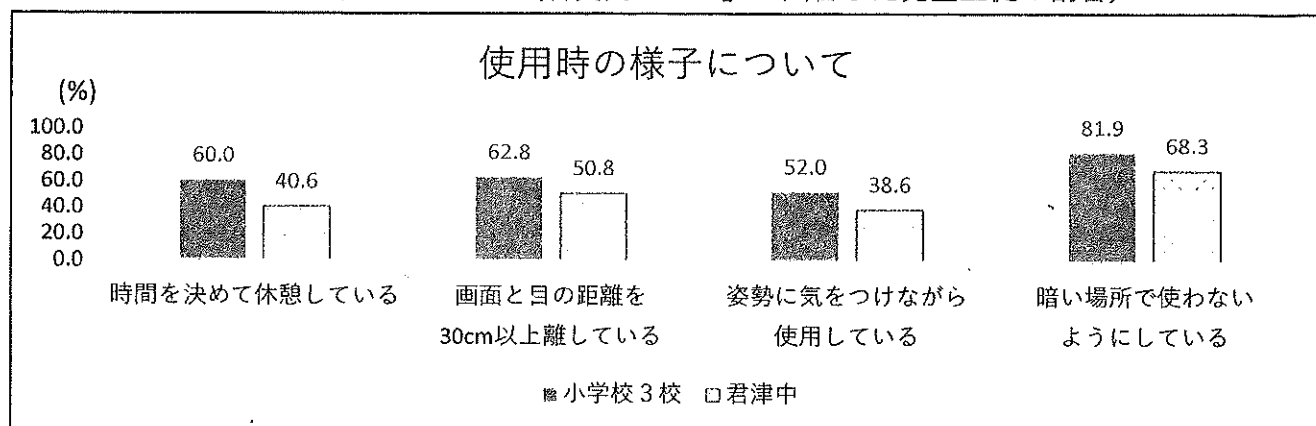
また、小学校、中学校ともに6時間以上している児童生徒の割合が昨年度に比べ増えている。



休日の最も割合が高い使用時間は、小学校、中学校ともに6時間以上である。小学校では4人に1人、中学校では3人に1人以上が使用している。使用時間が増えることによる、生活リズムや健康面への影響が懸念される。

3. デジタル機器使用時の様子について

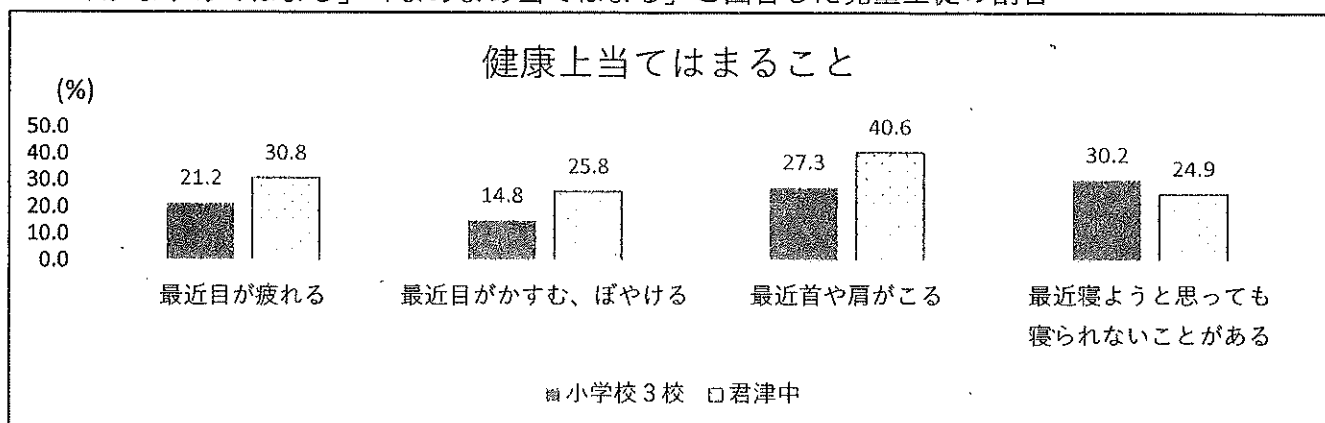
デジタル機器を使用時の様子について（各質問「はい」と回答した児童生徒の割合）



目の負担を軽減する使用時の様子について、小学校では全ての質問に半数以上の児童が「はい」と回答している。小学校、中学校ともに「姿勢に気をつけながら使用している」と回答した割合は、4つの質問の中では1番低く、今後指導の必要があると考えられる。

4. デジタル機器を使用するにあたり健康上で当てはまるもの

「かなりあてはまる」「まあまあ当てはまる」と回答した児童生徒の割合



小学校、中学校ともに「最近首や肩がこる」と回答した割合が高く、特に中学校では4割以上の生徒に自覚症状がある。

ーまとめー

1. 使用時間と使用終了時刻について

休日は平日に比べてさらに長く、遅くなることがわかった。平日でも6時間以上使用している実態があり、家庭生活のほとんどをデジタル機器に費やしている児童生徒がいることがわかった。また、昨年度と比較してデジタル機器の使用頻度の増加がみられ、家庭との協力のもと、使用時間・終了時刻のルールを決めて、生活に支障をきたさないようにすることが大切であると考え。

2. 健康面での自覚症状について

小学生に比べ、中学生の自覚症状が多かったが、小学生も「目が疲れる」「首や肩がこる」と感じている児童が2割を超えている。学校保健統計調査によると、視力が1.0未満の児童生徒の割合は近年増加傾向となっている。視力低下や目にまつわる不調の原因すべてがデジタル機器によるものとは限らないが、使い過ぎによる眼精疲労などを防ぐため、目の健康を考え、児童生徒自身が使用時間や使用終了時刻を意識できるように働きかけていきたい。

17

②個別指導

視力低下者、眼科未受診者を洗い出し、対象者を決定する。

視力低下の原因について考えさせ、資料を提示しながら個別指導を行う。

デジタル画面を見るとき注意

デジタル画面を見るときは

姿勢を正して、画面から目を30cm以上離そう

30分に1回は、20秒以上遠くを見て、目を休めようね

目が濡かないように、よくパチパチとまばたきをしよう

休み時間は目を休めて、明るい屋外でからだを動かしましょう

寝る1時間前からは、画面を見ないようにしよう

QRコード

日本眼病学会

又野科学館

明るい環境で見る

● 明るい環境で見る

暗いところで本を読むのも、よくありません。とくに、暗い部屋で寝ながらの読書やゲームは、近視に悪影響です。今すぐやめましょう。

STOP!

暗くて見えにくいと、目を近づけて読まなければいけません。そのため「水晶体」が近くにピントを合わせたままになってしまって、ピント調節機能がにぶくなります。

ピント調節機能の衰え目をしているのが毛様体筋です

リラックスしているとき

近くを見るとき

近くを見るとき毛様体筋が水晶体を厚くしてピントを合わせます

毛様体筋は緊張状態です。そして、水晶体も厚くなります

毛様体筋はリラックスしています

姿勢を正して、画面から目を30cm以上離しましょう

30cm以上は必ず

視線は画面と垂直

机はひじが直角になる高さイスはひざが直角になる高さ

ふかく座り両足をつける

画面が見にくい時は角度と画面の明るさを調整しましょう

画面の高さにも気をつけよう

本を読むとき、勉強するときなども30cm離れた姿勢で取り組みましょう。特に画面の小さいスマホやゲームでは目が近くなりがちです。気を付けましょう。

寝る1時間前からは画面を見ないようにしよう

強度近視の子どもは、そうでない子に比べて、睡眠の質が悪いことが明らかになっています。

パソコンやスマートフォン、ゲーム機などの画面から出ているブルーライトには「体を目覚めさせる」働きがあるとされています。遅くとも寝る1時間前までには、使用を終えるようにしましょう。

近視が強い子どもは睡眠時間が短い

近視が強い子どもは睡眠時間が短い

近視の程度	睡眠時間 (h)
正視	20h
軽度近視	22h
中度近視	24h
高度近視	26h
正視	2h
軽度近視	4h
中度近視	6h
高度近視	8h
正視	10h
軽度近視	12h

睡眠時間

平均睡眠時間

データ: Aoyama, Teraoka et al. (2014)

疫学調査大学病院など日本の6カ所の眼科医療機関に来院した患者を対象に、睡眠と近視の関係を探る。強度近視の子ども(10~19歳)は、近視でない子どもに比べて睡眠時間が短く、また睡眠時間が短いことが分かります。

③ 集団指導

教室で担任でも指導ができるように、パワーポイントを作成
短時間で使用できるように工夫

- ・画面と目が近い、
- ・姿勢が悪い
- ・見ている時間が長いと・・・

こんなことが
体に現れるよ



目

- ぼやけて見えにくい
- ものが二重に見える
- 目が重たい
- 目が乾く（ドライアイ）

眼だけじゃなくて体にも・・・

体

- 頭痛
- めまい
- 吐き気
- 肩や首などのこり、痛み、しびれ

そして、心にも・・・

心

- イライラする
- 不安感、気分が沈む、ゆううつ感など

便利なタブレットやスマートフォン、上手に
つき合っていくには・・・？

1:姿勢に気をつけよう

- ①画面と目の距離は
30cm以上離す
- ②椅子に深く座り
足の裏は地面につける



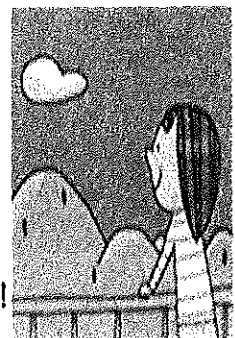
目を休めよう

- ・知ってる？30分に20秒は遠くを
見て目を休めるんだよ！

※同じ画面を見続けていと・・・、

○目の周りの筋肉が固まって、
より目になってしまうよ～!!!

○まばたきをしなくなり、目が乾く～!!!
(ドライアイ)



* 参考資料～学校保健委員会について～

学校保健委員会とは？

子どもたちが生涯を通して健康で安全な生活を送ることができる力を身に付けるため、児童生徒の健康問題を研究協議し、健康づくりを推進する組織です。

学校保健委員会の開催は、学校と家庭や地域・関係諸機関を結ぶ組織活動として有効であり、その活動を活性化することが重要です。

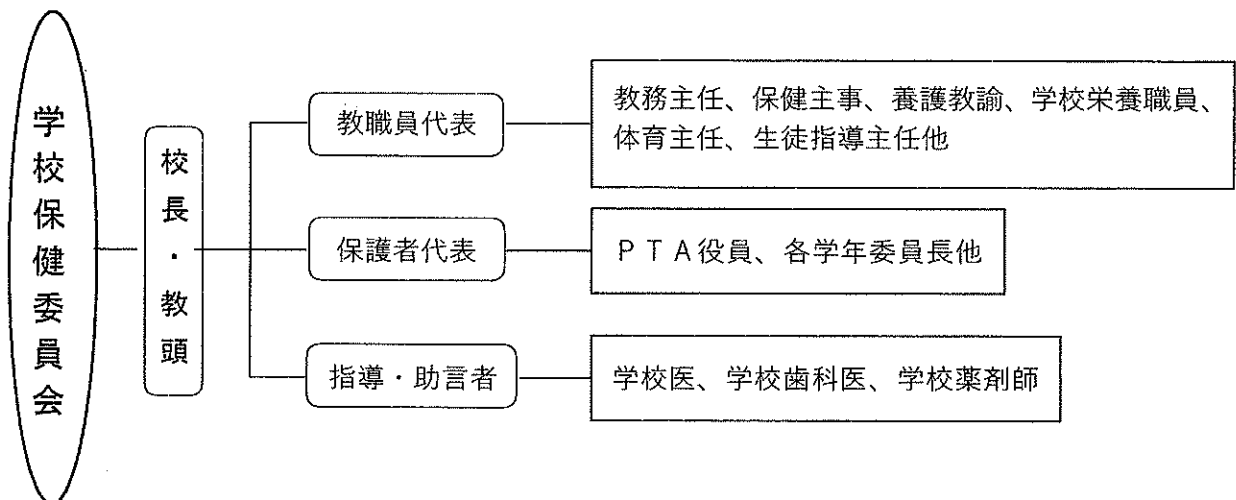
学校保健委員会が注目されている理由

生活習慣病や心の健康問題、感染症の新たな課題など、子どもの健康に関する現代的課題等に学校が適切に対応するためには、学校が組織として一体的に取り組むことが極めて重要となっています。その中核となる組織が、学校保健委員会であり、課題解決に向けた具体的な活動の推進が、家庭や地域社会に健康づくりの輪を広げているからです。

学校保健委員会の法的な根拠

学校保健委員会は、昭和24年11月当時の文部省より「中等学校保健計画実施要領」が出され、設置が促進されるようになりました。さらに、昭和33年に学校保健法が公布されたのを機会に、同年6月には学校保健委員会の開催や活動の計画的な実施について、文部省体育局長通達がなされています。その後、昭和47年12月と平成9年9月の文部省保健体育審議会の答申において学校保健委員会の運営の強化の必要性について改めて提言されています。

学校保健委員会の構成メンバー



学校保健委員会は、学校と家庭、地域社会が連携して、子どもたちの健康問題の解決を推進していくものです。それぞれの学校の実情にてらして、どのような健康問題を解決したいのかを明確にし、その上で構成メンバーを考えましょう。

必要に応じて、児童生徒、地域の人々、関係機関代表（教育委員会、児童相談所他）の参加も考慮しましょう。

学校保健委員会マニュアル（日本学校保健会発行）より引用

君津中学校区学校保健安全委員会会則

- 第一条 本会は、君津中学校区学校保健安全委員会と称し、事務局を当番校に置く。
- 第二条 本会は、児童生徒の健康保持増進のため、保健事業の効果的な運営を図る機関であり、地域・学校の実態に即して、有効な健康・安全指導とその管理を組織的、計画的に推進することを目的とする。
- 第三条 本会は、次の委員をもって構成し、任期は1年とする。ただし、再任は妨げない。なお、議題に応じて必要な構成を図る。
- 1 学校関係 各校の校長もしくは教頭、教務、保健主事、体育主任、安全主任、養護教諭、学校栄養職員
 - 2 校医関係 学校医、学校歯科医、学校薬剤師
 - 3 地域関係 PTA代表
- 第四条 本会に次の役員を置く。
- 1 委員長1名（当番校校長）
 - 2 副委員長1名（次年度当番校校長）
- 第五条 委員長は、本会を代表し、会議を主催する。副委員長は委員長を補佐し、委員長が事故のある時はその職務を代行する。
- 第六条 当番校の保健主事及び養護教諭は、本会の運営を図り、次年度当番校の保健主事及び養護教諭は、本会議の記録及び保管に努める。
- 第七条 本会は、第二条の目的達成のため、下記内容の推進を図る。
- 1 学校保健安全計画の立案とその実施
 - 2 児童生徒の健康・体力向上
 - 3 疾病予防対策
 - 4 学校環境衛生の向上
 - 5 保健衛生面の啓発
 - 6 関係機関との連絡調整
- 第八条 本会は、原則として毎年1回開く。ただし、必要に応じて臨時に会を開くことができる。

