

八王子市立松枝小学校

学校保健委員会



日時 令和7年12月4日(木)

15:30 - 16:30

会場 松枝小学校 音楽室

※インフルエンザ等の感染状況により、紙面開催となりました。

目次

- 1 学校保健委員会とは
- 2 構成メンバー
- 3 令和7年度 学校保健・給食児童実態報告
 - (1)定期健康診断結果報告
 - (2)保健室利用状況
 - (3)体力調査結果報告
 - (4)学校給食について
- 4 児童・保護者の方からの質問および校医の先生からの回答



1 学校保健委員会とは

学校保健委員会とは、児童の健康問題を協議し、推進するための委員会である。

児童の心身の健康状態は、学校生活のみならず、家庭での生活行動、地域の環境等にも影響されることが大きい。そのため、学校における健康づくりの諸活動は、家庭・地域の協力が必要となる。

そこで今回は、この学校保健委員会を、校医の先生方や保護者の方が学校と一緒に健康づくりに関して意見を交換し、協議するとともに、積極的な健康づくりを実践する組織活動の場としていきたい。

2 構成メンバー

学校医

内科・・・・
眼科・・・・
耳鼻科・・・
歯科・・・・
薬剤師・・・

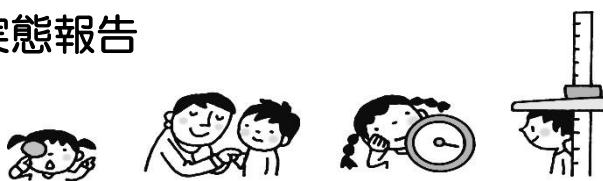
学校

校長・・・・
副校長・・・・
栄養士・・・・
養護教諭・・・・

PTA・保護者の皆様

3 令和7年度 学校保健・給食児童実態報告

(1) 定期健康診断結果報告



■ 二計測平均値（全学年） 4月測定

	男子				女子			
	身長		体重		身長		体重	
	本校	八王子	本校	八王子	本校	八王子	本校	八王子
1年生	115.6	116.3	20.8	21.3	114.4	115.4	21.2	20.9
2年生	122.3	122.6	23.3	24.1	121.2	121.6	23.6	23.6
3年生	127.0	128.4	26.2	27.4	129.1	127.7	29.2	26.8
4年生	138.1	134.1	35.1	31.3	131.0	133.9	26.9	30.9
5年生	140.1	139.7	36.9	35.0	140.7	140.8	35.2	35.0
6年生	146.4	146.3	40.5	39.7	146.3	147.8	39.1	40.1

(単位：身長 cm、体重 kg)

※八王子市の平均：令和6年度

■ 視力検査

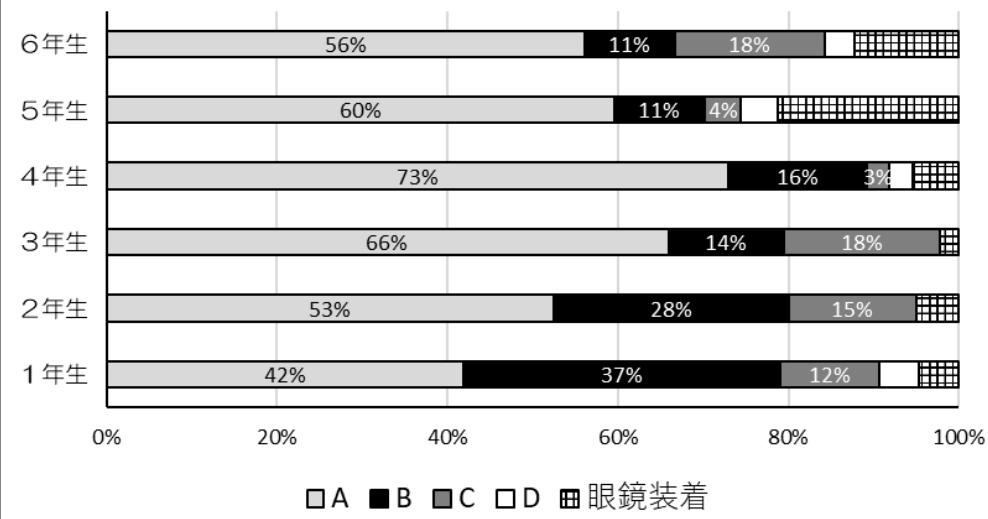
	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
A	18	21	29	27	28	32
B	16	11	6	6	5	6
C	5	6	8	1	2	10
D	2	0	0	1	2	2
眼鏡装着	2	2	1	2	10	7
合計	43	40	44	37	47	57

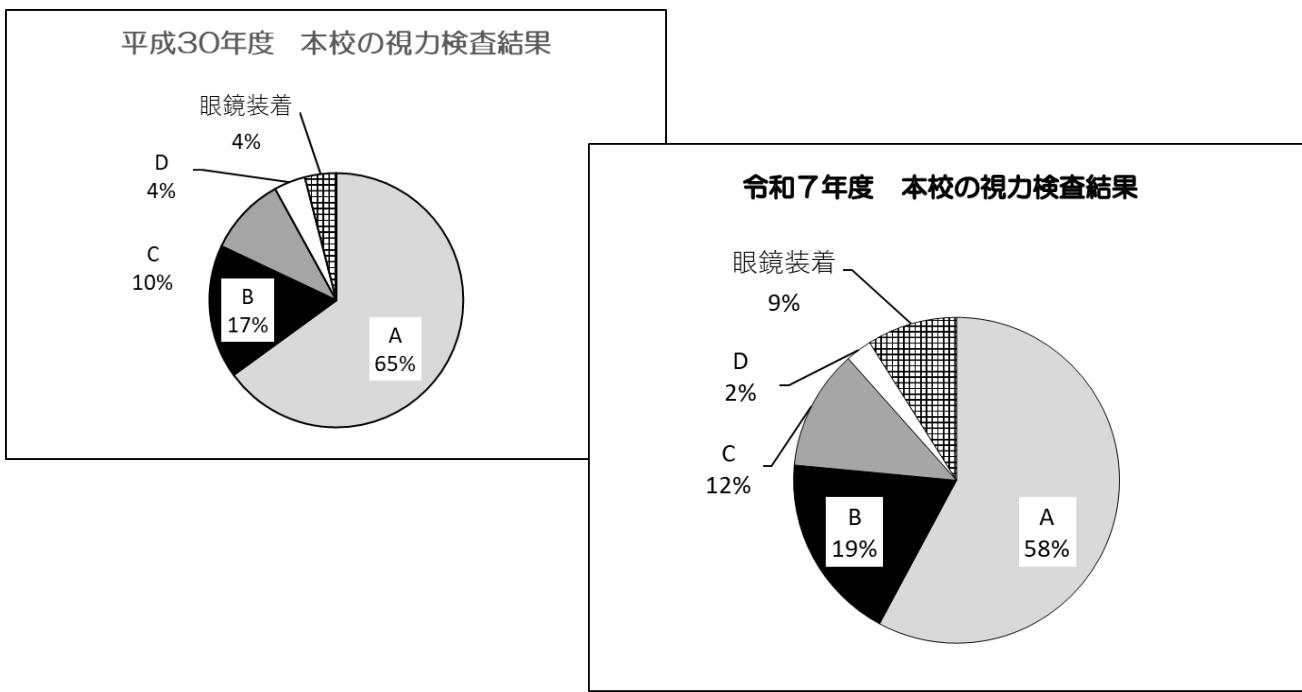
(単位：人)

A : 1.0 以上、B : 0.9~0.7、C : 0.6~0.3、D : 0.3 未満



学年別視力区分





■ 眼科健診

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
受診者	43	40	44	36	45	53
感染性眼疾患	○	○	○	○	○	○
アレルギー性眼疾患	○	○	○	○	○	○
その他の眼疾患	○	○	○	○	○	○

(単位：人)

感染性眼疾患：流行性角結膜炎、流行性結膜炎、伝染性結膜炎など

アレルギー性眼疾患：1年以内にアレルギー性結膜炎、花粉症などのアレルギー性の眼疾患と判定された者

その他の眼疾患：麦粒腫や霰粒腫(ものもらい)、斜視、睫毛内反(さかさまつけ)など

■ 耳鼻科健診

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
受診者	42	40	43	35	46	52
耳疾患	4	○	3	1	○	1
アレルギー性鼻疾患	1	○	○	1	○	1
その他の鼻・副鼻腔疾患	○	○	○	○	○	○

(単位：人)

耳疾患：急性または慢性中耳炎、内耳炎、耳垢栓塞（本年度は耳垢栓塞のみであった）

アレルギー性鼻疾患：ここ1年以内にアレルギー性鼻炎、花粉症などのアレルギー性疾患と判定された者

その他の鼻・副鼻腔疾患：慢性副鼻腔炎(蓄膿症)、慢性的な鼻炎など



■ 内科健診

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
受診者	43	36	44	35	46	53
栄養状態	0	0	0	0	0	0
脊椎・胸郭、四肢異常	0	0	0	0	0	0
皮膚疾患	1	0	0	0	0	0
心電図異常（要2次精検）	2					

(単位：人)

■ 尿検査

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
受診者	43	40	44	38	47	54
尿蛋白検出	0	0	0	0	1	3
尿糖検出	0	0	0	0	0	0



(単位：人)

■ 歯科健診

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
歯科受診者	43	40	44	35	46	51
う歯のある者	処置完了者	4	3	6	6	9
	未処置歯のある者	7	19	13	15	8
永久歯のう歯経験者	0	2	4	6	12	12
要観察歯のある者	2	7	8	8	10	4
歯周疾患のある者	0	0	0	0	0	0
歯周疾患要観察者	0	1	1	3	4	6

(単位：人)

う歯の者・・・乳歯又は永久歯がむし歯のこと

・処置完了者

乳歯・永久歯を問わず、すべてのう歯の処置が完了している者である。

未処置歯が1本でもあれば、「未処置歯のある者」として取り扱う。

・未処置歯のある者

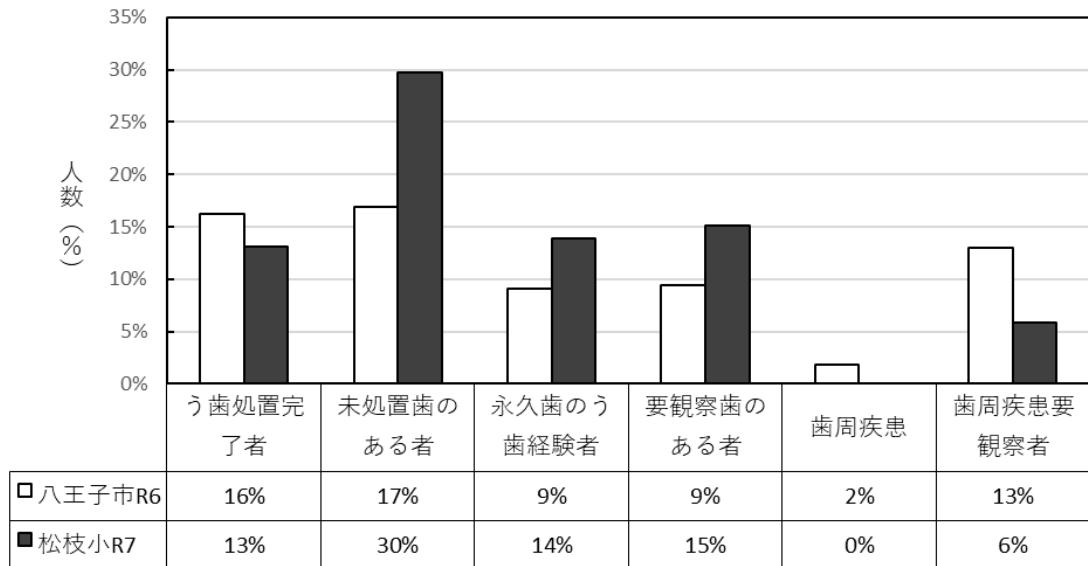
乳歯・永久歯を問わず、う歯の処置を完了していない歯が1本以上ある者を指す。

要観察歯・・・むし歯にはなっていないが、白濁や白斑、褐色斑が認められ、放置するとむし歯に進行すると考えられる歯のこと。

歯周疾患要観察者…歯肉炎になりそうな歯肉がある者。歯肉に軽い炎症または歯垢が認められる。



八王子市と松枝小の歯科健診結果比較

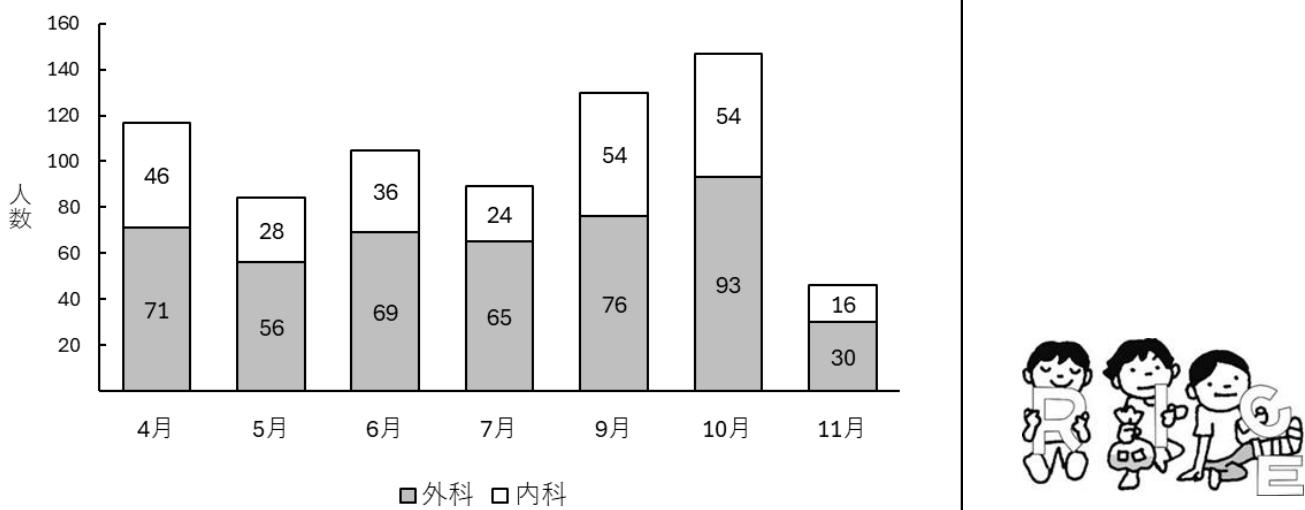


(2) 保健室利用状況 (4月7日～11月14日)

	4月	5月	6月	7月	9月	10月	11月	合計
外科	71	56	69	65	76	93	30	460
内科	46	28	36	24	54	54	16	258
合計	117	84	105	89	130	147	46	718

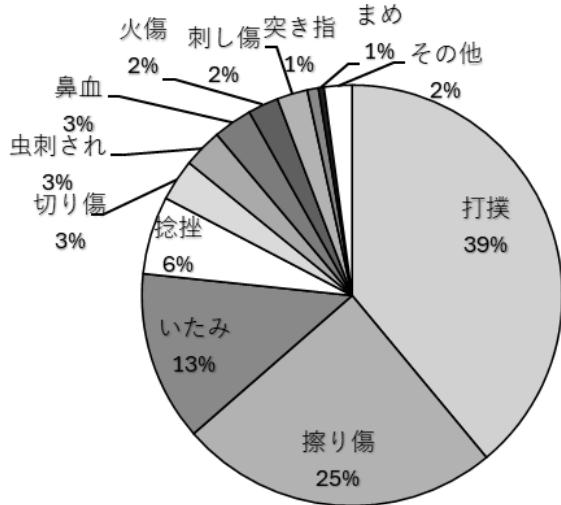
(単位：人)

月別来室者数



10月の来室者数が最も多かった(11月は月半ばまでの集計)。運動会練習等で怪我が増えたことが理由として挙げられる。市内ではインフルエンザによる学級閉鎖が10月初めから出ており、例年に比べ早いペースでインフルエンザの流行が起きているが、本校では感染者はいたものの大きな流行は起きていない。

外科の来室理由

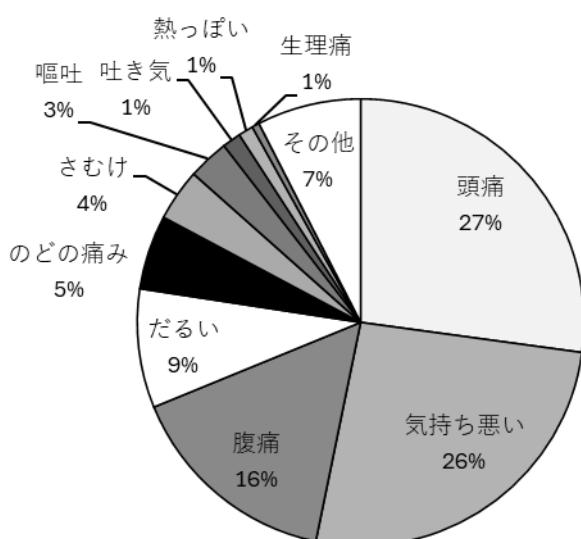


外科は、打撲が最も多い、次いで、擦り傷、いたみの順であった。部位別では、下肢・足部、手・手指、頭部の順で多かった。

場合別では、中休みの怪我が最も多い、次いで授業中、昼休みとなっている。



内科の来室理由



昨年度同様、頭痛を訴え来室した児童が多かった。今年度は、例年上がっていないかった“のどの痛み”を訴える児童が9月頃に多く来室した。その他には、疲労や精神的不安での来室、教室に入れず一時的なクールダウンとしての利用が含まれている。



(3) 体力調査結果報告

体力調査とは…

文部科学省が全国的に実施している「新体力テスト」をもとに、子供たちの体力や運動能力の現状を把握するための調査（正式名称は「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」）。

握力・上体起こし・長座体前屈・反復横跳び・20m シャトルラン・50m 走・立ち幅跳び・ボール投げの8項目を測定し、運動に必要な筋力や柔軟性、持久力等を総合的に評価するもの。

■ 全学年を通した本校の特徴

①柔軟性・体幹持久力・俊敏性は全学年で強み

長座体前屈、上体起こし、反復横跳びは多くの学年・男女で平均を上回り、明確な強みとして見られた。特に、柔軟性は、全学年で全国・都平均を上回るもしくは同等水準の結果となった。体のしなやかさ、柔らかさや、素早く動く力がよく育っていると言える。

②走力・投力・握力は多くの学年で課題

50m 走、ハンドボール投げ、基礎筋力は、多くの学年で都や全国水準に届かない結果となった。特に、1・2年生で男女ともに握力が弱く、走力も1年生では平均より遅く、2年生も平均と同等水準の結果となった。投力においては、4年女子、5年男女、6年女子で課題が見られた。走る力や投げる力など基礎的な筋力の育成に改善の余地がある。

③高学年になると運動全般、満遍なく力を発揮できる児童が増える。

3年男子はすべての項目において平均以上であり、4年男子は、走力・投力も強みであることがわかった。

6年男子は総合的に高い成果を示し、6年女子も持久力や俊敏性が高い結果であることが明らかになった。個人差はあるが、学年が上がるにつれて、得意種目が増え、総合的に高い運動能力がついている児童が増えている。

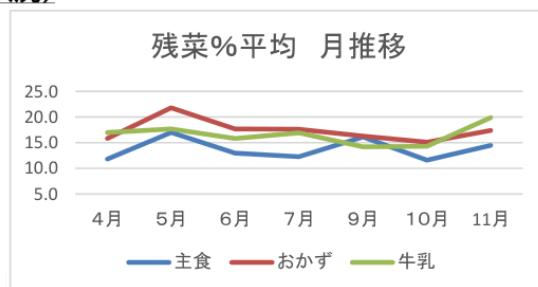
■ 今後の課題改善

体育授業や休み時間を利用し、走力・投力・握力をつけていけると良い。具体的には、短時間のランニングや外遊びの充実（鬼ごっこ、リレー遊び、鉄棒やドッジボールなど）で、楽しさも重視しながら取り組んでいけると、継続して行いやすいかと思う。5分程度の外遊びやストレッチでも習慣になれば、体力の底上げに繋がるのではないかと考える。



給食の残菜状況(令和7年4月から11月の状況)

残菜率%	主食	主菜・副菜	牛乳
4月	11.8	15.8	17.0
5月	17.0	21.8	17.7
6月	13.0	17.7	15.8
7月	12.3	17.6	16.9
9月	16.1	16.3	14.2
10月	11.6	15.1	14.3
11月	14.5	17.4	19.9
平均	13.8	17.4	16.5



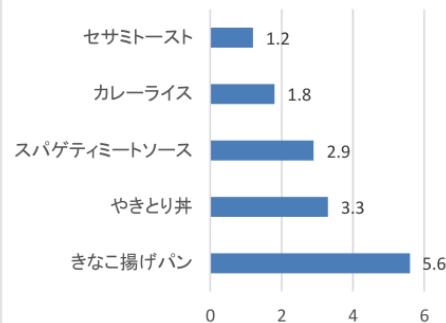
学校給食摂取基準（児童1人1回当たり）

区分	低学年	中学年	高学年
エネルギー(kcal)	530	650	780
たんぱく質	学校給食による摂取エネルギー全体の13~20%		
脂 質	学校給食による摂取エネルギー全体の20~30%		
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
マグネシウム(mg)	40	50	70
鉄 (mg)	2	3	3.5
ビタミンA(μgRAE)	160	200	240
ビタミンB1(mg)	0.3	0.4	0.5
ビタミンB2(mg)	0.4	0.4	0.5
ビタミンC(mg)	20	25	30
食 物 繊 維 (g)	4以上	4.5以上	5以上
亜 鉛 (mg)	2	2	2

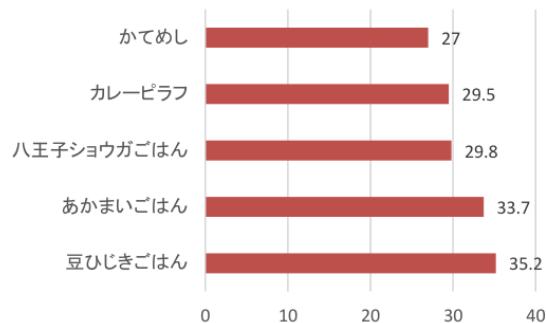
標準食品構成表（児童1人1回当たり）単位:g

食 品 分 類	供 給 量 小学生	食 品 分 類		供 給 量 小学生
		肉類	卵類	
穀 類	米 1回70			15
	パン(小麦粉量) 1回50			6
	小麦粉及び製品 5			
芋類及び澱粉		牛 乳 206		
	30	乳類 4		
砂 糖 類		緑黄色野菜 23		
	3	その他の野菜 70		
豆 類	豆類(戻し) 5			
	豆製品 16	果 実 類 32		
種 実 類		きのこ類(戻し) 4		
	3	藻 類 (戻 し) 2		
魚介類	魚介類 16			
	小魚類 3	油 脂 類 3		

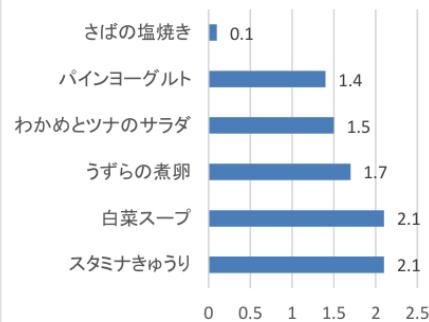
残菜の少ない主食



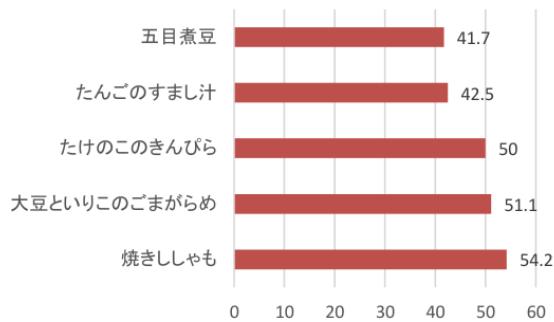
残菜の多い主食



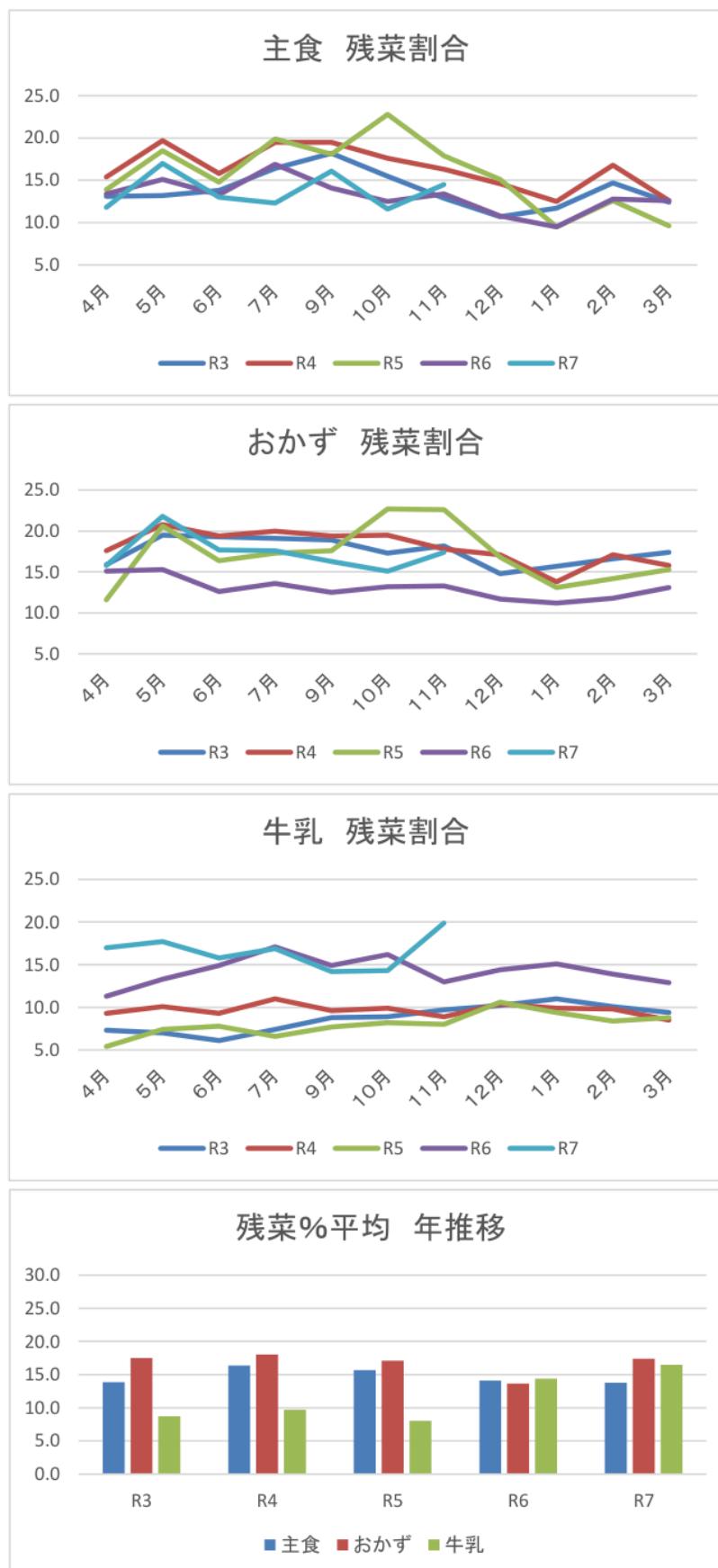
残菜の少ないおかず



残菜の多いおかず



給食の残菜状況 年度別の比較(過去5年間)



～保護者の方・教員から、校医の先生たちへ質問～



内科 塚原先生へ

Q1. インフルエンザの鼻ワクチンについて、注射のワクチンとの違いやメリット・デメリットを知りたいです。

A1. 鼻ワクチンは、弱くしたウイルス（ばい菌）を鼻にスプレーしてインフルエンザを予防するワクチンです。そのウイルスはとても弱いので、病気にはなりませんが、体に「こういうばい菌が来たら守らないとね」と教えることができます。注射より鼻ワクチンの方がこの“教える力”が強いです。スプレーをするだけで針を刺さないのでも痛くありません。1回分で終わります。ただ、ワクチンを打った後に鼻水や咳、のどの痛みなどの風邪症状が出ることがあります。

Q2. 今後気を付けたい感染症や子供が罹りやすい疾患があれば、教えてください。

A2.

1. インフルエンザ…冬に多くの子供が罹ります。咳やくしゃみでうつることがあります。
 2. コロナウイルス…咳やくしゃみ、会話でうつことがあります。
 3. 感染性胃腸炎…吐き気や下痢になる感染症です。手についたばい菌や食べ物からうつことがあります。
 4. 水ぼうそう…発疹やかゆみが出る病気です。ワクチンで予防できます。
- 1～4を予防するポイントは、こまめな手洗い、マスクをする、体調が悪い時は無理せずに休む、ワクチンを受けられるものは接種することです。

眼科 黒澤先生へ

Q3. 視力の左右差が生じる理由があれば、教えてほしいです。

A3. 視力の左右差が生じる正確な理由はわからないのですが、その状況を誘発しやすい環境を考えてみると、本やスマホ・テレビなどを寝転がって片方の眼だけで長時間見続けることはやめた方が良いと思います。特に小学校低学年の頃は視力の発育に重要な時期で、その頃は子供自身も少し反抗的にわざと不自然な姿勢で見て、親の気を引こうとする行為をするかもしれません。しかし、そのような悪い姿勢を取り続けても、視力の左右差が出ない場合もあるので、本当の理由ははっきりしていません。

ただし、発育的に自然に片方が近視、もう片方が遠視等の左右差が生じる場合があるので、左右差が判明したら、早めに眼科を受診した方が良いでしょう。特に視力が悪い方の状態が遠視だと、将来的に一生視力が不十分の弱視になってしまう可能性があるので要注意です。

Q4. ゲームや YouTube 等、動画視聴の時間が長く、気になります。スクリーンタイムは一日どのくらいが望ましいのでしょうか？

A4. スクリーンタイムは1日にどの位が望ましいかということについては、短いほど良いですが、正確な時間は決まっておりません。常識的に考えて、1日に1～2時間程度ではないでしょうか。それは、宿題や勉強以外の時間ということで、とにかく近方を凝視する時間は短いほど良いということになります。時間的な一つのアドバイスとして、30分見たら、30秒遠くを見て、画面や本との距離を30cm離すという「3つの30」を参考にしていただければと思います。また、近視抑制の最近の話題として1日に2時間以上屋外で活動することが望ましいと提唱されております。

耳鼻科 穂山先生へ

Q5. マスク生活が長かった影響で、耳鼻科的なトラブル（鼻呼吸、声、アレルギー等）はありますか？

A5. 私のところの患者さんでマスクによるトラブルは多くはないですが、自分の呼気で保湿しやすいのに喉の乾燥を訴える人がいます。おそらく空気抵抗があるため、自然に口呼吸してしまうと考えます。なるべく鼻呼吸するよう心掛けましょう。この季節、インフルエンザなどウイルス性の風邪が流行します。主な感染ルートは飛沫なので、マスクは大変有効な予防アイテムです。

Q6. 鼻血が良く出るのですが、病気ではないですか？受診した方が良い目安はありますか？

A6. アレルギー性鼻炎ではないでしょうか？鼻血のほとんどはキーゼルバッハ部と呼ばれる鼻の入り口付近の鼻中隔（内側壁）にある細い血管が集まっている場所から出血します。アレルギー性鼻炎の人は乾燥や刺激で粘膜が弱くなりやすく出血します。繰り返しやすいですが、通常は10分くらいで止血しますが、あまり長く出血が続くようでしたら、他に何か原因がある場合もあるので、病院で血液の検査等受けてください。

歯科 平井先生へ

Q7. 虫歯にならない歯の磨き方（時間、頻度）を知りたいです。また、フロスは使った方がいいですか？

A7. 歯を磨くときに順番を決めて、磨き残しがないようにすることが大切です。例えば、右上のおもて側→前歯のおもて側→左上のおもて側→左上のうら側→前歯のうら側→右上のうら側→右上の噛む面→左上の噛む面のようにすると良いでしょう。これを上下すると3分くらいはかかると思います。頻度は理想では、食べたら磨く、ですが、現実的には難しいので、夜寝る前はしっかり磨いてください。また、ぴったりくっついている場所は歯ブラシが入らないので、フロスを使ってください。

Q8. むし歯ができやすい子とできにくい子の違いは何ですか？

A8. むし歯は、口に入ってくる糖が分解され作り出される酸によって起こります。この酸が歯を溶かすのですが、時間とともに唾液などにより再石灰化がおき、修復されますが、不規則に食生活があると再石灰化される前にまた歯が溶かされるので、むし歯になりやすくなります。党が多く含まれる飲料や、酸性が強い炭酸飲料を頻繁に取ることで、むし歯になりやすくなります。それに対し、規則正しい食生活をし、水やお茶などをよく飲む子は、むし歯ができにくいと思われます。

薬剤師 鶴田先生へ

Q9. 粉薬を飲むのが苦手です。飲みやすくするいい方法はありますか?ゼリーと一緒に飲んでも良いのか知りたいです。

A9. 粉薬の内服は苦手なお子さんが多いです。いくつか内服方法をご紹介します。

- ① 少量の水を口に含んでから、粉薬を入れて、水と一緒に飲む。これが基本です。
 - ② コップに少量の水を入れて、お薬をしっかりと溶かしてから飲む。残ったら、少し水を足して、溶かして飲む。
 - ③ ゼリーと一緒に飲む場合、粉薬をゼリーで包み込むようにしてスプーンで飲む。ゼリーには様々な味があり、薬によっては、配合変化で苦くなることや、吸収に影響が出ることも考えられます。その都度、薬剤師に確認してください。
 - ④ その他、ヨーグルト、アイス、プリン、牛乳、乳酸菌飲料などに混ぜる方法もあります。
- 以上、様々な方法がありますので試してみてください。

