



令和7年度 学校保健委員会

大田区立馬込小学校





Ⅰ 定期健康診断の結果

(1) 身長・体重の平均値 (大田区は令和7年、東京都は令和6年学校保健統計調査より)

		身長(cm)			体重(kg)		
		本校 (4月)	大田区 (4月)	東京都 (4月)	本校 (4月)	大田区 (4月)	東京都 (4月)
男子	1年	116.2	117.0	116.7	21.6	21.5	21.4
	2年	121.2	122.9	122.6	23.7	24.4	24.2
	3年	128.6	129.0	128.5	29.3	27.8	27.6
	4年	132.5	134.2	134.0	30.5	31.2	31.2
	5年	137.7	140.0	139.7	34.7	35.4	35.2
	6年	143.9	146.7	146.0	37.7	40.2	39.6
女子	1年	115.4	116.1	115.8	21.4	21.1	21.0
	2年	119.7	121.8	121.8	23.3	23.7	23.7
	3年	126.2	127.9	127.7	26.9	26.9	26.9
	4年	132.5	134.5	134.1	29.9	30.8	30.5
	5年	139.9	141.0	141.1	35.1	34.8	35.0
	6年	145.7	147.7	147.8	37.4	39.9	40.1

- ・多くの学年で身長・体重ともに大田区・東京都平均よりやや下回っている。
- ・低学年では差が小さく、学年が上がるにつれて差が広がる傾向にある。
- ・特に高学年において、体重は大田区、都の平均との差が小さい一方で、身長はやや低めにでている学年があり、体格差は「痩せている」というより「小柄」傾向として表れている。

子どもの成長のスピードには個人差があります。大切なのは、「平均」よりも「その子なりの成長の流れ」です。身長や体重の変化が大きい場合は、生活リズムの乱れや疲れが影響していることもあります。まずは、十分な睡眠・朝食・適度な運動を意識した生活を心がけてみましょう。休日も起きる時間を大きく変えないことが体調を整えるポイントです。



睡眠・食事・運動

(2) 肥満度

	痩せ		肥満	
	栄養不良		肥満傾向	
1年	0	0.0%	4	3.3%
2年	0	0.0%	6	4.4%
3年	1	0.9%	16	14.4%
4年	1	0.8%	13	10.4%
5年	2	1.9%	18	17.0%
6年	7	5.5%	10	7.9%
全体	11	1.5%	67	9.3%

・3～5年生では肥満傾向が区内平均を約1～6%上回っている。

・低学年は区内平均と同程度か、やや低い。

・6年生は肥満傾向が区内平均より約1%低い一方、やせは約4%高い。



めざせ食生活改善
栄養3・3運動

3色の食品群

赤色
体(血や肉)をつくる

- 肉類
- 魚類
- 卵類
- 大豆製品
- 乳製品

黄色
体を動かす力になる

- ごはん類
- パン類
- 麺類
- 芋類
- 油類
- 砂糖類

緑色
体の調子を整える

- 野菜
- きのこ類
- 海藻類
- 果物類

栄養3・3運動とは
毎日「朝・昼・夕の3食」「食品群の3色がそろった食事」をとろうという運動です。これを意識すると結果的にバランスよく栄養をとりやすくなります。

まずは **ちよい足し** からスタート!

例) パンに **ちよい足し**
うどんに **ちよい足し**

肥満度は体重を評価するものではなく、成長段階に応じて体のバランスを見るための目安です。成長期の子どもは、身長が伸びる時期・体重が増える時期があり、一時的な変化が見られることもあります。また、日々の生活習慣を振り返るきっかけとなる指標となります。特に、食事の内容や食べる時間、体を動かす量、睡眠のとり方が影響してきます。まずは、できることから一つずつ、生活習慣を見直していくことが大切になります。

(3) 疾病異常

	耳鼻科				眼科			内科	
	鼻炎	耳垢	中耳炎	アレルギー性鼻炎	結膜炎	アレルギー性結膜炎	斜視斜位	アトピー性皮膚炎	姿勢
1年	6	8			2	5			
2年	1	4			1	6			
3年	3	4	1			9	3		
4年		1	1			1	2		
5年						8	1		

6年	1	1		1		7	4		
合計	11	18	2	1	3	36	10	0	0
%	1.5	2.5	0.3	0.1	0.4	5.0	1.4	0.0	0.0

- ・アレルギー性結膜炎が全学年で最も多く、合計 36 人となっている。特に、3年生、5年生、6年生で多くみられる。
- ・耳鼻科では、耳垢と鼻炎が比較的多いが、中耳炎やアレルギー性鼻炎は少数にとどまっている。
- ・内科領域では該当者 0 人で、今回の健診で特記すべき所見はみられなかった。



(4) 視力検査

	検査 人数	視力(矯正視力を含む)		
		R7		区
		1.0 未満	%	%
1年	122	38	31.1	28.7
2年	135	43	31.9	30.1
3年	111	38	34.2	35.9
4年	124	47	37.9	42.0
5年	106	34	32.1	44.3
6年	126	36	28.6	37.4
合計	723	236	32.6	36.4

- ・視力 1.0 未満の児童は全体で 85 人と、約3人に 1 人の割合を占めている。
- ・学年が上がるにつれて視力 1.0 未満の割合が高くなる傾向が見られ、特に4年生では 37.9 と割合が最も多い。
- ・長時間のゲームやスマートフォンなどで目を近くで使う生活習慣も関係あると考えられる。
- ・区の平均と比べて、大きな差は見られなかった。



視力は、日々の生活習慣の影響を受けやすい項目です。長時間画面を見続けることや、姿勢の悪さが視力低下につながることもあります。タブレットやゲームは、時間を決める・こまめに休憩するなど、ルールを決めて使うことがおすすめです。「目が疲れていないかな?」と声をかけるだけで、子どもは気づきやすくなります。



(5) 歯科健診

1) う歯(むし歯)結果

	受診者	全健歯者	処置者	未処置	
				人数	%
1年	122	98	14	10	8.2
2年	135	92	23	20	14.8
3年	111	75	29	7	6.3
4年	124	58	47	19	15.3
5年	105	71	24	10	9.5
6年	121	97	20	4	3.3
合計	718	491	157	71	9.9
%		68.4%	21.9%		



- ・全校の全健歯数は491人で約3割の児童がう歯箇所が見られた。
- ・未処置歯のある児童は71人で特に2年生・4年生で割合が高い。

2) その他の結果

受診者	要注意乳歯	要観察歯	歯列		歯垢		歯肉		歯石
			1	2	1	2	1	2	
718	71(9.9%)	0	61 (8.5%)	2 (0.3%)	33 (4.6%)	9 (1.3%)	0	0	0

歯科健診の結果から、むし歯や歯肉の状態について指導や受診勧奨が必要な児童が見られます。背景には、歯みがきの回数や方法に個人差があることが考えられます。特に、就寝前の歯みがきが不十分な場合や、低・中学年において自分だけでみがいているケースでは、みがき残しが起こりやすい傾向があります。毎日の歯みがきを「量」ではなく「質」として捉え、家庭と学校が連携して習慣づけを行うことが大切です。

正しい歯④のみがき方

せっかく毎日歯みがきをしていても正しいみがき方ができていないと、みがき残しが多くなって口の中でむし歯菌が増えてしまいます。次の4つを意識してみましょう。



軽い力で
えんぴつ持ち



こきざみに
動かす



歯ブラシの毛先を
歯の面にあてる



鏡を見ながらみがいて、
みがき残しをチェックする

2 学校感染症（欠席のべ日数）

	4月	5月	6月	7月	9月	10月	11月	12月
インフルエンザ						3	80	2
水痘	11	16	11	4				
感染症胃腸炎	1							
流行性耳下腺炎		1		2	1			
溶連菌感染症	2	1	4		3	2	6	1
伝染性紅斑								
手足口病								
新型コロナ感染症	1		1	1				1
流行性角結膜炎		1						3
百日咳								

- ・4月から5月にかけて水痘に罹患した児童が多くみられた。
- ・今年度はインフルエンザの流行が全国的に早く、本校も11月に8学級が学級閉鎖をした。

本校では、季節により、インフルエンザや感染性胃腸炎など感染症が見られます。感染症は、症状が軽い段階でも登校を続けることで、校内に広がる可能性があります。また、体調不良を「少しだから大丈夫」と判断し、無理をして登校させてしまうケースも見受けられます。感染症の拡大を防ぐためには、早期対応と家庭・学校との連携が必要になります。引き続き、少しでも体調が悪い場合は、登校前の計温、体調の確認を行い、無理のない登校をさせるようご協力よろしくお願いします。

【効果的な感染症予防】

・手洗い

石けんを使い、指の間・親指・手首まで洗うことで、汚れやウイルスを落としやすくなります。短時間で終わらせず、しっかり時間をかけて行うことが大切です。



・換気

窓は全開にするより、5～10cm程度あけた状態を継続すると空気の入替えが安定しやすくなります。また、1か所だけでなく、対角線上の窓やドアを少し開けると空気が流れやすくなり、効果的です。



・咳エチケット

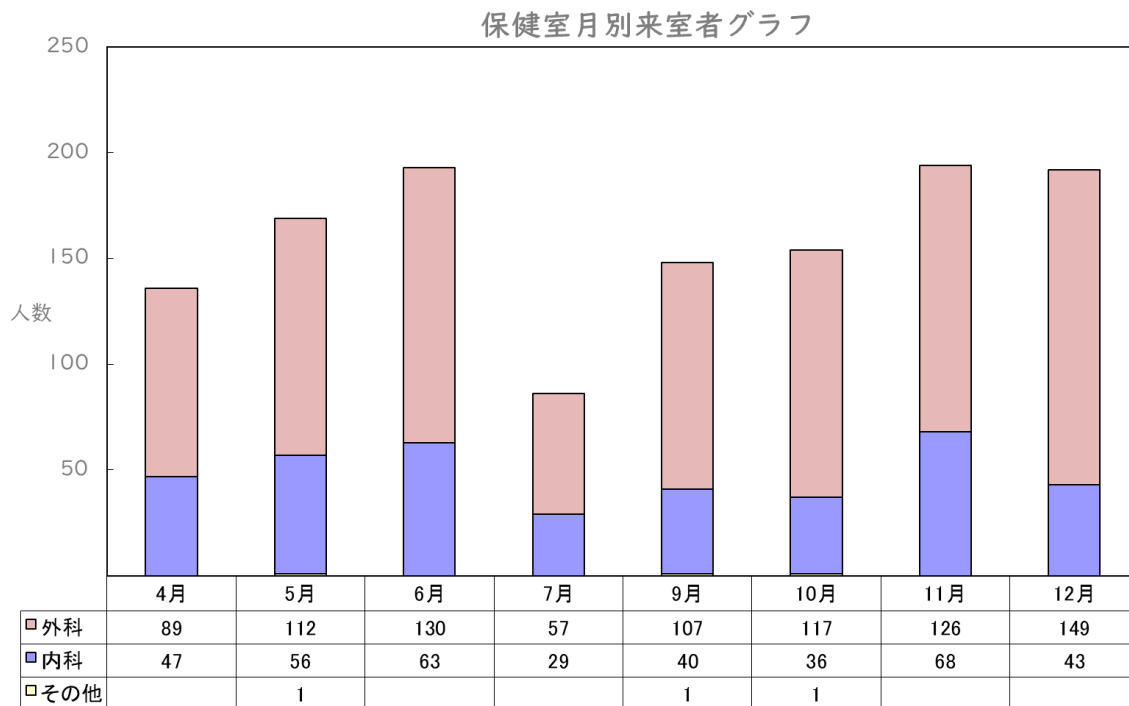
咳やくしゃみが出る時は、ハンカチや袖で口元を覆うことで、飛び散りを防ぐことができます。

・体調の確認

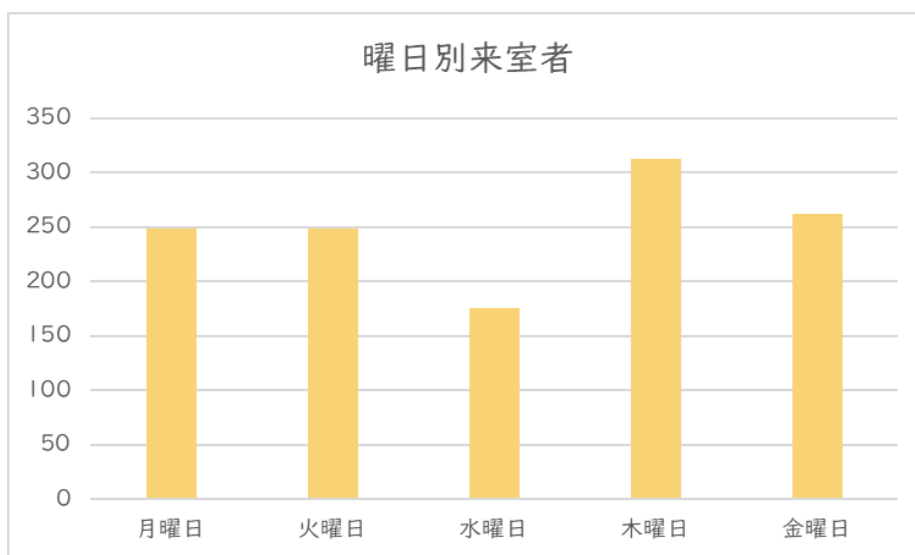
「いつもと違う」と感じた時は、無理をせず、休養することが周囲の感染予防につながります。

3 保健室来室状況

1) 来室人数

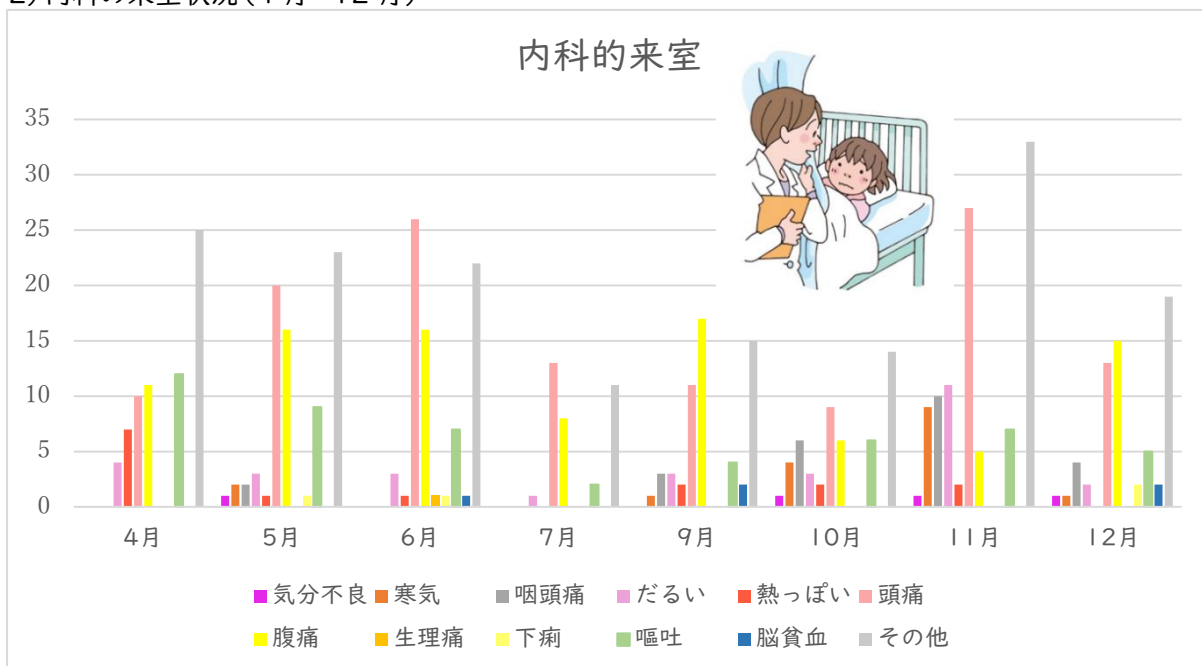


- ・4月から12月にかけて全体の来室者数は1266件となった。
- ・6月は外の気温が上がり、暑さに慣れていなく体調不良になる児童が多くみられた。11月はインフルエンザの流行に伴い、内科の来室者数が増える結果となった。
- ・12月はけがの来室が多く、特に頭部打撲が多くみられた。



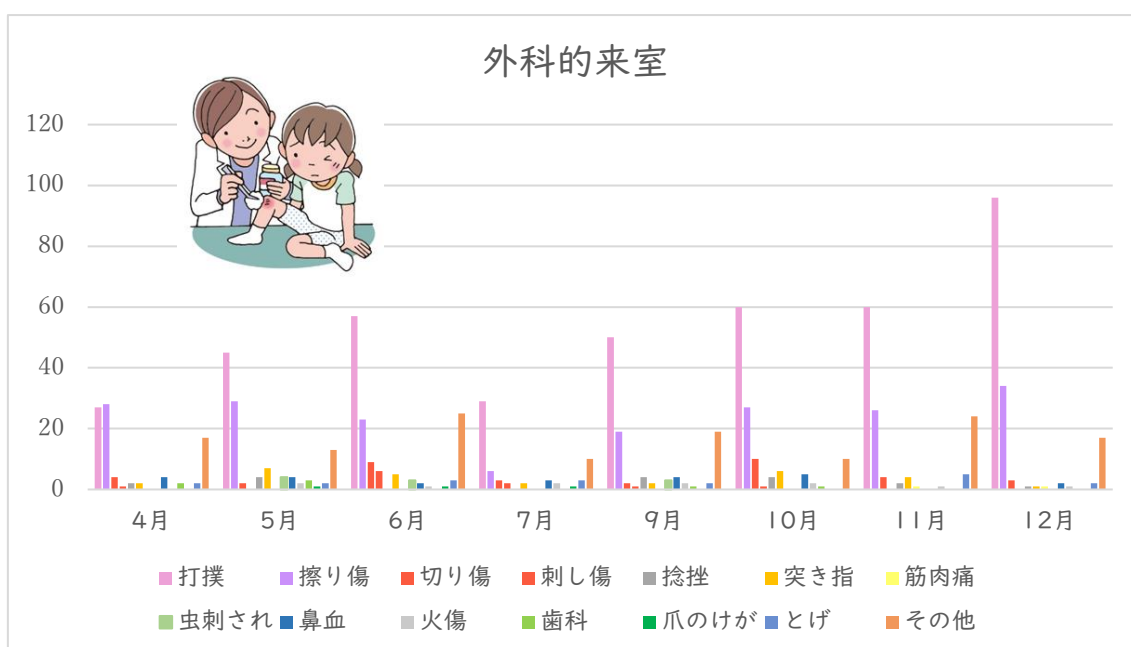
- ・週後半に疲労が蓄積しやすく、体調不良や不注意でのけがが増える傾向にある。

2) 内科の来室状況(4月～12月)



- ・その他では吐き気が多くを占めていた。
- ・全体的に腹痛・頭痛での来室が多くみられた。

3) 外科の来室状況(4月～12月)



- ・打撲のけがが多くを占めており、理由としては不注意による打撲、ボール等でぶつかったものなどがあった。
- ・擦り傷は体育や休み時間でけがをすることが多くみられた。