

第3章 学齢期(6歳～15歳)

学齢期とその保護者のみなさんへ



未来の自分のために、できることから始めよう

○新型コロナウイルス感染症の感染拡大による学校生活の変化

令和2年以降、新型コロナウイルス感染症の感染拡大により学校生活は大きく変化し、子どもたちに様々な影響を与えました。学校では感染を予防するためにマスクを着用し、対面での授業や会話などの交流が制限され、学校行事の中止も余儀なくされました。また、体育の授業や部活動、外出などの行動制限により、体を動かす機会が減少し、生活習慣にも大きな影響を及ぼしました。一方で、コロナ禍を経験したことにより、授業や行事等を通じた学校生活や人間関係の大切さを再認識できました。令和5年5月から新型コロナウイルス感染症が5類感染症に移行し、現在は元の生活を取り戻しつつあります。

これまでの市の取組

栄 養	食事の大切さや重要性を知り、欠食や孤食をなくすために「給食だより」や「給食献立表」「保健だより」などの資料配布、栄養教諭や栄養士による食育の講話を行っています。 また、小中学校で朝食の摂取や栄養バランス、食事で大切にしていること等について食生活アンケートを行い、栄養指導に生かしています。 群馬県産の食材を使用した給食(献立)や地域の特産食材について学び、食への理解を深めています。 保健センターでは、夏休みを利用して「親子食育教室」を開催し、バランスのとれた食事を作る体験を通し、調理への興味関心をもつきっかけづくりをしています。新型コロナウイルス感染症の感染拡大により令和5年度まで中止していましたが、令和6年度から規模を縮小して実施しています。
生 活	規則正しい生活習慣の大切さについて、「保健だより」「思春期講演会」「学校保健委員会」「保護者懇談会」等、様々な機会で開催しています。定期的に健康生活を把握するためのアンケートを行い、子どもが自分自身の生活を見直し、規則正しい生活が送れるような機会を設けています。また、メディア(注1)の影響や利用方法について、保護者も一緒に参加できる「情報モラル講習(演)会」を開催しています。学習時間や学力と関連づけて正しい知識を伝え、アウトメディア(注2)について家庭で実践できるような取り組みを行っています。メディアが普及し、利用方法が多様化し、使用時間が増えるなかで、睡眠時間を確保し、規則正しい生活習慣が確立できるよう、メディアとの付き合い方への取り組みは優先的な課題であり、今後も継続して取り組む必要があります。 小学校では、始業前の時間を使い、全校で楽しく体を動かせる時間を設けていま

	す。体力や運動能力に差がある児童と一緒に活動することで多様な活動体験も得られ、運動量の増加や社会性の向上が図られています。また、PTA 行事では休日に親子で楽しく体を動かすイベント企画し、実施しています。中学校では、生徒会を中心に全校生徒で取り組めるスポーツ活動を行っています。
こころの健康づくり	良好な人間関係を保つための取り組みとして、ピアサポート(注3)やエンカウンター(注4)等を授業に取り入れたり、スクールカウンセラー(注5)を活用したりしています。 小中学校では安心して学校生活が過ごせるように、生活アンケート(注6)やQ-Uアンケート(注7)を行っています。また、中学校では、「SOS の出し方プログラム(注8)」の授業にも取り組んでいます。 専門的な相談等が必要とされた場合には、小中学校や教育委員会、保健センター等で情報交換し、連携を図っています。
喫煙・飲酒	小中学校では保健体育などの授業を通して、たばこやアルコール、薬物による心身への影響について学習しています。 また、保健センターでは保健センター事業の中で保護者への禁煙や適正飲酒について啓発を行っています。
歯の健康	小中学校では学校歯科医と連携を図りながら、学校保健委員会等でむし歯予防・歯周病予防をテーマに取り上げ、委員会活動では保健委員がむし歯予防についての発表等を行い、児童・生徒が自ら歯や口の健康について考えられるような取り組みを行っています。また、保健だよりや給食だよりを通じて、家庭への啓発も行っています。 さらに、小学校では毎年、歯科衛生士による歯科指導を発達段階に応じて、全学年で行っています。
性教育	小学校では助産師による「命の授業」を行い、中学校では「思春期講演会」を通して、命の大切さや第二次性徴に伴う体や心の変化について理解を深めるとともに、お互いを大切にすることを学習しています。 保健センターでは、令和元年度まで乳幼児を持つ母親から話を聞いたり、実際に乳児と触れあったりする「赤ちゃんふれあいセミナー」を開催していましたが、令和2年度以降は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大により中止しています。
生活習慣病予防	小学校では規則正しい生活習慣の重要性の周知に加え、肥満傾向の児童と保護者に対して食事や生活に関する情報提供を行っています。中学校では小児生活習慣病予防健診(注9)を実施し、異常が認められた場合は受診を勧めたり、管理栄養士による親子に対して栄養指導を行ったりするなど、日常生活での適切な取り組みを支援しています。また、小中高等学校で「がん予防教育」も始まっています。

(注1) メディア

- ・ テレビ・ゲーム・パソコン・スマートフォン・タブレット端末等の電子映像メディアのことです。

(注2) アウトメディア

- ・ テレビ・ゲーム・パソコン・スマートフォン・タブレット端末等の電子映像メディアの接触時間を減らし、その時間を遊びや読書・学習・家族との団らん等にあて、体と心の健やかな成長を考えていく取り組みです。

(注3) ピアサポート

- ・ ピアとは、英語で「仲間」、サポートは「援助」です。児童、生徒自身がお互いの心をサポートし合うという活動です。

(注4) エンカウンター

- ・ 本音と本音の交流ができるような親密な人間関係（体験）を言います。「ふれあい」「出会い」とも言います。学校では、グループ体験を生かしたふれあい学級づくり活動のことです。

(注5) スクールカウンセラー

- ・ 臨床心理士などの資格をもった「心の専門家」で、学校において本人の不安や悩みに直接働きかけるなど心理面の支援をしています。

(注6) 生活アンケート

- ・ いじめや悩み事についてのアンケート。毎月1回以上実施し、学校生活における実態を把握することで、早期対応につなげています。

(注7) Q-U アンケート

- ・ 楽しい学校生活を送るためのアンケート。Q-Uは子どもたちの学校生活における満足度と意欲、さらに学級集団の状態を調べることができる質問紙です。

(注8) 「SOS の出し方プログラム」

- ・ 「SOS の出し方に関する教育」を各教科等における指導の一環として年1回は実施することが求められています。

(注9) 小児生活習慣病予防健診

- ・ 身長・体重・血圧・血清脂質検査・家族歴等を総合的に判断し、小児生活習慣病のハイリスク児の早期発見を行います。結果をもとに生徒と保護者に対して保健指導を実施することで、生活習慣病の予防に繋がっています。

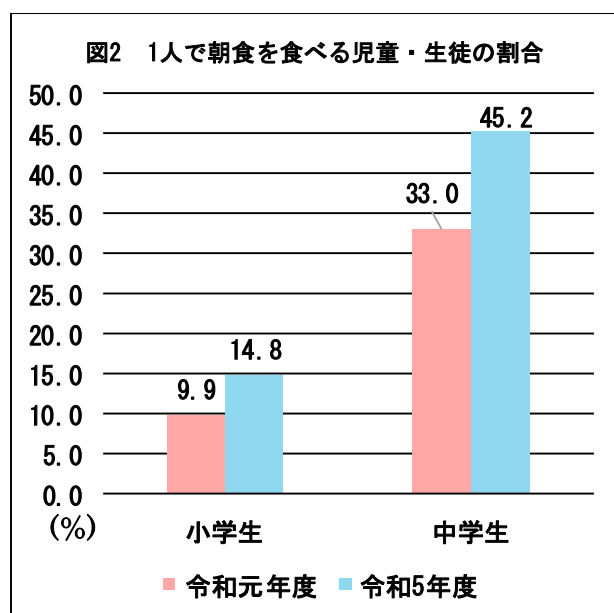
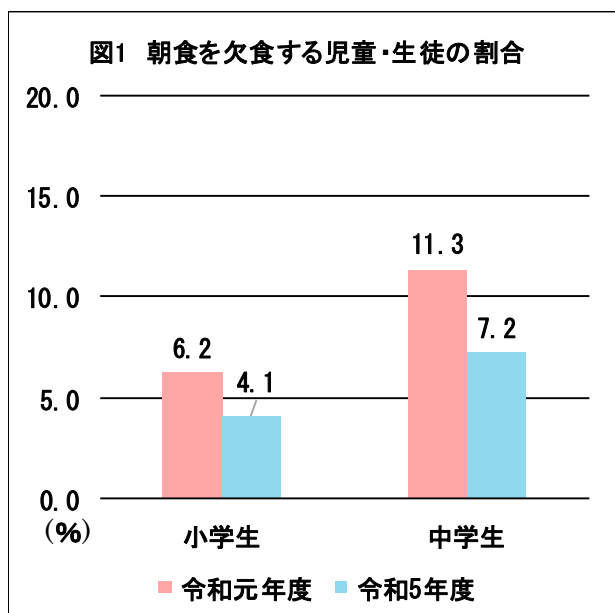
(注10) スクールソーシャルワーカー

- ・ 社会福祉士などの資格をもった「福祉の専門家」で、学校において子どもを取り巻く環境の改善をするため、関係機関などとのネットワークを活用し、ケース会議を行うなど困難な事案の解決を図っています。

現状と課題

●栄養

- 朝食を食べない子どもの割合は、小学生は4.1%、中学生は7.2%と、前回調査に比べ小学生2.1ポイント、中学生4.1ポイント減少しています。食べない理由は、小中学生とも「食欲がない」と「起きるのが遅くて食べる時間がない」を合わせて8割以上を占めました。夜型の子どものが増え、遅い時間に食事をするため、朝は食欲がない、なかなか起きられず朝食を食べる時間がとれないなどの理由が考えられます。
- 朝食を一人で食べる子どもの割合は、小学生は14.8%、中学生は45.2%と、前回に比べ小学生4.9ポイント、中学生12.2ポイント増加しています。
- 前回調査に比べ、朝食を食べる子どもが増えている一方で、一人で食べる子どもの割合も増えています。
- 共働きの家庭や核家族の増加により、家庭内での孤食が進んでいることが分かります。
- 給食では、新型コロナウイルス感染症まん延時の黙食の影響が現在も残っています。また、調理実習がなくなり、実践を通して食材や料理に関心をもつ機会が一時的に減少していました。
- 朝食の欠食や栄養バランスが偏った食事は、体調不良や集中力が低下する原因となることから、栄養バランスのとれた適切な食習慣が身に付くよう、食生活への関心を高める取り組みが必要です。
- 一人で食事をするすることで、好きなものや主食のみの食事になる等、栄養が偏ります。食事を通じた家族との良好なコミュニケーションは、心身の成長に影響を与えることを理解し、家族と一緒に食事をする機会を増やすことが大切です。



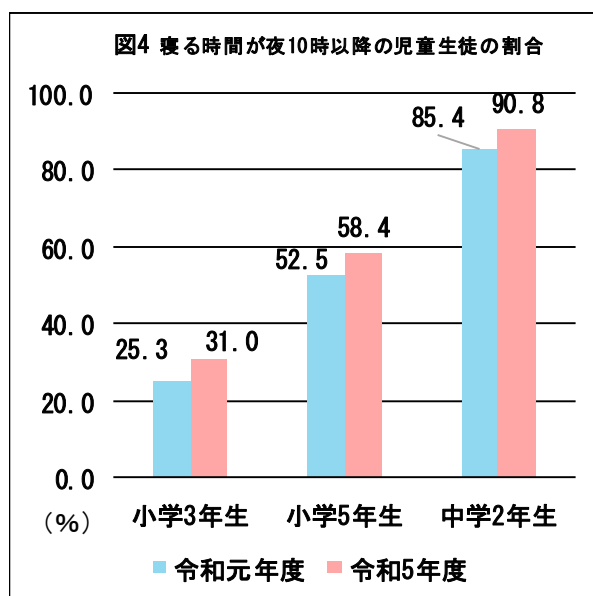
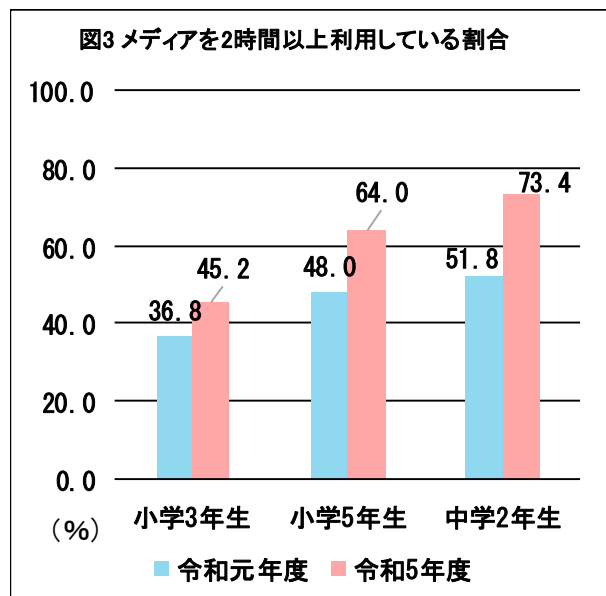
＜令和元年度及び令和5年度みどり市健康・生活アンケート＞

●生活

- メディアを2時間以上利用している割合は、小学3年生は45.2%、小学6年生は64.0%、中学2年

生は73.4%と前回調査に比べ小学3年生8.2ポイント、小学6年生16ポイント、中学2年生21.6ポイント増加しており、高学年ほど割合も増えています。また、寝る時間が夜10時以降の小学3年生は31.0%、小学6年生は58.4%、中学2年生は90.8%となっており、中学2年生では0時過ぎに寝る生徒が21.4%で、前回調査時より10.5ポイント増加しています。メディアの利用時間が多くなると睡眠時間や学習時間が少なくなってしまう。生活リズムの乱れは、食生活や日中の活動、睡眠にも影響してきます。

- ・ 新型コロナウイルス感染症の感染拡大の影響により、令和3年度から市内小中学校の児童・生徒へタブレットが貸与され、授業や家庭学習で積極的に活用されています。また、全校児童・生徒が集まる機会が減少したため、授業や教育委員会等で作成した動画などを発信しています。
- ・ メディアを利用することで、効果的に楽しく学習できる機会が増えています。また、インターネットを活用し、興味があることにの知見を深めることができます。一方で、長時間の使用による学習や健康への影響や、SNS上のトラブルに巻き込まれることなどが懸念されています。
- ・ メディアの影響や利用方法について、親子で正しい知識をもち、その子に応じた睡眠時間を確保し、規則正しい生活習慣が確立できるよう家庭と連携しながら取り組む必要があります。メディアの利用方法については、親子でしっかり話し合い、ルールを守るよう家族で協力することが大切です。



＜令和元年度及び令和5年度みどり市健康・生活アンケート＞

●こころの健康づくり

- ・ 悩みごとのある子どもの割合は、年齢が上がるにつれて増加し、「勉強のこと」や「友達のこと」の順で多くなっています。悩みを相談できる人がいると回答した中学生は78.3%で、前回調査より2.4ポイント減少しています。また、「相談できる人がいない」6.1%と「どちらともいえない」13.8%の回答を合わせた約2割の生徒が悩みを相談できずに一人で悩んでいる状況が分かりました。
- ・ 近年、全国的に児童虐待、家庭内暴力、いじめなどの問題が顕在化しており、子どもの悩みも深刻になっています。小中学校ではQ-Uアンケートを1年に1回、生活アンケートを毎月実施しています。学級満足度や学校生活への意欲等を把握し、子どもたちの悩みや学級の課題解決に努め、子どもが安心して過ごせる環境を整備しています。
- ・ 10歳から14歳の年齢別死因第1位は自殺であり、この年代の人口が減少しているにも関わらず自

殺者数が減っていないことから、子どもたちの命を守る取り組みは重要です。令和6年度に策定された「第2次みどり市自殺対策行動計画」の基本施策として、「児童生徒のSOSの出し方に関する教育」の取り組みが示されました。SOSに気づき、声をかけて聴き、つなぎ、見守る実践的な教育の実施と相談できる窓口を周知し、子どもたちに「助けを求めても良い」ということを伝える中学生版「SOSの出し方教育」を実施しています。

- ・中学生は自我を確立する時期であり、悩みや不安を抱え込む傾向があります。生徒自身が心身の変調などについて知識を得られるよう、学校や保護者等と連携して相談ができる環境をさらに充実していくことが必要です。
- ・子どもや若者に対する自殺対策は、現在の自殺予防につながるだけでなく、将来の自殺リスクを低減させることになり、誰も自殺に追い込まれることのない地域社会を目指す上で極めて重要な取り組みです。保護者や関係者と連携しつつ、SOSの出し方に関する教育や自殺リスクの早期発見に努め、包括的な支援を推進していく必要があります。

●喫煙・飲酒・薬物

- ・喫煙や飲酒が及ぼす体への影響は、保健体育で学習していますが、中学2年生の喫煙経験者は0.3%と前回調査より0.1ポイント増加した一方、飲酒経験者は3.8%と前回調査より1.8ポイント減少しています。
- ・喫煙や飲酒は依存性が強く、健康への影響も大きいことから、誘惑に対して適切な意思決定と行動選択ができるような防止教育が大切です。

●歯と口の健康

- ・歯みがきの習慣は、起床後や朝食後の歯みがきは小学3年生で71.2%、小学6年生で82.5%、中学2年生で98.2%となっています。また、夕食後や夜寝る前の歯みがきは、小学3年生で96.6%、小学6年生で93.0%、中学2年生で100%となっており、寝る前の歯みがき習慣は定着してきていることが分かりました。
- ・永久歯の一人あたりの平均う歯数は、小学生で0.19本、中学生で0.54本となっており、う歯数は年々減少しています。しかし、歯肉炎の児童生徒は年齢とともに増えており、県や全国に比べて多い状況です。
- ・新型コロナウイルス感染症の感染拡大により、実施が難しくなっていた給食後の歯磨きの再開に取り組んでいます。学校歯科医や歯科衛生士による講習会を実施したり、昼休みに音楽を流して歯みがきを促したり、自ら歯や口の健康を意識できるような啓発活動を今後も継続して行う必要があります。
- ・歯や口の健康は全身の健康につながるため、毎日の歯みがきや定期的な健診等、学齢期から歯周病予防の取り組みについて啓発していくことが重要です。

●性教育

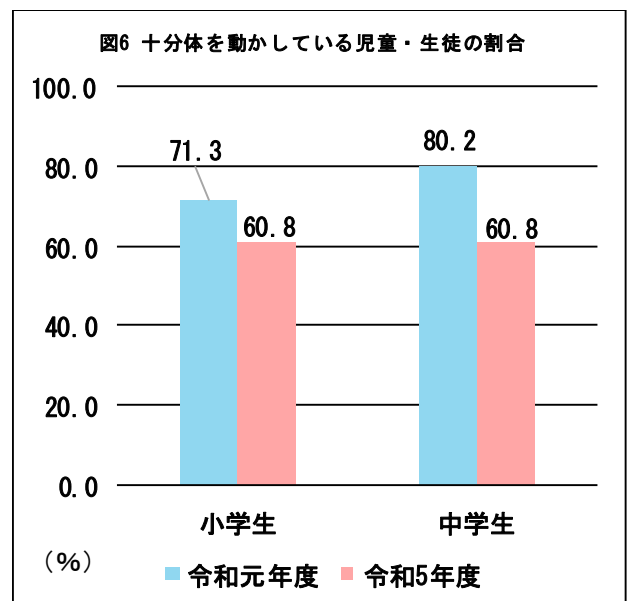
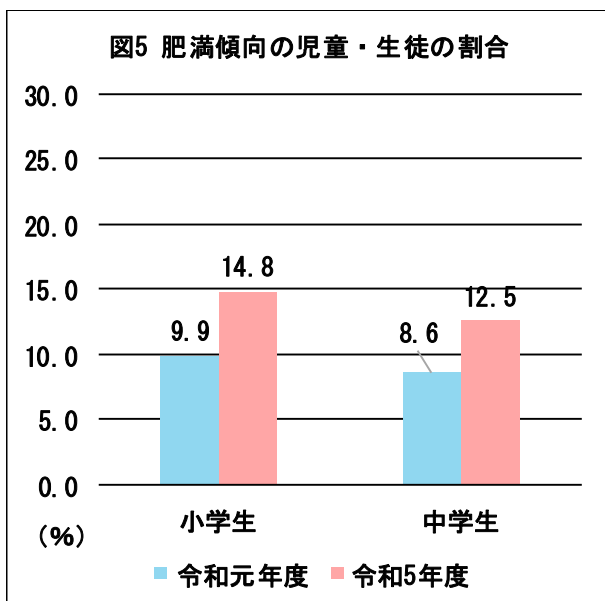
- ・小学5年生は助産師の「命の授業」を通して親子で生命の大切さを学び、中学生は保健体育の授業で性に関する学習を行っています。
- ・市内中学校では、令和4年度から制服を性別にかかわらず個人で選択できるようになりました。
- ・性教育に関しては個人差があり、今後も継続して生命の誕生や性感染症、性の多様性等に関する

正しい知識の習得を目指していく必要があります。

- ・ 性意識や性行動、価値観の多様性等について正しく理解し、氾濫する性情報に対して適切な意思決定や行動選択ができる力を付けていくことが重要です。

●生活習慣病予防

- ・ 肥満傾向の児童・生徒の割合は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大の影響もあり、小学生は14.8%、中学生は12.5%と前回調査よりも小学生4.95ポイント、中学生3.9ポイント増加しています。
- ・ 学校生活を含め、十分体を動かしている小学生は60.8%、中学生は60.8%であり、前回調査より小学生10.5ポイント、中学生19.4ポイントともに減少しています。
- ・ 新型コロナウイルス感染症により、児童・生徒を取り巻く環境が大きく変化したことや、熱中症予防の対応から活動が制限され、運動する機会が減少したことが影響しています。
- ・ 小学校高学年は遊びの幅が広がり、運動への興味や関心に個人差が出てくる時期です。学齢期は体力・運動機能ともに向上し、将来の運動習慣の基礎を築く時期であるため、運動する楽しさや大切さを経験し、理解していく必要があります。
- ・ 運動する子どもを増やす取り組みとして、体を動かす楽しさを経験しながら、運動の効果や重要性等、体への影響について理解を深めるとともに、生涯を通じて運動に親しむことができる環境づくりが必要です。



<令和元年度及び令和5年度みどり市立小中学校病類別集計表>

<令和元年度及び令和5年度みどり市健康・生活アンケート>

みんなの目標

●栄養

- ①朝食を毎日食べるようにしましょう。
- ②1日1回は家族と一緒に食事をしましょう。

●生活

- ①メディアの利用方法を家族と話し合い、ルールを守って使いましょう。
- ②十分な睡眠を確保し、規則正しい生活習慣を身につけましょう。

●こころの健康づくり

- ①悩みを一人で抱え込まず、自分が話せる大人に相談しましょう。
- ②家族と会話をする機会を増やしましょう。大人は、子どもの成長を見守りましょう。
- ③進んであいさつをしましょう。

●喫煙・飲酒

- ①たばこやアルコールが体に及ぼす影響を理解し、喫煙・飲酒は絶対にしないようにしましょう。
- ②大人は、絶対させないようにしましょう。
- ③薬物が心身に及ぼす影響を理解し、薬物には絶対に手を出さないようにしましょう。
- ④大人は絶対に手を出させないようにしましょう。

●歯と口の健康

- ①むし歯や歯周病を予防するために歯みがきの大切さを理解し、毎食後や寝る前には必ず歯をみがきましょう。
- ②よく噛んで食べる習慣を身につけましょう。
- ③歯の定期検診を受けましょう。

●性教育

- ①自分の心と体を大切にし、お互いに尊重し合いましょう。

●生活習慣病予防

- ①バランスのとれた食事・運動・睡眠を心がけ、生活習慣病を予防しましょう。
- ②友達と元気に遊んだり、好きな運動を見つけ、体を動かしましょう。

市の取組

●栄養

- ・子どもが、朝食をしっかり食べてから登校するよう啓発します。
- ・大人が、子どもの成長に合わせた栄養がとれる食環境を整えるよう啓発します。
- ・大人が、子どもが家族や友人と一緒に食事を囲む、共食の機会を設けるよう啓発します。
- ・小中学校の入学説明会や保護者会等様々な機会を通して、食事の大切さや重要性について話すとともに、「給食だより」や「給食献立表」を配布し、その内容をホームページ等で周知します。
- ・小中学校で、食生活に関するアンケートを行い、課題の把握と解決に努めます。
- ・小中学校の長期休暇前に、食習慣の維持・向上のために栄養指導を実施し、食事バランスの大切さを啓発します。
- ・「親子食育教室」を継続実施します。特に、バランスの良い料理を学習する機会を提供します。
- ・地域の農業や農産物について学習し、旬の食材を食事に取り入れる大切さを啓発します。

●生活

- ・小中学校では、各種通信や「情報モラル講演会」「思春期講演会」等を通し、メディアによる影響や大切に使用することの大切さを啓発します。
- ・小中学校の各種通信や「学校保健委員会」等を通して、規則正しい生活リズムや体を動かすことの大切さを啓発します。
- ・子どもが、早寝・早起きを心掛け、十分な睡眠時間を確保するよう努めます。

●こころの健康づくり

- ・子どもが、家族と会話をする時間を大切にできるよう努めます。
- ・子どもは、心配ごとがあったら一人で悩まずに、信頼できる人に相談し、問題を抱えたままにしないよう努めます。
- ・小中学校は、教育委員会や保健センター等の関係機関との連携を密に行い、スクールカウンセラーやスクールソーシャルワーカー（注 10）の活用を充実させ、子どもたちの心の健康を守るための総合的なサポート体制の強化に努めます。
- ・小中学校は、アンケートなどを通して子どもたちのこころの健康課題を把握し、ピアサポート、エンカウンター等を活用して、良好な人間関係を築けるよう努めます。
- ・小中学校は、「SOS の出し方教育」やゲートキーパーの養成をはじめ、教職員対象の校内研修等において自殺対策を推進し、寄り添い・見守り・つなぐ環境づくりに努めます。

●喫煙・飲酒

- ・小中学校では、たばこ・アルコール・薬物による影響について、継続的な学習を推進します。
- ・飲酒と喫煙による健康被害について外部の専門機関と連携し、更なる知識の普及啓発を図り、飲酒・喫煙防止教育の充実に努めます。

●歯と口の健康

- ・むし歯予防や歯周病予防のために必要な食習慣や歯磨きの仕方が身につくように学校歯科医や歯科衛生士と連携し、指導の充実を図ります。
- ・子どもが、毎食後及び寝る前の歯みがきの習慣を身につくよう努めます。
- ・歯と口の健康が全身の健康につながる重要性について、子どもたちの意識を高め、口腔ケアや定期健診を推進します。

●性教育

- ・小学校の「命の授業」や中学校の「思春期講演会」等を通して、自分の心と体を大切にすることやお互いを尊重することの学習を推進します。
- ・小中学校では、生命の誕生や性感染症、性の多様性等について、正しく理解できるよう啓発します。

●生活習慣病予防

- ・健康な生活が送れるよう、日頃の生活習慣について、家族で話題にするよう啓発します。
- ・小中学校では、望ましい生活習慣が生涯の健康に繋がるよう健康教育の充実を図ります。
- ・小中学校では、がんについて正しい知識を学習し、がん予防教育の充実に取り組みます。
- ・大人は、家族や友達と楽しく運動することの大切さを伝えます。
- ・小中学校では、新型コロナウイルス感染症の感染拡大により減少していた運動に親しむ機会や運動習慣を身につける機会を増やし、基礎体力の向上に努めます。
- ・学校や地域等で開催されるスポーツやレクリエーション活動の積極的な参加を推進します。



評価指標と目標値

評価指標		令和元年度の現状値	令和5年度の現状値	判定	目標値
朝食を欠食する児童・生徒の割合	小学生	6.2%	4.1%	B	0%
	中学生	11.3%	7.2%	B	0%
一人で朝食を食べる児童・生徒の割合	小学生	9.9%	14.8%	C	5%以下
	中学生	33.0%	45.2%	C	20%以下
メディアを2時間以上利用する児童・生徒の割合	小学生	42.9%	55.3%	C	25%以下
	中学生	51.8%	73.4%	C	30%以下
就寝時間を決め、早寝の習慣をつけている児童・生徒の割合 (10時までの就寝)	小学生低学年	74.7%	69.0%	C	100%
	小学生高学年	47.5%	41.4%	C	95%以上
悩み事を相談できる人がいる生徒の割合	中学生	80.7%	78.3%	C	100%
1日3回の歯みがきをする習慣を身につけている児童・生徒の割合	小学生	朝食後 79.9%	朝食後 67.4%	C	朝食後 100%
		昼食後 46.8%	昼食後 48.3%		昼食後 60%以上
		就寝前 93.6%	就寝前(夕食後含む) 94.6%		就寝前 100%
	中学生	朝食後 90.9%	朝食後 78.8%	C	朝食後 100%
		昼食後 54.1%	昼食後 26.5%		昼食後 60%以上
		就寝前 95.4%	就寝前(夕食後含む) 100.0%		就寝前 100%
肥満傾向の児童・生徒の割合※	小学生	9.85%	14.80%	C	7%以下
	中学生	8.60%	12.50%		7%以下

※令和元年度及び令和5年度みどり市健康・生活アンケート(小学3年生・6年生、中学2年生)

※みどり市学校保健統計(令和元年度:小学5年生、中学2年生／令和5年度:小学3年生、5年生、中学2年生)