

**第2期南房総市
健康づくり推進計画策定のための
医療機関・歯科医院調査
保育士・幼稚園教諭、小・中学校養護教諭調査**

【報告書】

令和8年3月
南房総市

目次

I 医療機関・歯科医院調査.....	1
I 調査の概要	1
1 調査の目的	1
2 調査設計	1
II 調査結果	2
III 調査票.....	8
2 保育士・幼稚園教諭調査、小・中学校養護教諭調査	12
I 調査の概要	12
1 調査の目的	12
2 調査設計	12
II 保育士・幼稚園教諭調査結果	13
III 保育士・幼稚園教諭調査 調査票.....	41
IV 小・中学校養護教諭調査結果	46
V 小・中学校養護教諭調査 調査票.....	77

1 医療機関・歯科医院調査

I 調査の概要

1 調査の目的

本調査は、第2期南房総市健康づくり推進計画を策定するにあたり、市内の病院、一般診療所及び歯科診療所の皆様に、貴院の医療状況や今後の御意向や、地域の先生方からみた市民の健康課題や通院患者の状況などについてお伺いし、計画策定のための基礎資料とすることを目的に実施しました。

2 調査設計

(1) 調査対象

市内の病院、一般診療所及び歯科診療所

(2) 調査期間、調査方法

調査期間	令和7年12月1日(月)～12月26日(金)
調査方法	訪問または郵送、メールによる配布・回収

(3) 回収結果

	医療機関	歯科医院
回収数	15件	12件

II 調査結果

問1 貴院に通院している患者さんの通院手段は何でしょうか。(多いもの2つまで)

通院手段については、医療機関、歯科医院ともに「自家用車(自ら運転)」がそれぞれ14件、12件、「自家用車(家族が運転)」がともに8件となっています。

【単位:件】

		徒歩・自転車	自家用車 (自ら運転)	自家用車 (家族が運転)	バス・タクシー (介護タクシーを含む)	貴院の送迎車	その他	無回答
医療機関	n=15	3	14	8	0	4	1	0
歯科医院	n=12	3	12	8	0	0	0	0

■その他(医療機関)

不明 調べていない

問2 この1年間で、通院手段に困っている患者さんはいますか。

通院手段に困っている患者の有無については、「いる」が医療機関は14件、歯科医院は8件となっています。

【単位:件】

		いる	いない	無回答
医療機関	n=15	14	1	0
歯科医院	n=12	8	2	2

問3 貴院では、通院する患者さんの送迎を実施していますか。また、実施していない場合、今後実施する予定はありますか。

通院する患者の送迎の実施状況については、「実施している」が医療機関は10件、歯科医院は3件となっています。

なお、「実施しておらず、今後も実施予定はない」は、医療機関が4件、歯科医院が9件となっています。

【単位:件】

		実施している	実施しておらず、 今後も実施予定はない	実施していないが、 今後、実施を検討している	無回答
医療機関	n=15	10	4	1	0
歯科医院	n=12	3	9	0	0

問4 日々の診療において、南房総市民の健康についてどんなことが課題だと思いますか。

■医療機関

<ul style="list-style-type: none"> ・障害者の方。当院では、頸椎損傷で首以下の全身麻痺患者のケアマネジャーが、多忙過ぎて手が回っていないと感じることが多い。 ・発達障害や障害者、精神疾患で日常生活が普通に送れない方への手助けが不足している印象です。
<ul style="list-style-type: none"> ・塩分摂取量の多さ ・運動不足 ・服薬をきちんとしていない患者さんへの対応
<ul style="list-style-type: none"> ・独居、高齢者世帯における活動性低下に対して、介護保険サービス以外の対応手段が乏しい。 ・地区(町内各区)の活動、声掛け等がほとんどなくなっている(自助が成り立たない)。 ・高齢者が地域にいない(畑をやめ、自宅に籠る傾向)、外出の機会などが無いことから、散歩などでの出会いもなく、他者との交流が無くなり、認知機能低下が進行する懸念が多い。 ・子供が少なく、学校統合から、地元地域での交流がなく、子供たちの体力やコミュニケーション能力の低下が懸念される。 ・青～成年層の喫煙率が高い。
<ul style="list-style-type: none"> ・生活習慣病および関連疾患の早期発見と早期医療介入を目的とした住民検診受診率の向上を目指す。そのためこれまで以上に個別受診の勧奨を行うことと同時に受け入れ医療機関への協力を進める。 ・高齢者においては複数の同系医療機関受診の抑制に努める。
<p>医療、介護は公助が基本。行政が自助、共助を推進するな！</p>
<p>通院手段の限られる高齢者の方が体調を崩された際に送迎の都合で受診されるまでに時間を要する場合や休日の受診を遠慮されて必要な受診が遅れる場合がしばしばみられる。</p> <p>医療費負担か、薬剤管理が困難となってきたことから治療の選択肢が限られてしまう場合がある。</p> <p>就業している若い方が健診異常があっても通院につながっていない場合がある。</p>
<p>老老介護、認認介護など高齢者の家族も高齢になったり、認知機能に支障をきたしており、医療を支えるため、介護をする家族の身体的、精神的負担の軽減が必要であると考えられる。</p>
<p>色々なこと。</p>
<p>高齢者が多いので様々なサポートの連携（通院手段も含め）が今まで以上に必要になっていくと思います。</p>
<ul style="list-style-type: none"> ・独居で認知症がある方などのサポート(通院や服薬管理など) ・エアコンがない家庭が多い。

■歯科医院

<p>通院手段を持たない独居高齢者の通院方法。</p>
<p>独居高齢者や高齢者夫婦の通院手段の確保が課題と考えます。</p>
<p>南房総市に限った話ではないかもしれませんが、歯科の場合、定期的に通院されている方は、健康への意識が高く、自身でいろいろ健康について情報収集され、行動されているように感じます。そのため（医科を含めて）日常気になることがあったとしても受診されない方や症状がないとか軽いということで健診を受けない方に対して、いかに健康への意識を向けさせ行動させるかが課題かと思えます。</p> <p>巷では健康情報があふれていますが、その受け止め方や反応は人それぞれ違いますので、「市民の健康づくり」はとても大切なことですが、目標を高くすると、なかなか難しいテーマだと思えます。</p>
<p>加齢とともに、食べるものに対する興味を失うことなく、挑戦してもらうことを伝えています。</p>
<p>高齢者の予防歯科への意識の向上。</p>

問5 貴院で検査ができる設備がありますか。(あてはまるものすべてに○) ※医療機関のみ

検査ができる設備については、「胸部X線撮影」は全ての医療機関で15件、「心電図検査」が13件、「骨粗鬆症検査」が12件となっています。

【単位:件】

		胸部X線撮影	胃部内視鏡検査	大腸内視鏡検査	心電図検査	眼底検査	骨粗鬆症検査	その他	無回答
医療機関	n=15	15	7	6	13	3	12	9	0

■その他(医療関係)

肺機能(呼吸機能)検査、超音波検査、CT、脳波等

問6	貴院では、地域医療として訪問診療を実施していますか。また、実施していない場合、今後実施する予定はありますか。 ※医療機関
問5	貴院では、地域医療として訪問診療を実施していますか。また、実施していない場合、今後実施する予定はありますか。 ※歯科医院

訪問診療の実施状況については、「実施している」が医療機関は9件、歯科医院は5件となっています。

なお、「実施しておらず、今後も実施予定はない」は、医療機関が4件、歯科医院が7件となっています。

【単位:件】

		実施している	実施しておらず、 今後も実施予定はない	実施していないが、 今後、実施を検討している	無回答
医療機関	n=15	9	4	1	1
歯科医院	n=12	5	7	0	0

問6-1	問6で「1 実施している」もしくは「3 実施していないが、今後、実施を検討している」と回答された方にお伺いします。実施している、実施を検討している地区はどこですか。 ※医療機関
問5-1	問5で「1 実施している」もしくは「3 実施していないが、今後、実施を検討している」と回答された方にお伺いします。実施している、実施を検討している地区はどこですか。 ※歯科医院

訪問医療を実施している地区については、医療機関、歯科医院ともに実施していない地区はありません。中では、「千倉地区」で医療機関が7件、歯科医院が3件と多くなっています。

訪問医療の実施を検討している地区については、医療機関では、「富浦地区」、「三芳地区」、「丸山地区」、「和田地区」で各1件となっています。なお、歯科医院では、訪問医療の実施を検討している地区はありませんでした。

■実施している地区

【単位:件】

		富浦	富山	三芳	白浜	千倉	丸山	和田	その他	無回答
医療機関	n=10	2	1	3	5	7	6	4	4	0
歯科医院	n=5	1	2	1	1	3	1	1	0	0

■その他(医療機関)

館山市一部	鴨川	鋸南町、富津市
-------	----	---------

■実施を検討している地区

【単位:件】

		富浦	富山	三芳	白浜	千倉	丸山	和田	その他	無回答
医療機関	n=10	1	0	1	0	0	1	1	1	1
歯科医院	n=5	0	0	0	0	0	0	0	0	0

■その他(医療機関)

江見

問7	貴院の医療従事者、後継者について、教えてください。※医療機関
問6	貴院の医療従事者、後継者について、教えてください。※歯科医院

後継者の有無については、医療機関、歯科医院ともに「いない」が8件となっています。

医療従事者の確保については、医療機関では「不足している」が8件、歯科医院では「充足しているが、今後不足する可能性がある」が8件となっています。

■後継者の有無

【単位:件】

		いる	いない	わからない	無回答
医療機関	n=15	2	8	5	0
歯科医院	n=12	3	8	1	0

■医療従事者の確保

【単位:件】

		充足しており、 今後も不足することはない	充足しているが、 今後不足する可能性がある	不足している	無回答
医療機関	n=15	2	5	8	0
歯科医院	n=12	3	8	1	0

問8	その他、市民の健康づくりのことでお気づきのことやご意見などがあればお聞かせください。 ※医療機関
問7	その他、市民の健康づくりのことでお気づきのことやご意見などがあればお聞かせください。 ※歯科医院

■医療機関

<ul style="list-style-type: none"> ・老人を対象に体操教室をやっていると思いますが、週1回でなく、もう少し頻繁に行うとよいと思います。 ・高齢者で暇をもてあましてるように思える方々が、集まって何かすることがあるような仕組みを作れたらよいと思います。 ・独居で、医療と介護では手が届かない人への対応を行政に話しても一時的になってしまうことが多い。継続的に何かできないか。
<ul style="list-style-type: none"> ・コロナ禍以降、地域での集まりが少なくなり、イベントなどが減っているため、地域での問題点が見えづらくなっている。(問題の共有ができない) ・イベント開催を主導する方々も高齢化し、今までのような開催が困難になっている。イベント開催時の交通手段がないため、区を越えた距離での開催も難しい。 ・行政主体で行うイベントは地区の細かい単位での開催が望まれます。その際に医療機関や介護施設の職員参加があれば、専門職から見た問題点などの新たな発掘ができるのではないかと考えます。
<p>すでに超高齢化を迎えている我が町において、今後さらに医療需要が高まる一方で、地域特性として公共の乗り物が無い、あるいは運転免許の返納などにより自己での移動手段を持たない高齢の患者が、果たしてどのような手段で医療機関にアクセスできるかは今後医師会および自治体との合同で検討すべき課題だと考えております。</p> <p>すでにその対策の一つとして、一部医療機関から移動診療所が提案されており、これも有効な手段であると考えております。但し移動診療所は常設ではないため、急性疾患への対応が困難であることから、少なくとも過疎地域在住の高齢者の不安解消には結びつかず、むしろ診療日まで待つこと(受療の遅れ)による不利益は重大な懸念となるでしょう。更にこれまで通院可能であった患者までもが移動診療所を利用することにより、既存の医療機関が被る経済的損失は決して無視することができず、患者の利便性との引き換えにこれら負の要因もあることは理解しておくべきだと考えております。</p>

<p>一方、すでいくつかの医療機関では、独自の移送手段を講じて患者のアクセス問題に対応しております。しかし年々減少する医療機関や人材費の高騰などにより医業経営の存続すら危ぶまれている現状において、今後も無償での移送を継続できる保証はなく、また赤字医療機関においては現時点においても独自の患者移送は困難な状況となっております。</p> <p>これに対し、本来は寝たきり等により通院が極めて困難な患者に対して行うべき訪問診療が、単に移動手段がないという理由のみでこれを行っている（行わざるを得ない）ことも事実であり、保険診療の在り方という観点からは訪問診療に関する明確な定義付けが必要だと思われます。それらの事情を鑑みたと、この問題の本質である患者の医療機関へのアクセス問題こそ今後最も検討すべき事項であり、上述の通り今後は自治体の協力なしには解決の糸口を見つけることが困難であることをご理解いただければ幸いです。</p>
<p>健康づくりと病気になって介護が必要になった人をしっかり支援すること。健康づくりばかり行政が力を入れられないでほしい。</p>
<p>健診は生活習慣病対策が中心となっている一方で、日本人の死因第一位であるがんに対する検診は相対的に弱い印象がある。胃がん検診においては、バリウム検査は受診率が低く、近年のピロリ菌感染率低下を踏まえると、その意義は以前に比べて低下していると考えられる。まずはピロリ菌検査によりリスク層を抽出し、必要に応じて内視鏡検査へつなげる体制が効率的である。また、大腸がん検診では便潜血陽性後の精査受診率向上が重要であり、陽性者に対する受診勧奨やフォロー体制の強化が求められる。併せて、健診項目に血液検査による貧血の有無を加えることは、胃がんや大腸がん発見の契機となる可能性があり、有用と考える。さらに、がんは自覚症状のない段階での発見が重要であることについて、市民への啓発を一層強化する必要がある。</p>
<p>医療機関へのアクセスの確保については公的医療機関であると自院での送迎の導入については民業圧迫を指摘されてしまうため難しいが、公的医療機関が山間僻地にあるため地域住民の交通手段の確保は必要である。</p>
<p>都市部では当たり前の胃内視鏡検診。当地域では全く話題にもならない。医師会や3市1町と協議なんかせず、南房総市独自で進めたらいかがでしょう？</p>
<p>健康診断の実施率の向上を引き続きする必要があると思います。</p>

■ 歯科医院

<p>バスの本数が少なく、通院される患者様は少し不自由しているようです。開業医の先生の高齢化、看護師、歯科衛生士、その他の医療従事者、介護士などの若手不足。</p>
<p>①歯科検診は、希望者だけでなく、もれなく対象者全員に送付することで、早期発見、早期治療が可能。これにより医療費の削減にもつながるし、健康寿命の延伸にも効果的である。</p> <p>②予防的処置をすることにより、歯科治療のリスク低下が可能である。他市町で実施しているフッ素塗布は有用である。ぜひ南房総市でも実施してもらいたい。</p> <p>③認知症の方が、診療予約日時の認識間違い、院内での迷行・混乱などを起こしてしまう事例が増えています。これらは患者本人にとって大きな負担となるだけではなく、医療機関側にも対応の遅延、安全管理上の問題を生じさせています。</p> <p>④通院困難となっている高齢者が多くいらっしゃいます。交通機関の減便、免許返納や家族構成の変化により、「病院にアクセスできない」という理由で健康が損なわれる状況が発生しています。</p> <p>③、④を改善するため、以下のような行政支援を検討いただきたく要望いたします。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 予約代行、リマインド、同行支援など、医療機関内での認知症サポートに向けた自治体レベルの支援 ・ 通院のための移動支援 ・ 地域包括支援センターとの連携強化による通院困難者の把握と支援ルートの確立
<p>口腔が全身の健康の源であることを市民に周知させることが大切です。</p> <p>そのために医療全般からは多職種連携が必須で、歯科的には歯科検診率を高めることが市民の健康づくりになると思います。</p>
<p>南房総市民は、むし歯の方が多いため、予防歯科への意識の向上が必要だと思います。</p>

Ⅲ 調査票

病院、診療所名	
---------	--

貴院の状況、今後のご意向や通院されている患者さんの状況についてご回答ください。

問1 貴院に通院している患者さんの通院手段は何でしょうか。(多いもの2つまで)

1 徒歩・自転車	2 自家用車(自ら運転)	3 自家用車(家族が運転)
4 バス・タクシー(介護タクシーを含む)	5 貴院の送迎車	6 その他()

問2 この1年間で、通院手段に困っている患者さんはいますか。

1 いる	2 いない
------	-------

問3 貴院では、通院する患者さんの送迎を実施していますか。また、実施していない場合、今後実施する予定はありますか。

1 実施している	2 実施しておらず、 今後も実施予定はない	3 実施していないが、 今後、実施を検討している
----------	--------------------------	-----------------------------

問4 日々の診療において、南房総市民の健康についてどんなことが課題だと思いますか。

--

問5 貴院で検査ができる設備がありますか。(あてはまるものすべてに○)

1 胸部X線撮影	2 胃部内視鏡検査	3 大腸内視鏡検査	4 心電図検査
5 眼底検査	6 骨粗鬆症検査	7 その他()	

問6 貴院では、地域医療として訪問診療を実施していますか。また、実施していない場合、今後実施する予定はありますか。

1 実施している	2 実施しておらず、 今後も実施予定はない	3 実施していないが、 今後、実施を検討している
----------	--------------------------	-----------------------------

問6-1 問6で「1 実施している」もしくは「3 実施していないが、今後、実施を検討している」と回答された方にお伺いします。実施している、実施を検討している地区はどこですか。

実施している	1 富浦	2 富山	3 三芳	4 白浜
	5 千倉	6 丸山	7 和田	8 その他()
実施を検討している	1 富浦	2 富山	3 三芳	4 白浜
	5 千倉	6 丸山	7 和田	8 その他()

問7 貴院の医療従事者、後継者について、教えてください。

後継者の有無	1 いる	2 いない	3 わからない
医療従事者の確保	1 充足しており、今後も不足することはない	2 充足しているが、今後不足する可能性がある	3 不足している

問8 その他、市民の健康づくりのことでお気づきのことやご意見などがあればお聞かせください。

ご協力ありがとうございました。

歯科医院名	
-------	--

貴院の状況、今後のご意向や通院されている患者さんの状況についてご回答ください。

問1 貴院に通院している患者さんの通院手段は何でしょうか。(多いもの2つまで)				
1 徒歩・自転車		2 自家用車(自ら運転)		3 自家用車(家族が運転)
4 バス・タクシー(介護タクシーを含む)		5 貴院の送迎車		6 その他()
問2 この1年間で、通院手段に困っている患者さんはいますか。				
1 いる		2 いない		
問3 貴院では、通院する患者さんの送迎を実施していますか。また、実施していない場合、今後実施する予定はありますか。				
1 実施している		2 実施しておらず、 今後も実施予定はない		3 実施していないが、 今後、実施することを検討している
問4 日々の診療において、南房総市民の健康についてどんなことが課題だと思いますか。				
問5 貴院では、地域医療として訪問診療を実施していますか。また、実施していない場合、今後実施する予定はありますか。				
1 実施している		2 実施しておらず、 今後も実施予定はない		3 実施していないが、 今後、実施を検討している
問5-1 問5で「1 実施している」もしくは「3 実施していないが、今後、実施を検討している」と回答された方にお伺いします。実施している、実施を検討している地区はどこですか。				
実施している	1 富浦	2 富山	3 三芳	4 白浜
	5 千倉	6 丸山	7 和田	8 その他()
実施を検討している	1 富浦	2 富山	3 三芳	4 白浜
	5 千倉	6 丸山	7 和田	8 その他()

問6 貴院の医療従事者、後継者について、教えてください。			
後継者の有無	1 いる	2 いない	3 わからない
医療従事者の確保	1 充足しており、今後も不足することはない	2 充足しているが、今後不足する可能性がある	3 不足している
問7 その他、市民の健康づくりのことでお気づきのことやご意見などがあればお聞かせください。			

ご協力ありがとうございました。

2 保育士・幼稚園教諭調査、小・中学校養護教諭調査

I 調査の概要

1 調査の目的

本調査は、第2期南房総市健康づくり推進計画を策定するにあたり、市内のこども園の保育士・幼稚園教諭、小・中学校の養護教諭の皆様へ、子どもたちの日常生活の様子から、気になる点、問題点や課題や解決策などについてお伺いし、計画策定のための基礎資料とすることを目的に実施しました。

2 調査設計

(1) 調査対象

市内のこども園の保育士・幼稚園教諭、小・中学校の養護教諭

(2) 調査期間、調査方法

調査期間	令和7年12月1日(月)～12月26日(金)
調査方法	訪問または郵送、メールによる配布・回収

(3) 回収結果

	市内のこども園の保育士・幼稚園教諭	小・中学校の養護教諭
回収数	13園	小学校6校 中学校5校

II 保育士・幼稚園教諭調査結果

I 食生活・食育

①良いと感じる点・できていると思う点
<ul style="list-style-type: none">・朝食は食べて来ている子が多い。・給食は良く食べ完食できる子が増え、おかわりをする子も増えている。入園当初は偏食の多い子も少しずつ食べられるようになってきている。特に、偏食の多い子には給食の様子を保護者に伝え、家庭での様子も把握し連携し合っている。
<ul style="list-style-type: none">・様々な食材に興味関心を持ち、日々好き嫌いなく食事マナーを考えつつ、楽しく食べることができている。子どもたちの登園の様子から、朝食摂取することができているように感じる。
<ul style="list-style-type: none">・朝食摂取はできている。・完食を意識させず楽しく食事することにより偏食が減ってきている。・みんなが毎日の手作り給食を楽しみにし、食べ残しがほとんどない。
<ul style="list-style-type: none">・栄養バランスを考えた給食の提供。・「おかわり」を用意することで、苦手な食べ物を全部食べ終わってから食べられるという流れをつくり、「苦手なものでも食べられた」という達成感や食欲意欲につなげる。
<ul style="list-style-type: none">・バランスの良い給食があり、手作りおやつも喜んでいる。・クラスの友達と一緒に、楽しく食事ができる。・友達の食べる様子に刺激を受けて、「食べてみよう。」という意欲が出ている。・何でも食べて、食べ残しが少ない。・季節の食材を給食で食べることができる。 <p>保：毎朝、食事をしてから登所をしている。</p> <p>幼：野菜を実際に園で育てる中で、食材や食への関心をもつきっかけを作っている。又、収穫や調理をする等、みんなで食べる喜びを味わったり、その思いを共有し合ったりすることができる。</p>
<ul style="list-style-type: none">・0歳からクラスの集団で食べるため、家庭とは違い、様々な食材を食べてみようとしたり、多くの食材を食べたりすることができる。・和食中心の給食で、小さいうちからバランスの良い食事、又郷土の料理を味わうことができ、健康な体を作ることができている。・子どもが自分達で育てた野菜に興味を持ち、給食で調理してもらい食べている。
<ul style="list-style-type: none">・朝食は、多くの家庭で摂っているようである。・給食では、励ますと苦手な物も食べようとする姿が見られる。
<ul style="list-style-type: none">・朝食を食べてくる子が多い。・苦手な食材や料理も食べてみようとしている。食べられるものが増えてきている。・給食で様々な献立が出るので、いろいろな食材や料理に触れることができている。・園で野菜などを育て食することで、食べ物への興味につながっている。
<ul style="list-style-type: none">・自園給食のため、調理しているところを実際に見ることができる。また、野菜を育て、収穫し、給食で提供してもらうことで、食材に興味を持てる。・ほとんどの子が朝食を食べてきている。・苦手な食材を少しずつ食べられるようになり、様々な食材に慣れてきた。

<ul style="list-style-type: none"> ・給食では偏食も少なくなり、食べ残しも徐々に減ってきている。(幼) ・友達の食べる姿が刺激となり、楽しい雰囲気もあってか食べがよい。(幼) ・野菜を育てる活動、育てた野菜を給食に出すなど積極的に食生活に取り組んでいる。(養)
<ul style="list-style-type: none"> ・好き嫌いが出てくるが、保育者や友だちと一緒に食べることで、見て真似をして食べてみようとする姿が見られる。 ・家庭では食べない食材やメニューも保育所で食べている話を保護者にするととても喜び、「家でもやってみよう」と話し、「実際に家で作ってみた」という話も聞いた。 ・給食でバランスのとれた食事ができる。・行事食など季節を感じる食事ができる。
<ul style="list-style-type: none"> ・園で野菜や果樹などを育てたり、収穫したものを味わったりする経験ができています。 ・ブルーベリー狩りやみかん狩り、いちご狩りなど、地域で栽培されている時季ならではのものを味わう園外保育を行っている。 ・給食の食べ残しは、ほとんどない。(全クラス) ・家庭教育学級では、栄養士の話の聞いたり、保護者試食会を行ったりした。(年少組保護者)
<ul style="list-style-type: none"> ・園で戸外遊びを沢山することで、食欲増進に繋げることができる。 ・偏食の子どもにとって、園で沢山の友だちと一緒に食事をするすることで、刺激を受けて色々な食材が食べられるようになる。

②気になる点・問題点
<ul style="list-style-type: none"> ・偏食の多い子とない子がはっきりしている。偏食の多い子は、白ご飯しか食べられずで入園してくる子がいる。入園前の食事状況が気になる。
<ul style="list-style-type: none"> ・朝食は食べてきているが、食事の内容がパン、おにぎり、ヨーグルトなどの単品だけの子もいる。 ・家庭で手作りのおかずが少ない。
<ul style="list-style-type: none"> ・ばかり食べになりやすい。 ・好きな食べ物を先に食べ、苦手なものが残ると手が止まったり、遊びながら食べようとして遅くなる。 ・苦手といって一度口に入れたものをペーっと口から出して食べるのを嫌がる。
<ul style="list-style-type: none"> ・野菜の苦手な子がいたり、同じものばかり食べてしまったりする。 <p>保：集中して食べることが難しく、時間がかかる。咀嚼の弱い子がいる。なかなか飲み込めない。食べたくない物や苦手なものは、口から出してしまふことがある。朝食に食べている物によって、おなか为空いてしまい、給食を急いで食べたり、口に詰め込んだりしてしまう。</p> <p>幼：個人差があり、偏食や少食の子もいる。又、菓子類やジュース類ばかりを好む子がいる。朝食を食べてこない子がいる。苦手な食材があると、全ての給食の進みが悪くなってしまう。食事のマナー(椅子の座り方、肘をつく、上靴を脱いでしまう、口に食べ物が入ったまま話をする等。)給食時、みそ汁をおかわりする子が年々増えている。白米を好んで食べない。</p>
<p>子ども達は、スナック菓子、塩分・油分の多い洋食を好む。</p>
<ul style="list-style-type: none"> ・家では、子どもの好きな物ばかり出していそうで、苦手な物はあえて食べさせようとしていなさそうである。 ・預かり保育室でおやつを食べて帰った後で、また家庭でおやつを食べる子もいる。
<ul style="list-style-type: none"> ・好きなものしか食べさせていない家庭が多い。 ・子どもを赤ちゃん扱いし、いつも保護者が食べさせているため、自分で食べることに慣れていない子がいる。(食べこぼし、食べムラが多い)

<ul style="list-style-type: none"> ・マナー（茶碗を持つ、箸の使い方、肘をつかない等）繰り返し声をかけているが、なかなか身につかない。 ・食事に集中できず、時間がかかる子どもがいる。
<ul style="list-style-type: none"> ・食具の持ち方や食事のマナー・口の中に食べ物を詰め込みすぎてしまう。 ・朝食がゼリー、ヨーグルト、お菓子、アイス、果物のみという家庭がある。 ・家での食事の様子・食べるのに時間がかかる・歯が生えそろっていないため、揚げ物を食べづらそうにしている。
<ul style="list-style-type: none"> ・朝食を食べない、食事内容がお菓子やおやつに食べるような内容の子もいる。（幼） ・同じ食材でも、家庭では食べないという子もいる。（幼） ・ひじき煮などの和食で肉の混ざりが少ないものは、残菜が多い。（養）
<ul style="list-style-type: none"> ・朝食を食べてこない子がいる。 ・朝食が少なく昼前におなかがすき、機嫌が悪くなる。 ・一口の量加減ができず、口に詰めこもうとしたり、家庭で軟らかい食材が多いためか、よく噛まずに飲みこんでしまったりする。 ・保育所では食べている食材を、家庭では食べない。（家庭で保護者が、食べさせられない） ・家庭で食べないものに対し、食べず嫌いになっている。 ・野菜など苦手な子が多い。 ・白米が苦手な子が多い。（家庭でふりかけなど、ごはんに混ぜて食べたり、パン食が多い）
<ul style="list-style-type: none"> ・朝食を「食べてこなかった」とか「パンを1つだけ」などと話す子がいること。 ・給食を量的にあまり食べない子は、「幼稚園から帰ったらお菓子を食べている」などと話すことがあること。
<p>・核家族化や共働きなどの理由から、子育てをしながら料理をすることが難しい家庭が多いと感じる。朝は菓子パンやお菓子でも食べてきていれば良い方で、場合によっては欠食で登所してきている子もいる。それぞれの家庭の背景を考えると、家庭に理想を求めることで、保護者のストレスとなり、その影響が子どもに出る可能性があるため、保護者に多くを求められない。</p>

③ ②からみえる課題
<ul style="list-style-type: none"> ・長時間の園生活を過ごす中で、健康面に影響がないか気になる。 ・好きなメニューの食事になっているようなので、園の給食に慣れてもらえるよう、一口でも食べられるようにしていく。 ・給食室との連携で、日々の食事状況を伝え、味・固さ・食材の大きさ等工夫してもらい、この状況を保護者にもしっかり伝えられるようにする。
<ul style="list-style-type: none"> ・保護者の家事労働の体験が少なく調理技術も未熟である。
<ul style="list-style-type: none"> ・ばかり食べにならないように適時「○○食べようね」と声掛けをしていく。 ・食べる順番や食べさせ方
<ul style="list-style-type: none"> ・個々のペースに合わせた声掛けや支援の工夫をする。 ・食事に集中できること、苦手なものにチャレンジをしようとする意欲がもてるような環境作りを考える。 ・朝食の内容と量。 <p>幼：みそ汁のおかわりをする子に話を聞くと、家では、みそ汁を飲んでいないとのこと。和食離れが見られる。面談時、家庭での食事の様子を聞くと、白米にふりかけ等をかけて食べているという家庭が多かった。白米とおかずを一緒に食べるということが難しくなっているようである。</p>
<ul style="list-style-type: none"> ・味の濃いものを好むようになり、生活習慣病になる。
<ul style="list-style-type: none"> ・家庭でも、苦手な物も少し食べてられるように促して欲しい。
<ul style="list-style-type: none"> ・偏食につながっている。 ・食事のマナー ・子どもにマナーの意味や必要性まで伝わっていないため、あまり意識しないのではないか。家庭でもあまり気にしていないように感じる。
<ul style="list-style-type: none"> ・保護者は、食事面での困り感はあるようだが、就労等で忙しいためか、対策ができていない。 ・食事に集中していない。
<ul style="list-style-type: none"> ・むし歯の増加（幼） ・意欲がない、顔色が悪いなど健康面での不調（幼）
<ul style="list-style-type: none"> ・喉に詰まらせないように注意する。 ・一口の量や大きさが分かるように、保護者に伝えるようにする。 ・家庭で子どもが苦手な食材を食べるような機会を与える。 ・ポジティブな言葉を子どもにかけ、野菜に良いイメージがもてるようにする。 ・食に対して、保育所任せになっている保護者がいるため、家庭での食生活を詳しく聞く機会を設ける。 ・食べられないメニューだと食が進まないなので、家庭でも保育所から配布される献立を見て工夫できるように声かけなどをする。
<ul style="list-style-type: none"> ・家庭では食事の内容（質）よりも、食べてくれればよい（量）、というように考える保護者が多いのではないか。
<ul style="list-style-type: none"> ・保護者が子育てについて、小さなことでも気軽に相談できる場所として、保育所がもっとその役割を果たせると良いが、今の保育士配置では送迎時に保護者とゆっくり話をする時間を作ることが難しい状況にある。

④現在、園で取り組んでいる活動内容とその効果
<ul style="list-style-type: none"> ・離乳食から普通食への進み状況を給食室、保護者としっかり連携しながら進めている。野菜の苦手な子が多いので、小さく切ってもらったり、やわらかめに調理してもらったり、子どもが食べやすいよう工夫してもらうことにより、食感が変わり食べやすくなり、進んで食べられるようになっている。
<ul style="list-style-type: none"> ・畑での食材の収穫体験や絵本を通して食材の名前や育ち方などに興味関心を持てるように心がけている。食材の味を保育士が言葉で表現して伝え、想像できるようにしている。
<ul style="list-style-type: none"> ・午前中いきいきと元気に遊び、空腹感を感じ食事を楽しみにするようにしている。 ・給食室からの良い香りを感じ会話を大切にし、食への関心を高める。 ・調理師と保育士の連携を密にする。調理師は毎日子どもと一緒に食事をする。 ・毎月一回お弁当の日、野菜栽培、クッキング、三色の食品群 ★毎日楽しい食事が出来ている。
<ul style="list-style-type: none"> ・食器プレートの絵柄をアンパンマンにしてなじみやすいキャラクターを使うことで〇〇食べたら〇〇（キャラクター）が出てくるね。会えるね等声掛けをして食べる意欲が促進できるようにしている。
<ul style="list-style-type: none"> ・給食日よりや献立、ポスター等を子どもにも読んで伝えることで、食べ物に興味をもてるようにしている。 ・食事は、1日のうち2回は家庭での食事になるため、家庭との連携が必要である。その為、園から様々な形で発信をし、保護者の意識付けを行っていく。 ・苦手な物でも1口は食べてみようと思いを掛けている。→食べてみると、美味しいと感じ、残さず食べるようになった。 <p>保：咀嚼の弱い子に対し、「もぐもぐしよう。」とほっぺを触り、声を掛けている。→口を動かすことを意識して食べられるようになった。食事に集中できる席の配置をしている。→自分で食べようとする姿を認める。</p> <p>幼：野菜の栽培や世話、収穫を行っている。→自分たちが育てた野菜を食べることで、食への親しみが育ち、給食に出てくる野菜にも興味をもてるようになってきている。献立に出てくる野菜の名前を以前よりも意識できるようになったり、メニューを覚えたり、積極的に食べるようになったりする姿が見られるようになった。楽しい雰囲気作りを心掛けている。→食事のマナーや挨拶等、友達と一緒に食べることで、自然と学び、身についてきている。又、苦手なものに対しても、食べてみようと思いがもてるようになり、その子なりに食べようとしている姿が見られるようになってきた。</p>
<ul style="list-style-type: none"> ・給食試食会や保育参観、おたよりを通して、子どもの体を作るための食べてほしい献立を、保護者に知らせている。
<ul style="list-style-type: none"> ・園で野菜を育て、育つ過程を見たり、給食で出してもらったりしている。
<ul style="list-style-type: none"> ・自分達で育て収穫したことで「食べてみよう！」と挑戦する子が増えた。 ・給食時、30分程度で食べられるように終了の時間を伝えている。お喋りなど食事以外のことに注意が向いて食事が進まないということが減り、時間を意識して食べられるようにはなっている。 ・マナーについては、その都度声をかけている。今も声かけは必要だが、少しずつ身についたり、言われてすぐに気づいたりするようになってきている。
<ul style="list-style-type: none"> ・月齢や年齢に応じて食材の大きさ等を調整している。→残食が少ない・食べ終わりの目安時間を時計やタイムタイマーを使って知らせる。→時間を意識して食べられるようになった。 ・フォークにクリップを付け、持ち方を知らせる。→少しずつ意識できるようになってきた。 ・苦手な食材を一口でも食べてみるよう励ます。→徐々に自分から食べるようになってきた。
<ul style="list-style-type: none"> ・食育で野菜を育てている。育てた野菜を給食に提供し、意欲的に食べている。（幼）
<ul style="list-style-type: none"> ・子どもに食べさせるとき、対面で見るとし、口に入れる大きさ、量など確認するようにする。

<ul style="list-style-type: none"> ・「かみかみ」「もぐもぐ」など噛むことを言葉やジェスチャーで伝えるようにする。 ・自分から食べてみようと思える環境づくり。 ・野菜を育て、収穫し、食べる。→自分たちが育てた野菜に親しみがもて、「食べてみよう」と思える。 ・保育者がおいしそうに食べる。→おいしいかな？食べてみようかな？と思える。 ・苦手な食材は、「一口食べてみよう」など声がけをしたり、食の細い子どもには、全体的に量を減らすなどの工夫をしたりする。（食べられるようになってきたら、少しずつ量を増やしたり、食べられたことを一緒に喜んだりすることで、自信が付き完食できるようになってきている。）
<ul style="list-style-type: none"> ・冬野菜の栽培⇒苗から育てるものと、種から育てるものを取り上げた。生長具合や、葉の様子などをよく観察したり、園外保育の際に見かけた畑の野菜に興味をもったりする様子が見られる。
<ul style="list-style-type: none"> ・食育として、園で育てた野菜を給食室で調理してもらうことで、食材に関心を持ったり、苦手な野菜を食べるきっかけになったりしている。 ・2・3歳児はスプーンやフォークにクリップを使用したり、遊びの中でマジック、色鉛筆を使って、ぬりえで繰り返し楽しんだりすることで、徐々に鉛筆や箸の正しい持ち方の習得に繋がっている。

<p>⑤今後、考えられる解決策、活動</p>
<ul style="list-style-type: none"> ・幼児期(特に離乳食期)の食事は特に大切。この時期にいろいろなメニュー(世界の料理、郷土料理)を提供し、味・食感に親しんで、おいしい食事が取れるように進めていく。
<ul style="list-style-type: none"> ・給食の一言を大切に、今後も楽しい食育に努めていく。
<ul style="list-style-type: none"> ・声掛けの継続 ・好きな食べ物の中に少しずつ混ぜてみる。
<ul style="list-style-type: none"> ・食事の絵本を読んだり、掲示物の工夫をしたりしながら、楽しく食事ができるような環境を考え、取り入れていく。 ・楽しく食べられるような声掛けを工夫していく。・保護者と連携を取りながら、食について話し合ったり、情報提供をしたりしていく。（3食のうち2食は家庭であるということの意識付け）
<ul style="list-style-type: none"> ・給食試食会や参観を継続し、ご飯を基本とした和食の呼びかけをする。
<ul style="list-style-type: none"> ・園で穫れた物を料理し、周りの人にも食べてもらおうとすることで、苦手な食材にも興味をもち食べられるのではないかと考える。 ・活動の中で、野菜などのクイズを取り入れ、興味をもてるようにしていく。
<ul style="list-style-type: none"> ・食育について、園での取り組みや意識していることを保護者に伝えていく。
<ul style="list-style-type: none"> ・園の様子をお便りや参観時に保護者に伝える。 ・給食時、個々に応じて丁寧に関わる。 ・クッキングや野菜の栽培。 ・空腹を感じられるように十分に身体を動かして遊ぶ。
<ul style="list-style-type: none"> ・園での様子を家庭に知らせていく。（幼） ・保護者の困り感を聞く姿勢や相談しやすい環境をつくっていく。（幼）
<ul style="list-style-type: none"> ・家庭での食事の様子を聞いたり、保育所で頑張っている様子や姿を伝えたりして情報共有を続けていく。 ・子どもの一口の量や大きさ、食べる量などを一人一人に伝えていく。 ・保護者が作りやすい簡単レシピなどの食育講座や食に関しての相談窓口があるとよい。
<ul style="list-style-type: none"> ・引き続き、園で食材や料理への興味や関心を高め、家庭へも発信していく。

- ・気軽に子育て相談できる環境の整備。
- ・携帯電話等のインターネットで簡単に検索できる時代ではあるが、時短調理法でもできるバランスの良い献立を紹介する。

■まとめ

①良いと感じる点・できていると思う点
<ul style="list-style-type: none"> ・多くの子どもが朝食を食べて登園している。 ・給食をよく食べ、完食できる子が増加している。 ・偏食の子どもも少しずつ食べられる食材が増えている。 ・みんなで楽しい雰囲気ですべてを食べている。 ・友だちの食べる様子に刺激を受け、食べる意欲が出ている。 ・野菜の栽培や収穫などにより、食材への興味が深まっている。
②気になる点・問題点
<ul style="list-style-type: none"> ・偏食傾向、好き嫌い、野菜が苦手の子が多い。 ・朝食がパン、ヨーグルト、お菓子、アイスなどの家庭がある。 ・食事中、集中が難しく、時間がかかる子どもがいる。 ・家庭で、好きな物しか食べさせない等食事内容がバラエティに欠けている。 ・食事中のマナーが身につけていない。
③②からみえる課題
<ul style="list-style-type: none"> ・家族での調理教育や食育が不足している。 ・偏食や食べ残しを減らし、食材や料理への関心を高める工夫が必要である。 ・食事マナーや集中の習慣化を促進する工夫が必要である。 ・保護者との連携を強化するとともに、家庭における食事内容の見直しに取り組む必要がある。
④現在、園で取り組んでいる活動内容やその効果
<ul style="list-style-type: none"> ・給食室との連携による食材の工程や味付けの工夫。 ・野菜を栽培、収穫した食材を調理し、食することで、食への親しみ、興味の促進。 ・野菜など苦手な食材を食べられるようにする工夫。 ・園での食についての様子を家庭に知らせる等、保護者との連携。
⑤今後、考えられる解決策・活動
<ul style="list-style-type: none"> ・園での様子を保護者に伝え、情報共有を図る。 ・声かけをしながら、楽しく食事ができる環境を整備する。 ・家庭で実践できる簡単なレシピや調理法を情報提供する。

2 身体活動・運動

①良いと感じる点・できていると思う点
<ul style="list-style-type: none"> ・四季に応じた運動、講師による運動指導
<ul style="list-style-type: none"> ・いきいきと元気に体を動かし体力がある。 ・インフルエンザ、胃腸炎など園内の感染の流行がほとんどない。 ・外遊びが大好きである。 ・異年齢とのかかわりが多く、楽しく運動あそびをしている。
<ul style="list-style-type: none"> ・身体能力の向上 ・やってみたいという好奇心 ・発見の楽しみ ・言葉遊びによる言葉発達
<ul style="list-style-type: none"> ・0歳児から5歳児まで、同じ園庭で遊べる。異年齢の遊ぶ姿を見て、真似をしたり、交流をしたりすることができる。 ・室内での活動でも、遊戯室や保育室で体を動かして遊んでいる。 ・散歩に行き、季節の変化を感じながら歩いている。 <p>保：天気の良い日には、1時間以上戸外遊びをしている。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・発達に合った遊具や玩具で遊べる。 <p>幼：登園後からすぐに戸外に出て遊ぶことができる環境があり、鬼ごっこ、リレー、ドッジボール等、全身を使って遊ぶ遊びが日常的に行われている。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・鉄棒や縄跳び等に積極的に挑戦し、継続して取り組む力が育まれ、達成感や満足感を味わうことができる。 ・掃除の時間に雑巾掛けを行っているため、腕の支持や体感が鍛えられ、バランス感覚も養われる。
<ul style="list-style-type: none"> ・戸外遊びを十分に行っている。 ・友達と一緒に遊んだり、挑戦したりしながら、遊びを通して、心身ともに成長が促されている。
<ul style="list-style-type: none"> ・戸外で遊ぶことが好きな子が多い。 ・富山学園との行事に参加したり、観ることで、更に意欲的にできることがある。（運動会、マラソン大会など）
<ul style="list-style-type: none"> ・毎日、戸外で体を動かして遊ぶ時間をつくっている。 ・おにごっこ、リレー、ドッジボールなど体を動かす遊びを楽しむ姿が見られる。 ・1日の中で戸外遊びの時間が十分にとられている。
<ul style="list-style-type: none"> ・戸外遊びの時間が十分、確保できている。 ・十分に運動できる広いスペースがある。 ・室内外で体を動かして遊んでいる。
<ul style="list-style-type: none"> ・戸外あそび（毎日1時間半くらいの活動時間を確保している）（幼・養） ・園生活では体を動かす機会も多く、楽しんでいる。（幼）
<ul style="list-style-type: none"> ・戸外でいろいろな遊びを通して体を動かす時間がしっかりとれている。 ・どんどん歩ける子は広い場所で自由に遊び、歩けるようになった子は保育者が手をつぐなど、個々の成長に応じた環境が作られている。 ・雨の日以外は、戸外遊びを毎日する。

<ul style="list-style-type: none"> ・園庭が広い自然と運動量が増えている。 ・異年齢交流ができる。・集団遊びができる。（例えばリレー・玉入れなど） ・友だちが遊んでいる姿を見て、自分が苦手なこともやってみようと、意欲がもてる。
<ul style="list-style-type: none"> ・園では十分な運動量が確保できている。子どもたちは“遊んでいる”と思っているが、それが運動習慣や体力につながっている。
<ul style="list-style-type: none"> ・子ども園の園庭だけではなく、広い学園の敷地を遊びの環境として使用することができ、体を沢山動かすことで、運動機能を高めたり空腹感を感じたりすることに繋がられている。

②気になる点・問題点
<ul style="list-style-type: none"> ・集中時間の短い子、関心がないと参加しない子。生活リズムが一定している子ほど活動的。登園時からゴロゴロし、目覚め切れていない子がいる。
<ul style="list-style-type: none"> ・中には体を動かすことが苦手な子がいる。
<ul style="list-style-type: none"> ・できることが増えたことによる保育視野の拡大 ・遊具・道具の安全性の把握（破損等） ・遊びの時間配分 ・遊び方のライン（どこまでが良くて、どこまでがだめなのか？）
<p>保：動くことが好きな子と、苦手な子の差が大きい。</p> <p>幼：転びやすい子や走り方の不安定な子が見られる。体力差の差が大きい。体幹の弱さから姿勢保持が難しい。</p>
<ul style="list-style-type: none"> ・家庭で体を動かす機会が減っている。
<ul style="list-style-type: none"> ・中には運動が苦手な子もいる。自分からはあまり活発に動かない子も見られる。 ・家庭では、室内で動画を見て過ごすことが多そうである。
<ul style="list-style-type: none"> ・ボールを投げるのが苦手な子が多い。 ・年齢から考えると体の使い方に不器用さが見られる子どもがいる。（両足ジャンプ、けんけん、平均台など）
<ul style="list-style-type: none"> ・個々によって運動量に差がある。
<ul style="list-style-type: none"> ・個人差が気になる。（幼）
<ul style="list-style-type: none"> ・歩き方（足の運び方）、平な場所でも転びやすい、体の使い方がわからない、ジャンプが苦手、体幹がない（姿勢を正しくたもてない） ・0. 1. 2歳児の使える固定遊具が少ない。
<ul style="list-style-type: none"> ・保護者が家事をする間、子どもに危険がないようにYouTubeなどを見せることで、家庭では戸外遊びの時間が減ってきているのではないか。

③ ②からみえる課題
・就寝時間、起床時間、朝食摂取など、活動に影響。
・楽しくたくさん経験をさせる。
・それぞれの子どもの発達レベルに合った遊び方の提供 ・子どものできること・できないことの把握 ・体力レベルの把握 ・遊具、玩具の状態確認・点検
・動くことが少ない子や運動が苦手な子に対して、体を使った遊びに誘ったり、自ら取り組んでみたくなる環境を作ったりしていくこと。 ・多様な運動遊びをして、経験を積んでいく。 ・好きなこと、得意なことを伸ばせる環境を作る。 幼：体幹の強化ができる遊びや環境を取り入れていくこと。
・遊べる場の確保。
・教師も一緒に好きな遊びを見つけたり、提案したりし、一緒に楽しむ。 ・家庭で動画を見たりゲームをしたりする時間に約束事を作っているかわからない点がある。
・家庭での運動遊びが減り、経験不足の子が多い。 ・繰り返し行えばできるようになることから、日常の遊びや生活の中での経験不足が考えられる。
・環境設定の工夫
・休日や家庭での過ごし方 (室内あそび・体を動かさないことが多い・インターネット・ゲーム・SNS等) (幼)
・経験不足なのか、足の機能的な発達なのか分からない。 ・全身を使った遊びを取り入れるようにしている。(築山登り・リズム体操など) ・散歩に行く。 ・体幹を鍛えるために、子ども向けの体操を取り入れたり、バランス遊びをしたりする。
・地域に大きな公園ができたことで、休日に遊びに行く家庭が増えていると感じる。少子化ではあるが、そのような公園が増えることで、戸外遊びの時間も増えていくのではないかと。

④現在、園で取り組んでいる活動内容とその効果
<ul style="list-style-type: none"> ・子どもが楽しく活動できる教材を活用し、自分から参加したくなるような活動を取り入れていく。十分に活動することによりおなかすすいて食も進み、活力が湧いてくると思われる。
<ul style="list-style-type: none"> ・毎日雑巾がけ→全身運動になり、体幹が育っている。手首や指の力がつく。手や腕を使う活動は噛む力、姿勢保持によい影響がある。左右の手足を交互に使い、脳の発達を促す。みんなで行うことで協調性も育つ。 ・外遊び、散歩の充実・毎週火曜日は「運動の日」として普段以上に運動あそびを取り入れている。
<ul style="list-style-type: none"> ・戸外遊びでの自然探求遊びや遊具遊びでの自由遊び。 ・季節に合わせた行事（プール及び水遊び、運動会） ・散歩
<ul style="list-style-type: none"> ・子どもたちが「やってみたい。」と思う遊びを取り入れたり、活動をしたりする。→意欲をもって活動をしている。 ・発達に合った遊びを提供する。→無理なく遊びをすることができる。 ・普段の遊びから、体を動かすことを意識して、遊んでいる。→体力がついてきている。 ・戸外遊びをたくさんする。→食欲が出て、給食を美味しそうに良く食べる。体が丈夫になり、体調を崩すことが減る。 ・異年齢で遊ぶことで、見て真似をする。→「やってみたい。」という意欲につながっている。 <p>幼：様々な運動遊びができるような環境を作っている。→友達の様子を見て興味をもち始めたり、一緒に取り組んでみようとする気持ちが芽生えてきたりして、自ら取り組むようになり、継続して遊ぶ姿が見られるようになってきた。又、鉄棒や雲梯、平均台等、腕の支持する力や握る力、体のバランス等が養われてきている。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・様々な運動遊びに取り組んでいる。一人一人の過程を大切に、褒めたり、励ましたりしていった。→「やってみたい。」という気持ちが膨らみ、意欲的に体を動かして遊ぶようになってきた。
<ul style="list-style-type: none"> ・保育所では戸外遊びや身近な自然を通して成長を促す。 ・幼稚園と交流しながら、運動遊びをする。 ・園庭開放 ・園庭開放による子育て相談
<ul style="list-style-type: none"> ・戸外遊びの時間を多く設けている。雨天時も身体を動かせる工夫をしている。 ・運動遊びに興味をもてるような環境作りを心がけている。
<ul style="list-style-type: none"> ・ドッジボールで繰り返し遊んでいるので、少しずつ投げ方が上手になっていっている。 ・外遊びの時間を十分にとるようにしている。 <p>運動遊びをクラスみんなで行う時間もつくることで、自分から運動遊びに参加しない子どもも体を動かしたり、楽しさを感じたりするきっかけになっている。</p>
<ul style="list-style-type: none"> ・かけっこや鬼ごっこ、ダンスなど全身を使った遊び・集団で遊べる運動遊び→子どもが楽しみながら体を動かして遊ぶ。
<ul style="list-style-type: none"> ・集団あそび、みんなで体を動かす時間を設けている。（幼） ・運動に苦手意識をもつ子にも、楽しみながら体を動かせるように工夫をしている。（幼）
<ul style="list-style-type: none"> ・歩ける環境や言葉がけなどから、歩こうとする意欲を引き出そうとしている。
<ul style="list-style-type: none"> ・毎日2時間以上、運動遊びがメインの戸外活動。 <p>⇒十分な運動量が確保されており、昼食時にも「おなかすすいた。今日の給食は何？」など、食べる量に</p>

<p>もつながっている。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・季節に応じた運動遊び。（夏：プール，秋：運動会ごっこ，冬：縄跳びやマラソン など） <p>⇒体の様々な部位を使ったり、多様な動きをしたりすることで、運動能力の向上や多様な動きができるようになった。また、自分なりに挑戦したり、できるようになるために考えたり友達と協力したりするなどの育ちもみられる。</p>
<ul style="list-style-type: none"> ・幼稚園職員と連携しながら、一緒に遊ぶ時間を作り、年上の子ども達の遊びの様子を見たり、仲間に入れてもらったりすることで、子ども達が自ら様々な遊びに挑戦できる。 ・雨天時には、室内でも体を動かして遊べるようなサーキット遊びや運動遊びを取り入れ、積極的に体を動かせる環境を作っている。身体を沢山動かすことで、情緒の安定にも繋がっている。

<p>⑤今後、考えられる解決策、活動</p>
<ul style="list-style-type: none"> ・講師による運動指導をカリキュラムに組み込み、楽しく運動し、できた喜び等体験できるようにする。
<ul style="list-style-type: none"> ・毎日いきいきと過ごせる活動をしつづける。スポーツは苦手という子もいるが、楽しく取り組み、達成感をもたらし、やがては自己肯定感を高めることにつながるようにしていく。
<ul style="list-style-type: none"> ・安心・安全で楽しめる運動・活動の検討
<ul style="list-style-type: none"> ・発達に合った遊びを提供していく。 ・戸外遊び、環境設定の充実。 <p>幼：体幹を育てる遊びの工夫。運動が苦手な子に対する環境作り。</p>
<ul style="list-style-type: none"> ・今現在も行っているが、できることを他の子にも知らせたり、見せたりし、やってみようと思えるようにしている。 ・楽しんでできるような声かけをする。 ・参観で、親子でできることを取り入れたり、富山学園の小中学生とも関われる時間を作っている。
<ul style="list-style-type: none"> ・様々な体の使い方を経験できるように、遊びや活動を考えていく。
<ul style="list-style-type: none"> ・子どもの姿や声から様々な遊びを用意し、展開していく。
<ul style="list-style-type: none"> ・体を動かす機会を意図的に設けていく。（幼） ・個別に丁寧に関わり、根気強く続けていく。（幼）
<ul style="list-style-type: none"> ・歩いた先に楽しみや目標となるもの、場所を設ける。 ・築山で登ったり下りたりして遊ぶ。 ・バランス遊びの継続、全身を使った運動遊び、ボール遊びなどを取り入れていく。 ・体力づくり・体の使い方などを知るために、体操の先生など専門家の人を呼ぶ。（座る姿勢が少しずつ良くなってきている。体力がついてきた。）
<ul style="list-style-type: none"> ・園での活動は引き続き、戸外遊びを中心に行っていく。

■まとめ

①良いと感じる点・できていると思う点
<ul style="list-style-type: none">・遊びを通して、友だち、異年齢の子どもとの交流ができている。・戸外遊びや運動（鬼ごっこ、リレー、ドッジボールなど）の時間が十分確保できている。
②気になる点・問題点
<ul style="list-style-type: none">・体を動かすことが好きな子どもと苦手な子どもとの差が大きい。・運動量に個人差がある。・体幹が十分に発達していない子どもがいる。・家庭での運動遊びをする時間が減少している。
③ ②からみえる課題
<ul style="list-style-type: none">・子どもたちの発達レベルに合った運動環境づくり。・体幹を鍛える遊びの導入。・家庭での運動意識の向上。
④現在、園で取り組んでいる活動内容やその効果
<ul style="list-style-type: none">・様々な遊びができる環境を整備することで、食欲が出たり、意欲的に取り組む姿勢がみられる。・雨天時でも室内で運動できるよう工夫している。
⑤今後、考えられる解決策・活動
<ul style="list-style-type: none">・体力、体幹を身に付けるための運動・遊びを取り入れる。・子どもの発達状況や運動が苦手な子どもも楽しめる環境づくり。

3 歯、口腔

①良いと感じる点・できていると思う点
・乳歯からむし歯になる子が減少している。保護者もむし歯に気をつけて歯磨きが良くされている。歯医者に通院されている。
・食後の歯磨きが習慣化されて定着し、子どもたちが主体的に取り組もうとする姿が見られる。口をしっかりと閉じて、よく噛む習慣が身についている。
・歯科検診でほとんどの子がむし歯が無い（年々減っている） ・歯みがきの習慣ができている。
・給食時の食べ方の声掛け。
・市の健診、園での歯科検診がある。 ・養護教諭による歯磨きチェックを定期的に行っている。又、担任等による食後の歯磨き指導。 ・噛む力によって、食材の大きさを変えたり、細かくしたりと個別に対応している。 ・保護者の子どもの歯科に対する関心が高いこと。 ・仕上げ磨き等を保護者にしてもらおうとの園児の声が多いこと。
・給食では、よく噛み、味わう献立となっている。 ・歯科検診を実施し、欠席者も園医受診するため、全員の歯の状態を把握することができる。 ・むし歯予防の取り組み。
・給食後は、毎日歯みがきの時間を設けている。
・家庭で仕上げ磨きをしている子が多い。 ・コロナ禍の頃は、園で歯磨きを行えない時もあったが、今は園でも行えているので、食後の歯磨きが習慣になっている。 ・歯科検診で、学校医にみんなきれいに（歯磨き）ができていると言われた。 ・昨年度、むし歯があった年長の子どもの治療率は100% 保護者の意識が高い。 ・そもそもむし歯のある子が少ない。（37名中1名）
・給食の食材が月齢、年齢に合った大きさ、硬さで提供されるため、噛む力、噛みちぎる力が育てられている。
・昼食後にクラス全体で歯みがきに取り組んでいる。（養）
・給食でいろいろな食材、硬さ、大きさが出るので、自然と噛むことが増えていると思う。 ・歯科検診の結果、治療勧告者6人（70人中）だったが、受診率100%であった。治療の声掛けへのレスポンスが良く、健康意識の高さを感じる。
・むし歯のある園児が少ない。 ・園では、毎日歯みがきを行っている。（昼食後）
・幼稚園と3歳児対象に歯磨き集会の実施。

②気になる点・問題点
<ul style="list-style-type: none"> ・偏食は少ないが、咀嚼がうまくできない子もいる。離乳食の進め方がうまく進めていなかったのではないかと感じる。
<ul style="list-style-type: none"> ・咀嚼や嚥下機能が弱い。（肉など噛むことができない。飲みこめず口の中にずっと入っている） ・噛むことが、前歯だけで終わってしまっている。
<ul style="list-style-type: none"> ・咀嚼が弱い子、奥歯を使わずに前歯で噛む子が多い。 ・指しゃぶりやタオルを噛む癖があり、歯並びに影響している。 <p>幼：歯磨きが苦手で、積極的に行おうとしない子がいる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・話をする時に口が大きく開かなかったり、言葉がはっきりとしななかつたりする子がいる。
<ul style="list-style-type: none"> ・お菓子や甘いものの摂取が多い子もいる。 ・柔らかくて、食べやすいものを、時間を決めずに摂取している様子がある。
<ul style="list-style-type: none"> ・声をかけてあげないと丁寧に磨けない子がいる。 ・家庭での歯みがきの様子はあまりわからない。 ・揚げ物だと食べるが、肉を噛めなかつたり、魚をなかなか飲み込めず口にたまっている子が見られる。
<ul style="list-style-type: none"> ・指しゃぶりがやめられない子がいる。 ・給食後の歯磨きを丁寧にできていない子どもがいる。 ・肉や魚がなかなか飲み込めない子どもがいる。
<ul style="list-style-type: none"> ・咀嚼や噛む力が弱い子がいる
<ul style="list-style-type: none"> ・歯科検診にて、う歯保有率、処置歯保有率は低いが、1人の園児が多くのう歯や処置歯を持っているケースがある。（養） ・幼稚園歯科検診では、治療勧告15人/63人中で、受診報告者5人(受診率33%)と受診率が低い。（養） ・歯ブラシを噛んでいることが多い。（幼） ・むし歯が多い。（幼） ・口が開いている子が多い。（幼） ・噛む力が弱い（幼） ・噛みきれずに口の中にため込んでいる姿が目立つ。（幼）
<ul style="list-style-type: none"> ・硬い食材（例えば肉など）を噛み切ることができない。 ・噛むことができないので、噛まずにのみ込んだり、口の中に入れる量が分からず詰め込みすぎて、吐いてしまったりする子が多い。 ・前歯で噛んでいる子がいる。・食べるときに、音を立てて飲んだり、食べたりする。
<ul style="list-style-type: none"> ・給食で、飲み込むまで時間がかかる子が複数名いる。そのような子達は、咀嚼が苦手な傾向が見られる。
<ul style="list-style-type: none"> ・家庭で硬いものを食べるのが減ってきているようで、肉や魚を噛んだり呑み込めなかつたりする子がみられ、咀嚼力の低下を感じる。その影響か、3才を過ぎても発音が不明瞭の子が増えている。

③ ②からみえる課題
<ul style="list-style-type: none"> ・離乳食期間は普通へとなるための大切なスタートなので、乳児から入園している場合は、園と一緒に進めていくことができ、噛む力を習得するようになっていくと思う。
<ul style="list-style-type: none"> ・離乳食の進め方。 ・早食い、丸のみの癖。 ・口まわりの筋力の未発達、ことばの発達への影響。
<ul style="list-style-type: none"> ・家庭での食事の内容はどうか、離乳食の進め方はどうだったのか。 ・むし歯の治療に行かない家庭がある。（保護者の養育能力の差） ・個々の課題に対して丁寧に支援をしていくこと。（よく噛んで食べる習慣を身につける。歯磨きの仕方等）
<ul style="list-style-type: none"> ・むし歯になりやすくなる。 ・あまり噛まずに、食べ過ぎてしまう。 ・言葉の不明瞭さ。
<ul style="list-style-type: none"> ・家庭での食生活は食べやすく、軟らかい食材が多そうである。保護者にも協力してもらう必要がある。
<ul style="list-style-type: none"> ・保護者が医者への指示通りに進めることができない。 ・給食の後片付け、食べ終わっていない子の対応をしていて、歯磨きの様子を教師が丁寧に指導することが難しい時もある。 ・噛む力や噛み方（奥歯ではなく前歯で噛んでいる）に課題があると感じる。また、口周りの筋肉の弱さは、言葉の発音にも影響してくるのではないか。
<ul style="list-style-type: none"> ・家庭での食事内容。
<ul style="list-style-type: none"> ・家庭環境、家族の健康や保健予防に対する意識の違いが子どもの歯の状況に表れている。（養） ・歯、口腔衛生のために歯科医を利用する習慣づけの必要性。（養） ・集会や声かけをしても身につかない／響かない子が多い。（幼） ・家庭では自分でやらず、親にやってもらうことが多い。（幼）
<ul style="list-style-type: none"> ・家庭で硬い食材を食べることがあまりなく、咀嚼する機会が少ない。
<ul style="list-style-type: none"> ・軟らかい物や食べやすい物を好んだり、おいしく感じたりするという、現代の食生活全般の課題のように感じる。
<ul style="list-style-type: none"> ・落ち着いて食事をする環境の工夫。

④現在、園で取り組んでいる活動内容とその効果
<ul style="list-style-type: none"> ・ 検診後、異常があった場合は、なるべく1か月以内の病院受診を依頼している。口腔異常は食事にも影響し、発音にも関係してくるので、早期対応をお願いしている。
<ul style="list-style-type: none"> ・ 歯磨き指導を通して歯磨きの大切さや磨き方を学ぶことができています。歯ブラシの持ち方や奥歯、前歯など全体をきれいに磨くことが意識でき、自分の口も健康を守る力が育つ。
<ul style="list-style-type: none"> ・ 歯科医師との連携・食材の提供の工夫 ・ 口腔機能を高めるための遊び（口を大きく動かす、口から息を出す） ・ 毎日発声練習・咀嚼力を高める献立（前歯でガブリも意識したのもの） <p>★食事の提供の仕方で効果が出ている。</p>
<ul style="list-style-type: none"> ・ 歯科検診を年1回行っている。→早期にむし歯を発見し、受診を勧めている。その効果があり、むし歯の無い子が多い。 ・ 養護教諭から、むし歯や飲み物についての話を聞く機会や歯磨きチェックの実施がある。→むし歯にならないために、歯磨きをすることを意識付けすることができる。歯の磨き方について、具体的に知ることができ、取り組もうとする姿が見られるようになってきた。 ・ 食事の時、奥歯で噛むように伝えている。→意識して行えるように必要に応じて今後も声掛けをしていく。
<ul style="list-style-type: none"> ・ 給食で、よく噛むように声をかけたり、職員がよく噛んで食べている様子を見せたりする。 ・ 虫歯予防デーに、紙芝居を読んだり、歯について話をしたりする。
<ul style="list-style-type: none"> ・ 歯についての紙芝居や絵本で知らせている。
<ul style="list-style-type: none"> ・ いい歯の日集会 ・ 虫歯予防デーやいい歯の日に合わせて、養護教諭に歯磨き指導をしてもらっている。 ・ 指導を受けた後は、いつもより丁寧に歯を磨く姿が見られる。 ・ 歯と口の健康週間、いい歯の日に合わせて保健指導を行っている。 ・ 年長で生え変わりの話をしているが、指導の後で「永久歯、生えてきたよ」と見せてくれる。 ・ 子どもたちがいるので興味を持ってくれている様子がみられる。（養護教諭）
<ul style="list-style-type: none"> ・ 歯磨き集会 ・ 歯の教室→歯磨きの大切さを知る。 ・ 年一回の歯科検診→保護者が口腔内の状況を知ることができる。
<ul style="list-style-type: none"> ・ 6月歯みがき指導、11月いい歯の集会で歯みがきの方法、予防歯科の必要性、大切さを伝えている。（幼・養） ・ 歯の大切さについて絵本や紙芝居などを活用している。（幼）
<ul style="list-style-type: none"> ・ 噛むことを意識させるように、声かけ「かみかみしてね」や噛むことが分かりやすいようにジェスチャーなどで伝える。 ・ 前歯で噛んでいる子には、奥歯で噛むような声かけや頬をさわるなどして知らせる。 ・ 一口の量を知らせる。 ・ 給食やおやつのときに、よく噛んで食べるよう伝える。 ・ 食事のマナーとして、口を閉じて「もぐもぐ食べるよ」と伝えるなど意識できるきっかけ作りをしている。 ・ 食事の食べ方・マナーなどが、子どもたちに分かりやすく伝わるように絵本・紙芝居などを読む。

<ul style="list-style-type: none"> ・6月の虫歯予防デーや11月のいい歯の日などに集会を設定するなどして、歯みがきの仕方やおやつを選び方などの指導を行っている。⇒行事をきっかけに、クラスでも歯や食べ物について考える機会をもつなど、歯への興味関心を高めることができている。
<ul style="list-style-type: none"> ・保育所では安全面の確保が難しいことから、園での歯磨きは行っていないが、食後のうがいの習慣化でむし歯予防に繋げている。 ・歯磨きやむし歯に関する紙芝居や絵本の読み聞かせをし、歯磨きへの興味関心をもてるようにしている。 ・咀嚼力を高めるために、食事の際に足が床に付いているか、テーブルと椅子の高さのバランスを確認し、正しい姿勢で食事ができるよう心掛けている。

<p>⑤今後、考えられる解決策、活動</p>
<ul style="list-style-type: none"> ・園生活の中で、歯に対する関心を高めてもらえるよう、絵本や紙芝居で知らせたり、親子での歯磨き、一緒に食事をする事により、噛んで食べることを知らせる時間にもなり、スキンシップの時間にもつながっていく。
<ul style="list-style-type: none"> ・「よく噛む」「きれいに磨く」が生活の中で自然に行われる取り組みをする。 ・楽しく続けられる雰囲気づくりをしていく。
<ul style="list-style-type: none"> ・噛む力など教えてすぐに直るものではないので、毎日の食事と遊びを通して長い目で見て育てていく。保護者との連携を大切にする。（家庭を責めず、指導ではなく伝え方に気をつけ、効果をあげていく）
<ul style="list-style-type: none"> ・今の活動を継続していく。 ・咀嚼ができるように声を掛けたり、養護教諭による保健指導を行ったりしていく。 ・園での歯磨き指導の様子等を保護者に発信していき、家庭でも意識をして取り組めるようにしていく。 ・低年齢の健診から保護者の養育能力が向上できるように話をしたり、情報を伝えたりしていく。
<ul style="list-style-type: none"> ・保護者へ食生活について知る機会をつくる。
<ul style="list-style-type: none"> ・日頃より、教師から歯みがきの正しい仕方を全体、個人に向けてしていく。 ・噛むことの大切さを知らせ、よく噛むとむし歯予防になったり、丈夫な身体が作られることを知らせていく。
<ul style="list-style-type: none"> ・養護教諭による歯磨き指導の時だけでなく、普段の読み聞かせで歯の健康に関する絵本を取り入れたり、歯磨きの様子を気にかけて丁寧に指導したりしていく。 ・年少・年長ともに、正しい知識をわかりやすく指導できればと思っている。（養護教諭）
<ul style="list-style-type: none"> ・食後のうがい・歯磨き、歯についての絵本や紙芝居の読み聞かせ
<ul style="list-style-type: none"> ・歯みがき指導では、う歯や処置歯を多く保有している子へのブラッシング指導の時間を長くとる。（養） ・3歳児健診時点で、う歯・処置歯がある子については、保護者に保健指導をしていただきたい。（養） ・養護教諭と連携して、声かけや意識づけをしていく。（幼）
<ul style="list-style-type: none"> ・家庭で、硬い食材、噛む習慣をつけさせるよう健診等で指導、助言してほしい。
<ul style="list-style-type: none"> ・食育活動と連動しながら、食べることや噛むことについて、子ども自身も考えたり気づいたりすることができるよう、引き続き指導を行っていく。
<ul style="list-style-type: none"> ・園での歯磨き集会以外に、保育参観等で、親子で歯磨きや咀嚼を含めた食育教室の実施や、市の関係機関等で咀嚼に繋がるメニューを紹介できる親子クッキング教室の実施。

■まとめ

①良いと感じる点・できていると思う点
<ul style="list-style-type: none">・むし歯のある子どもの数が減少している。・歯磨きの習慣が定着しており、子どもたちが主体的に取り組む姿が見られる。・食後の歯磨き時間が確保されている。・給食の食材が月齢・年齢に応じて硬さや大きさが工夫され、噛む力を育んでいる。・歯科検診での受診率が高く、保護者の健康意識が高い。
②気になる点・問題点
<ul style="list-style-type: none">・咀嚼力や嚥下機能が弱い子どもがいる。・指しゃぶりやタオルを噛む癖がある子どもがいて、歯並びに影響が出ている。・硬い食材（肉や魚など）を噛み切れず、丸飲みする子どもがいる。・家庭で歯磨きが丁寧に行われていないケースがある。
③ ②からみえる課題
<ul style="list-style-type: none">・噛む力や咀嚼方法の向上を図る必要がある。・家庭で硬い食材の摂取を促進し、咀嚼力を育成する食事環境が求められる。・歯磨き指導や噛む力の育成を通じて、家庭との連携を強化する必要がある。
④現在、園で取り組んでいる活動内容やその効果
<ul style="list-style-type: none">・歯科検診後、迅速な受診を促すよう保護者に依頼する活動。・歯磨き指導を通じて磨き方への意識向上を図る。・噛む力を意識した献立の提供や、口腔機能を高める遊びの導入。
⑤今後、考えられる解決策・活動
<ul style="list-style-type: none">・歯の健康に関する絵本や紙芝居を活用した教育。・保育参観や親子向け食育教室等を開催し、家庭での歯磨き習慣を促進。・食材や献立に硬いものを取り入れて、噛む力を自然に育む環境づくり。・保護者と連携して、歯育に関する情報共有や改善策を講じる。

4 休養・こころの健康

①良いと感じる点・できていると思う点
<ul style="list-style-type: none"> ・母が休日の日はゆっくり過ごす時間がつくられていると感じる。 ・母の心の安定は、子どもが一番安定するので休養はとても大切だと思う。
<ul style="list-style-type: none"> ・適度な運動を行い、十分な睡眠が取れているように感じる。また、規則正しい生活を送れている。心にゆとりを持てるよう相談にのれるよう声かけや挨拶を心がけている。
<ul style="list-style-type: none"> ・一人一人の気持ちに寄り添い、遊びこめる環境の中で日々過ごしているので、園生活でのストレスはない。
<ul style="list-style-type: none"> ・午前睡・午睡での適度 ・体調や気候によって室内遊びか戸外遊びかの選択 ・子どもの気持ちに寄り添いながらの玩具等へ興味・関心が向くのを待ち、一緒に遊ぶ。 ・保護者と子どもの受け渡し時に情報交換等の連携
<ul style="list-style-type: none"> ・スキンシップを大切にしている。 ・不安なことや困り感等、子どもの気持ちに寄り添い、受け止めていきながら過ごすことで、心の安定を図ろうとしている。 ・家庭環境等を考慮し、子どもに寄り添いながら対応をしている。 <p>保：子ども一人一人に合わせた午前睡や午睡の時間を取っている。安心できる環境で、午睡をしている。</p>
<ul style="list-style-type: none"> ・保育所を利用することで、生活リズムが整ったり、家庭支援を行うことができたりする。
<ul style="list-style-type: none"> ・全員ではないが、早寝早起きができている子が多そうである。
<ul style="list-style-type: none"> ・毎日元気に登園している。 ・困ったことや嫌だったことを親や教師に話すことができている。 ・登園しぶりが少ない。ほとんどない。
<ul style="list-style-type: none"> ・園での午睡時間は十分に取れている。 ・園生活で静と動の時間を分けて取っている。 ・一人一人との触れ合いを大切にしている。 ・子どもの様子を職員間で共有している。
<ul style="list-style-type: none"> ・戸外あそびの時間を多くとっている。（養） ・個人の意欲や達成感を大事にしている。（養） ・睡眠をしっかりとれている子が多い。（幼） ・楽しく元気に登園している。（幼）
<ul style="list-style-type: none"> ・長期欠席や登園渋りをする子もなく、毎日元気に登園している。 ・給食をよく食べ、心身ともに健康である。
<ul style="list-style-type: none"> ・園での規則正しい生活習慣。 ・保育所児は保護者と過ごす時間が少なく、愛着関係が希薄になりがちなため、保護者に代わり、保育士が愛着を意識しながら保育している。

②気になる点・問題点
仕事で忙しく、親子のゆとりの時間がつくれていない時は、子どもも不安定で、ぐずりやぶつかり合い、無気力感がみられたりする。
メディアの長時間視聴。
<ul style="list-style-type: none"> ・寝ている時間、タイミング次第で生活リズムのずれ。寝るべき時間に寝れない。 ・体調の不調に気付かず、食事提供・遊びの提供をしまい適度な休憩がとれない。
<ul style="list-style-type: none"> ・保育時間が長い子は、家族との時間が少ない。 ・休み明け、生活リズムが崩れ、疲れた表情の子がいる。 ・寝る時間が遅く、朝からボーっとしている子がいる。 ・家庭でのメディア視聴の時間が長く、子どもとの会話やスキンシップが短くなる。 ・低年齢からゲーム等を行っている。 <p>保：午睡時に、中々寝付けず、睡眠時間が短くなってしまう。</p> <p>幼：感情の波が激しく、泣きやすかったり、怒りやすかったりする子がいる。習い事をしている子の疲労感やストレスを感じる。保育中に「眠い」と言う子がいる。年少児が、夜寝る時に一人で部屋で寝る。</p>
<ul style="list-style-type: none"> ・大人中心の生活リズム、長時間のメディア視聴による子どもの生活リズムや睡眠時間の乱れ。
<ul style="list-style-type: none"> ・休みの日にゆっくり過ごせず、親の用事に振り回され出かけることが多くなる子が多そうである。 ・家庭で、動画を見る時間が多そうである。（YouTube、ティックトックなどの内容に詳しい子が多い。） ・情報源が動画からなことが多そうである。 ・家庭で絵や文字を書いたり、絵本を見るのが昔より少なそうである。
<ul style="list-style-type: none"> ・睡眠時間が短い子がいる。メディア視聴時間が多い様子。 ・大きな行事や卒園前になると疲れやプレッシャーを感じる子どもがいる。 ・園での行事や運動量の多い活動（プール、運動会ごっこなど）と地域の行事（祭り）や習い事などが重なると、日中疲れが見られる子どもが多い。
<ul style="list-style-type: none"> ・愛着関係、家庭でのスマホ・タブレットの視聴時間、夜の入眠時間が遅い、園だけでなく託児所等を利用して子どもの休憩時間。
<ul style="list-style-type: none"> ・寝坊で遅刻する子がいる。（同じ園児）（養） ・個人差が大きい。（幼） ・メディア視聴の長時間化（夜遅くまで視聴している）（幼）
<ul style="list-style-type: none"> ・夜の就寝時間が遅いため、起きる時間が遅いなどの理由で生活リズムが整っていない。 ・休み明けなど、家庭で満たされていないと、生活リズムが乱れることがある。（保育所で生活すると、生活のリズムが安定し、リズムが戻る。） ・スマートフォンやiPadなどで、動画配信やゲームなどを行っている子が多い。 ・咳・鼻水が多く出ていて体調が悪い様子があっても、登園している子が多い。 ・発熱などの体調不良で連絡をしても、迎えに来るまでに1時間以上かかることがある。
<ul style="list-style-type: none"> ・友だちに手が出る、怒りっぽいなど、愛着障害と思われる問題行動がみられる子どもが増えている。

③ ②からみえる課題
・子どもの様子から、母(家庭)の状況をくみ取り、変化に気付けるようにしていく。
・言葉のやりとりが減り、対話力の育ちへの影響・刺激が強く情緒への影響・待つ時間が苦手になる。
・保護者の帰宅時間が遅い。 ・保護者が仕事や家事で忙しいため、ゆっくりと子どもと遊んだり、かかわったりする時間が少ない。 ・保護者の子育てについての考え方が様々である。(愛着等) ・家庭での様子を知る必要がある。 ・日中の活動内容を考える。
・子どもの睡眠不足や心の不安定さ。
・園で過ごす時間が長い子が多いので、家族と過ごす時間が少なそうである。(共働き世帯も多い。) ・メディアからの情報量が多いので、保護者が見る物を選んで欲しい。
・保護者の意識を変える必要がある。子どもの相手をメディアに頼っている保護者が多い。 ・行事や卒園前は、保護者や教師の期待が、子どもにとっては過度なプレッシャーになることがある。 ・行事や習い事は、子どもにとって楽しみなことなので、どれも頑張ってしまう。 ・無理のないように、大人が子どもの体調をよく見ることが大事であると思われる。
・保護者も子どもの休養、心の健康について知ってもらい、意識してもらおう。
・生活リズムが不規則(養) ・就寝時刻が遅い(養) ・言葉づかいや遊び方が乱暴になりつつある(内容を模倣する)(幼) ・近視(幼)
・夜型の生活のため、日中の活動リズムが整わない。睡眠不足である。 ・子どもの睡眠時間を確保できていないことや就寝時刻が遅いことが健康に影響を与えることへの意識が希薄である。 ・睡眠がとれていないと心の健康にも影響がある。将来的に不登校の要因になる。 ・休み明けに生活リズムがくずれするため、不安定なことが多い。 ・スマートフォンやiPadなどを使って遊んでいる子が多いため、親子で一緒に遊ぶ時間が少ない。 ・保護者の生活に合わせてしまうことが多くなることで、睡眠不足になりがち。 ・寝かしつけをスマートフォン等の動画を使用してしまうことで、睡眠の質が悪くなる。
・保護者自身が核家族等で正しい愛情を受けずに育ってきた時代になり、子どもへの良い関わり方、言葉掛けの具体的な方法が分からないのではないか。

④現在、園で取り組んでいる活動内容とその効果
<ul style="list-style-type: none"> ・月齢や年齢が低いほど、園での状況をしっかり伝え、様子を伝えていく(連絡帳等)見える保育。 ・絵本の読みきかせに力を入れ、良い絵本に触れ合うようにしている。 ・毎週火曜日に本の貸し出しをしている。
<p>保：戸外での活動内容を考えている。→体を動かすことで、午睡の時間にゆっくり寝ることができる。午睡があることで、午後からも元気に過ごすことができる。保護者から子どもの様子を聞く。→その日の体調を把握しながら保育をすることができる。スキンシップを意識して多く取るようにする。→安心して過ごすことができる。</p> <p>幼：一人一人が抱えている背景を考慮しながら、子どもたちの気持ちを受け止め職員間で共有し、同じ対応ができるようにしている。→困った時や不安な時等に、どの職員に対しても自分の思いを伝えられるようになり、楽しく遊び出せるようになっていく。面談や降園時の迎える時等に、話をし、家庭の様子を把握し、必要な支援を取り入れたり、保護者にアドバイスをしたりしていく。→保護者の気持ちが安定してくると、子どもも落ちつき、積極的に遊んだり、友達に優しくしたりしている姿がみられるようになってきた。</p>
<ul style="list-style-type: none"> ・子どもの気持ちを受け入れて、安定して過ごせるように関わる。 ・保護者の心情に寄り添った声掛け。 ・保護者と保育所で行っている具体的な支援方法の情報共有。 ・子育て相談。 ・園庭開放。 ・市の子育て相談の場の紹介。
<ul style="list-style-type: none"> ・園では絵本や紙芝居を見る時間を毎日設けている。 ・安心して過ごせるよう関わっている。
<ul style="list-style-type: none"> ・ノーメディアデーを活用し、保護者にも意識してもらう。 ・行事では、普段の遊びを取り入れたり、計画的に進めるようにしたりしている。また、認める言葉をかけて自信をもって取り組めるようにしている。最後までやり遂げ、達成感を味わうことができていると思う。 ・地区の学校保健委員会の研修の一環でノーメディアデーを実施している。(2日間)結果をシートに記入して提出してもらっているが、子どもだけではなく保護者も一緒に取り組んでいる様子があり、好意的に捉えてもらっている。(養護教諭)
<ul style="list-style-type: none"> ・スキンシップを取ったり、丁寧に関わったり、信頼関係を築く→子どもたちは園で安心して過ごしている
<ul style="list-style-type: none"> ・子どもの表情を観察し、話をよく聞き受け止めるようにしている。(幼) ・戸外に出て自然に触れる機会を設けている。(幼)
<ul style="list-style-type: none"> ・起きた時間に合わせて、午前睡や活動を調整している。 ・戸外遊びを多く取り入れ、体を沢山動かすことでよく眠れるようにする。
<ul style="list-style-type: none"> ・戸外遊びを中心とした活動による運動量の確保。 <p>⇒適度な疲労感から、食事をおいしくたくさん食べ、心身ともに健康であることにつながっている。</p>
<ul style="list-style-type: none"> ・送迎時に保護者とのコミュニケーションを図り、信頼関係を築けるようにしている。また、家庭の様子を聞きながら、子育ての悩みを引き出し、少しでも子育ての悩みを軽減できるようにしている。

⑤今後、考えられる解決策、活動
・保護者の不安、不満をしっかり受け止め、解決できるようなかわりを持てるよう努めていく。
・スマートフォンと上手に付き合うコツなどを知らせ、園と家庭が連携していく。
保：保育参観で、スキンシップを取り入れた遊びを紹介する。 幼：心の健康の大切さを知らせていったり、園での様子を細かく知らせたりしながら、保護者と引き続き連携を図っていく。
・早寝早起きの大切さを知らせていく。 ・保護者にも絵本の読み聞かせの良さを伝えていく。
・子どもの体調をよく見て、活動内容や1日の流れを柔軟に変えていく。
・家庭との連携。
・規則正しい生活習慣を確立できるように促していく。（幼） ・子どもだけでなく、保護者のケア（話を聴く、相談にのる等）をしていく。（幼） ・社会全体が就寝時刻の遅さ→睡眠時間の短さ、生活リズムの不規則等、健康によくないことをより深刻にとらえる必要がある。（養）
・家庭と連携し、朝型の生活に変えていけるように、助言していく。 ・スマートフォン、ipadを低年齢の子どもに与えることを規制する。 ・日本（大人）は先進国の中でも最低レベルに睡眠時間が短い。社会全体が、睡眠時間の確保、就寝時刻を早めることに意識を注ぐべきである。 ・子どもの体調不良時に、仕事を休める労働環境の整備が必要である。
・保護者を対象に、教育の日のような子育て、教育をテーマにした講演を聞けるよう、園や関係機関で定期的に実施する。

■まとめ

①良いと感じる点・できていると思う点
<ul style="list-style-type: none">・適度な運動と十分な睡眠が確保されている。・規則正しい生活が送られている。・子ども一人一人に寄り添った対応が行われ、安心できる環境を提供している。
②気になる点・問題点
<ul style="list-style-type: none">・メディア視聴時間が長く、親子のスキンシップの時間が減少している。・家庭での生活リズムが乱れ、夜型になり、睡眠不足の状態の子どもがいる。・習い事や行事が重なることで、疲労感やストレスが見られる。・子どもの睡眠や心の健康について保護者の意識が低いと思われる状況がある。
③ ②からみえる課題
<ul style="list-style-type: none">・保護者の生活習慣・就寝リズムを改善する必要がある。・規則正しい生活リズムの確立と家族でのリラックスした時間を確保する。・メディア利用を制限し、親子のコミュニケーションを増やす努力が必要である。・生活習慣の乱れが子どもの心の健康や行動に与える影響について保護者に周知する必要がある。
④現在、園で取り組んでいる活動内容やその効果
<ul style="list-style-type: none">・絵本の読み聞かせや本の貸し出しを通じて、心の落ち着きを促進。・午睡時間の確保による疲労回復と午後の元気な活動を支援。・子どもの気持ちに寄り添い、職員間で対応を統一し、一人一人へのケアを実施。・保護者とのコミュニケーションを取りながら、子どもの生活リズムを整えるよう助言。
⑤今後、考えられる解決策・活動
<ul style="list-style-type: none">・メディア利用のコツを保護者に伝え、家庭と園の連携を強化。・規則正しい睡眠と生活リズムの重要性を啓蒙する活動。・スマートフォンや電子機器の過剰利用を規制する働きかけ。

5 特に重点的に取り組む必要性を感じること
<p>4 休養・こころの健康</p> <ul style="list-style-type: none"> ・メディアの情報が進み過ぎて、不安を抱えてしまっているケースもあると思う。生活のために働いていかなければならないが、心も健康でなければ不可能になってしまう。子育て中の母もしっかりサポートしていくことにより、穏やかな成長へとつながっていくのではないかと思う。 <p>・どの項目も大切であると思います。</p>
<p>2 身体活動と運動</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体が元気だと、遊びも学びも食も広がり、心も安定する。・体作り→生きる力となる。
<p>1 食生活・食育</p> <ul style="list-style-type: none"> ・はし・スプーン等の食具の使い方の練習 ・食の好き嫌いを知り、苦手な物でも食べていけるように試行錯誤していく。 ・食で健康づくり、体力づくり
<p>3 歯・口腔</p> <ul style="list-style-type: none"> ・低年齢の子どもほど、むし歯は保護者の養育状況が関係してくるため、保護者が治療をしようと病院に連れていかなければ、子どもは悪循環のサイクルに入ってしまう。健やかな子ども育成を考える上で、保護者意識の向上が求められると考える。 <p>4 休養・こころの健康</p> <ul style="list-style-type: none"> ・疲れていたたり、休養がしっかり取れていないと、機嫌が悪くなり、遊んだり、活動をする意欲もわいてこない。全てに影響が出てくる。家庭で、家族とゆっくり過ごす時間やかかわる時間が少ない子がいる。家庭でも愛情いっぱいにかかわってもらうことで、心が満たされ、安心する。いろいろなことをやってみたいと思う意欲にもつながっていく。
<p>1 食生活・食育</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食べることは生きること。将来も健康を維持し、幸福感をもって生きていくには、よい食生活は不可欠。
<p>2 身体活動・運動</p> <ul style="list-style-type: none"> ・家庭で過ごす時間帯に、戸外遊びが少ないと感じる。早く帰宅する子ども、近くに同じくらいの歳の子もいなさそうである。公園など思いきり遊べる場所も、車でないと行けないため、休日のみとなってしまうそうである。そのため、園ではできるだけ戸外で過ごせるようにしている。
<p>1 食生活・食育</p> <ul style="list-style-type: none"> ・様々な食材に触れること、自分たちで野菜などを育てること、他者と食事をする場でのマナーなど、家庭で経験することが難しいと思われるため。
<p>2 身体活動・運動</p> <ul style="list-style-type: none"> ・園でできることが多い項目ではないかと思う。身体を十分に動かすことで、基本的な生活習慣が確立されやすく、その他の健康も維持される。
<p>3 歯・口腔</p> <p>理由：他の項目については、本園では積極的に取り組んでいると思われる。</p> <p>むし歯が多く、正しい歯みがきの仕方がなかなか身につかず、丁寧な歯みがきを習慣づけていきたいと思う。（養）</p>
<p>1 食生活・食育</p>

0歳児：家庭での食生活が偏りがちなため、噛む力や発語が少なくなっているのではと感じる。給食とおやつだけでは改善が難しいと思うが、家庭での様子を聞いたり、保育所で頑張っている姿を伝えたりして連携しながら進めていく必要がある。

2 身体活動・運動

2歳児：家庭では、戸外で親子で遊ぶ機会が少ないように感じる。保育所では、のびのびと体を動かして遊べる環境を整えている。体を動かすことで食欲がわき、ストレス発散や心の安定につながる。また、沢山運動することで、体力向上も望め、良い睡眠につながる。

4 休養・こころの健康

1歳児：保護者のたまには休みたい、ゆっくりしたいという気持ちは十分理解できるが、子どもの休養・こころの健康も大切だと思う。保育所で食育や運動をしても、こころの健康・休養がしっかり取れていないと、いろいろなことに上手く取り組むことができないと思う。

2 身体活動・運動

幼児期に重要であり、実際に園でも重点的に取り組んでいる。

4 休養・こころの健康

・大人も子どももストレスを抱えやすい時代になっているため。

■まとめ

1 食生活・食育

健やかな成長を支える食生活と食育の充実

- ・食べることは生きることであり、健康や幸福感を維持するために良い食習慣を築くことが重要である。
- ・食材に触れることや野菜を育てる活動、食事のマナーなど家庭での経験が難しい部分を補う必要がある。
- ・偏食改善や食育を通じた健康意識を向上させる。

2 身体活動・運動

こころと体の健康を育む身体活動の推進

- ・身体を十分に動かすことで、基本的な生活習慣が身に付き、健康が確保される。
- ・家庭では戸外遊びが少ないため、園での活動が子どもの生活習慣形成に大きく寄与する。
- ・公園などの遊び場が遠い家庭環境への補完として、園での運動環境の確保が重要。

3 歯・口腔

健康な生活の基盤づくりとしての口腔ケア

- ・低年齢の子どもほど、むし歯リスクが保護者の養育状況に強く影響される。
- ・健全な歯の発育には保護者意識の向上と早期治療が不可欠である。
- ・歯科予防や歯磨き習慣を深める支援が必要である。

4 休養・こころの健康

安心・安定した成長に不可欠な休養とこころの健康

- ・心の健康がすべての活動に影響するため、休養の確保が最も重要である。
- ・家庭で家族とゆっくり過ごす時間が減少している現状に対応し、愛情あるかわりを促進する。
- ・子どもの安心感を高め、自発的な活動意欲を育むサポートが重要である。

6 気づきのことや意見

夫婦共働きの家庭が多くなり、夫婦のすれ違いや疲労、ストレス等の多い時代になっていると思う。ストレスの多い時代での子育てはとても大変と感じる。園で園児が楽しく過ごせるようにすることで保護者も安心し、園児の成長をともに喜び合えることが保護者の楽しみでもあると思う。こども園をステップとして学校生活を過ごし、社会人として活躍していってくれることを願う。

いろいろな取り組みの中で保育者の一言や関わりが何より大切だと思う。子ども一人一人のペースを尊重し、寄り添って言葉にすることを日々大切にしている。今後も子ども主体の保育と合わせて様々な角度から子どもたちの体や心の健康について地道な取り組みをしていきたいと思う。

※保護者対応が難しい。

- ・生活習慣（例えば、洋服の着脱・トイレトレーニング・食事など）を保育所まかせの保護者が多い。
- ・保護者に伝えたいことが伝わらない。（こちらの考えや「意図」が保護者に伝わりにくい）
- ・保護者支援が多い。（例えば、名前の書き方、洋服のサイズ。おむつがないことなど細かく伝える必要がある）
- ・子どもの全てのことに関して、家庭での生活習慣の取り組みが一番大切であり、保育所はそれを補ったり、サポートしたりするということが重要だと思う。

Ⅲ 保育士・幼稚園教諭調査 調査票

園児の健康に関する調査〔保育士、幼稚園教諭用〕

保育園・幼稚園名

子どもの普段の保育園・幼稚園での様子から、1～4の①～⑤の項目と5、6についてご記入ください。

Ⅰ 食生活・食育（例：朝食摂取、給食の食べ残し、偏食、家庭での食事バランスなど）

① 良いと感じる点・できていると思う点

② 気になる点・問題点

③ ②からみえる課題

④ 現在、園で取り組んでいる活動内容とその効果

⑤ 今後、考えられる解決策、活動

2 身体活動・運動 (例: 体力、運動習慣、外遊び、スポーツなど)

① 良いと感じる点・できていると思う点

② 気になる点・問題点

③ ②からみえる課題

④ 現在、園で取り組んでいる活動内容とその効果

⑤ 今後、考えられる解決策、活動

3 歯、口腔 (例:むし歯、歯みがき、噛む力など)

① 良いと感じる点・できていると思う点

② 気になる点・問題点

③ ②からみえる課題

④ 現在、園で取り組んでいる活動内容とその効果

⑤ 今後、考えられる解決策、活動

4 休養・こころの健康（例：睡眠、疲労感、不安・ストレス、家族関係、メディア視聴など）

① 良いと感じる点・できていると思う点

② 気になる点・問題点

③ ②からみえる課題

④ 現在、園で取り組んでいる活動内容とその効果

⑤ 今後、考えられる解決策、活動

5 1 食生活・食育、2 身体活動・運動、3 歯・口腔、4 休養・こころの健康のなかで、特に重点的に取り組む必要性を感じるのはどれですか。またその理由を教えてください。

6 その他、お気づきのことやご意見などお聞かせください。

ご協力ありがとうございました。

IV 小・中学校養護教諭調査結果

I 食生活・食育

①良いと感じる点・できていると思う点

小学校
<ul style="list-style-type: none"> ・毎日欠かさず朝食摂取ができていない児童数は8.5割を超えている。 ・毎日3食、規則正しい食事ができていない児童が多い。 ・市内の小学校と比べ、残菜が少ない。
<ul style="list-style-type: none"> ・朝食摂取している児童が多い。 ・家庭の献立が豊富である。(一部)
<ul style="list-style-type: none"> ・おかわりをする。 ・白米が好きな子が多い。 ・ほとんどの子が3食摂取している。
<ul style="list-style-type: none"> ・全体的によく食べる。
<ul style="list-style-type: none"> ・朝食摂取率が高い。(内容はともかく) <p>苦手なもの(食材等)も給食では一口は食べようと挑戦する姿が見られる。</p>
<ul style="list-style-type: none"> ・学年にもよるが、給食の残菜がわりと少ないように思う。 ・朝食抜きの児童もわりと少ないように思う。

中学校
<ul style="list-style-type: none"> ・給食の残菜は比較的少ない。 ・米飯給食の大切さや、主食と一汁二菜が浸透している。 ・魚料理や野菜、よく噛む必要のあるメニューにも慣れている。
<ul style="list-style-type: none"> ・中2、中3は、給食の残食は、ほぼなし。中1も残食を減らす取り組みを続けている。 ・数名は小食の生徒がいるが、他の生徒でカバーして、残食を減らしている。 ・比較的、パン・麺よりも、朝からご飯食の生徒が多い。 ・三世帯同居も多く、祖母の作ったおかずを「おいしい」と感じ、食べている生徒も多い。
<ul style="list-style-type: none"> ・朝食は大半の生徒が毎日かほぼ毎日食べている。 ・給食では苦手なものも一口は食べる努力をしている生徒が多い。
<ul style="list-style-type: none"> ・給食を食べる姿勢や食べることへの関心はある。 ・給食の配膳は、平等に盛り切りでよそることができる。 ・手を合わせ「いただきます」と挨拶をする生徒が多い。 ・だれでもお代わりしたい子はお代わりができる雰囲気がある。 ・朝食の摂取率 90%
<ul style="list-style-type: none"> ・なるべく好き嫌いをしないで食べようとしている。 ・正しい配膳ができる生徒が多い。 ・落ち着いた雰囲気の中で食べている。(食べる時間を確保するよう努力している)

②気になる点・問題点

小学校
<ul style="list-style-type: none">・給食の白米の食べ残しが多く、おかずの味が濃いものでないと、なかなか箸が進まない児童がいる。・毎回おかわりをする児童と毎回食べ残しが多い児童とで二極化されている。・高学年になるにつれ、肥満度が平均より高い児童が少しずつ増加する。
<ul style="list-style-type: none">・中には、朝食は食べないという家庭がある。・朝食は炭水化物のみという家庭が多い。・給食残菜が多い。・偏食、過剰摂取の児童がいる。
<ul style="list-style-type: none">・3食摂取はしているが、食事内容は様々。・白米は好きだが、野菜を苦手とする子が多い。・外食等の多い子もいる。・水の飲めない子、麦茶の飲めない子がいる。
<ul style="list-style-type: none">・以前より肥満者の多い地域だった。最近は偏食、特に野菜を食べない。
<ul style="list-style-type: none">・偏食。・学年、学級にもよるが給食の残菜が多い。（特に野菜の副菜については食べ残しが多い）・給食で提供される牛乳の飲み残しが多い。（200mlを飲み切れる子が少ない）・給食で嫌いなものには手を付けない子もいる。・食べる子と食べない子の差が大きい。・食物アレルギーを持つ児童の増加。（アレルギーというより好き嫌いの傾向にある子も多くなっている）
<ul style="list-style-type: none">・個人差があるが、好き嫌い・偏食が極端な児童が数名目に付く。・朝食は食べているが、白ご飯だけとかゼリーだけとか、何もつけない食パンのみ等・「バランスの良い食事」とは言えない家庭も少なくない。

中学校
<ul style="list-style-type: none">・個々に見ていくと、魚が苦手、牛乳はいつも飲まないなど、好き嫌いや偏りがある子どもはいる。
<ul style="list-style-type: none">・少数だが、朝食抜きが常態化している生徒がみられる。・過度な偏食も、若干名見られる。
<ul style="list-style-type: none">・朝食を食べて来ない生徒がいるが、家族の生活スタイルが食べないようなので改善が難しい。・給食はたくさん食べる生徒と食べない生徒の差が激しい。一度食缶が空になっても、片付けのときに残菜が戻ってしまう。メニューによってはかなりの量になってしまっている。
<ul style="list-style-type: none">・偏食、野菜や魚の食べ残しが多い。・早食いの傾向の生徒、少食の生徒が多い。・給食当番ではないときの待ち方。（食べ物を扱っている場にふさわしくない。人任せ）・自分が食べ終わると、時間まで自席で待ってられない生徒が多い。・朝食をほとんど食べていない生徒1%、4~5日食べていない生徒1%。・仕方ないことであるが、塾や習い事があると、夕食時間が変わる（遅い時間。2度に分かれる）・固かったり、皮をむくのが面倒だったりして食べない子もいる。・給食を食べる量に個人差がある。・牛乳を全く飲まない生徒がいる。・片づけが汚い。

③ ②からみえる課題

小学校
<ul style="list-style-type: none">・様々な種類の食べ物を、好き嫌いなく食べることが難しい。・高カロリーなお菓子やジュースなどを手に入れやすく、自宅での食生活が整いにくい。
<ul style="list-style-type: none">・児童が家庭の食事を用意するわけではないため、市から保護者に向けた食生活・食育（1歳6か月時健診・3歳児健診・就学时健康診断など）を指導する。・栄養教諭、養護教諭から食育を推進する。
<ul style="list-style-type: none">・家庭環境。・幼少期からの食生活。
<ul style="list-style-type: none">・バランスの良い食事。（偏食・量）
<ul style="list-style-type: none">・好き嫌いが多く、全く手を付けないで食缶に戻す子もおり、家庭においても偏食傾向があるのではないかと考えられる。・感謝をして食べる気持ちが薄い。
<ul style="list-style-type: none">・小さいころからいろいろな物を口にする習慣をつける。・親が朝食を摂らないと子どもも食べる習慣がつかない。

中学校
<ul style="list-style-type: none">・食習慣に関して、学校と家では違いがありそうだ。・将来自立したときに、バランスの良い食習慣が維持できるかどうかは気がかりである。
<ul style="list-style-type: none">・食に関する課題については、家庭の問題でもあり、学校だけでは改善が難しい。
<ul style="list-style-type: none">・好き嫌いをしない、バランスよく食べる等、頭ではわかっているもある程度以上は改善しない。（一口は食べるがそれ以上は食べない生徒が少なくない）
<ul style="list-style-type: none">・少食、偏食、朝食抜きから栄養不足、栄養の偏り。・よく噛んでいない。・食事のマナー。
<ul style="list-style-type: none">・食べたほうが良いことはわかっているが、実際には食べていない。（時間、食欲、気分など）・自分たちが使った後のことがイメージできない。

④現在、学校で取り組んでいる活動内容とその効果

小学校
<ul style="list-style-type: none"> ・放送委員会が毎日献立と給食一口メモを読み上げている。給食センターから届く一口メモでは、給食で使用されている南房総市でとれた食材を紹介したり、栄養バランスやフードロスについて説明したりするなど、食に関する知識を得られるような取り組みをしている。その結果、児童らも食に興味を持つことができている。 ・4年生を対象に、ふれあい食育教室を実施した。内容は、食事のバランスや成長期について、また、間食の質と量の適正について学んだ。(南房総市保健推進員協議会・南房総市健康推進課) ・5年生を対象に、給食センターの栄養教諭を招き、生活習慣病予防教室を実施した。生活習慣病の知識や予防策に加え、主食・主菜・副菜のバランスについて、ジュースに含まれる砂糖の量などを取り上げ、より良い生活の仕方について考えた。
<ul style="list-style-type: none"> ・生活習慣病予防検診事後指導で栄養教諭、養護教諭が指導を行っている。感想では、食事・運動・睡眠に気をつけると意識づけになった。 ・栄養教諭が作成した、短時間で行える食育指導を担当が行っている。
<ul style="list-style-type: none"> ・個別対応 保健室来室者に食生活や給食の話聞きく→苦手とする食材の利点を伝える。 ・集団対応 外部講師による食指導。 ・広報活動 給食センターからの便り掲示・日々の放送。 ・効果 理解と知識習得
<ul style="list-style-type: none"> ・予防につながっている。 ：4年生 ふれあい食育教室 市栄養士・保健推進員。 ・5年生 生活習慣病予防教室 給食センター 栄養教諭 市保健師。
<ul style="list-style-type: none"> ・バランスよく食べるように学活などの時間を使って食育指導を進めている。→苦手なものでも挑戦しようとする意識は育っている。
<ul style="list-style-type: none"> ・苦手な食材でも少し口にするような声掛けをしている。 ・食育の授業実践。(栄養教諭、保健師、保健推進員)

中学校

- ・給食指導での声かけを大事にしている。
 - ・旬の食材をおいしく味わう良さや、コミュニケーションの場としての楽しさを知ってもらえるよう心がけている。
 - ・親子給食試食会や栄養教諭の講話などを行い、食の栄養や健康、おいしく調理する工夫など学ぶ機会を設けている。
 - ・家庭科の調理実習では、将来すぐに役立つメニューを取り入れている。
- ・全学年で、市健康推進課の事業として、栄養教室（座学と調理実習）を実施している。生徒たちも、保健推進員さんたちとの実習を楽しみにしており、自分で作って食べると食育に合わせ、地域の方との交流の面でもよい経験をさせていただいている。
 - ・学校（友だちが一緒）だと、嫌いなものも「少しは食べよう」としている姿勢を認めていく。
- ・生徒健康部の呼びかけや保健だより等での情報発信→一時的には意識が高まるが、長続きはしない。
 - ・生活習慣病予防教室の実施→一時的には意識が高まるが、長続きはしない。
 - ・給食時、職員が積極的におかわりを呼びかけたり、食缶をもって生徒の間を回ったりしている。→自分から言うのが苦手な生徒もおかわりがしやすい。
 - ・以前、給食完食チェックを行っていたが、今年度は心身の不調で給食をほとんど食べられない生徒が複数いるため、過度なプレッシャーを感じてしまうことを避けるため中止した。チェックをしていたときは、意識も高まり、いつもより苦手なものも一生懸命食べる生徒が多く、効果的だと感じた。
- ・1年の家庭科での献立作りと給食への採用は、食への関心を高め、残菜が減っているように思う。
 - ・1年生の水産教室で、水産物にかかわる仕事を聞いたり見たり体験をして、関心を高めている。
 - ・生活習慣病予防教室で、自分に必要な量やバランスの良い食事の必要性を学んでいる。
 - ・毎日の昼に給食一口メモを放送しているので、知識の獲得はできている。
- ・給食部（生徒委員会活動）による野菜の生産や残食チェック→食べ物への興味関心が高まる。なるべく残さないよう声を掛け合う。
 - ・給食ひとくちメモの読み上げ→知識の習得。
 - ・「食育コーナー」掲示物→食べ物への興味関心が高まる。知識の習得。

⑤今後、考えられる解決策、活動

小学校
<ul style="list-style-type: none">・生活委員会（給食・保健）が中心となり、新聞や掲示物等で給食の食べ残しを少なくできるような呼びかけを実施する。・ふれあい食育教室や生活習慣病予防教室など、食育に関する授業を引き続き行っていきたい。
<ul style="list-style-type: none">・子どもが小さいころから、保護者に情報提供する。5大栄養素が難しいようであれば赤（タンパク質）黄（炭水化物）緑（野菜など）を意識してもらう。・発達段階的に指導内容を考えていただく。栄養教諭が作成した資料のように、1～3歳児には保護者向け、4～5歳は園児向け、低学年・中学年・高学年・中学校など資料があれば指導しやすい。
<ul style="list-style-type: none">・根気よく話す。・外部講師（専門家）による指導。
<ul style="list-style-type: none">・以前から肥満の課題はある。長期にわたり、学校でも指導してきたので、今までの指導を継続していく。
<ul style="list-style-type: none">・継続した指導。
<ul style="list-style-type: none">・引き続き授業実践。

中学校
<ul style="list-style-type: none">・学校外の場でも、市や地域の専門家などから、子育て家庭に食育への支援や啓発活動をしてほしい。例えば、保護者が仕事を持ちながらも、手軽に取り入れられるような、買い出し術、時短メニューや調理法の紹介など、楽しく知る機会や親子イベントなどもいいのではないかな。
<ul style="list-style-type: none">・朝食欠食や偏食などについては、保護者・本人への個別指導が効果的だと思うが、実施は難しい。・生活習慣病予防検診の事後相談を行っているが、希望した家庭のみとしか、面談できていない。
<ul style="list-style-type: none">・現在の活動を継続していく。
<ul style="list-style-type: none">・生活習慣病予防教室等外部講師の指導を単発で終わらせず、日常で継続できるようにする。・野菜等を育てて、給食に提供する。・よくかむことの重要性について、手立てを考える。・宿泊学習や外部の方との食事会など、食事についてマナーを考える機会を作る。
<ul style="list-style-type: none">・残している量を掲示したり、放送したりするなど、生徒への現状を伝え考えさせる。・ひとくちメモの中から給食部がクイズを作成し、全校で取り組む。

■まとめ【小学校】

①良いと感じる点・できていると思う点
<ul style="list-style-type: none">・朝食摂取率が高い。・毎日3食きちんと摂取できている児童が多い。・給食の残菜が少ない。
②気になる点・問題点
<ul style="list-style-type: none">・野菜や牛乳の残菜がある。・好き嫌いがあるなど偏食傾向にある。・朝食は炭水化物だけなど偏りがある。
③ ②からみえる課題
<ul style="list-style-type: none">・家庭における食生活・食育の見直しを支援する。
④現在、学校で取り組んでいる活動内容やその効果
<ul style="list-style-type: none">・栄養教諭、栄養士、保健推進員等による食育指導を実施している。
⑤今後、考えられる解決策・活動
<ul style="list-style-type: none">・これまで実践してきた食育に関する授業や指導を継続していく。

■まとめ【中学校】

①良いと感じる点・できていると思う点
<ul style="list-style-type: none">・給食の残菜量が少ない。・朝食摂取率が高い。・給食で苦手な物を食べようとする姿勢が見られる。
②気になる点・問題点
<ul style="list-style-type: none">・朝食を摂らない生徒が見られる。・給食で食べる量のばらつきがある。・食べ残しが多い。
③ ②からみえる課題
<ul style="list-style-type: none">・好き嫌い、偏食の改善に向けた食育を推進する。・家庭への食習慣改善を支援する。
④現在、学校で取り組んでいる活動内容やその効果
<ul style="list-style-type: none">・生活習慣病予防教室、親子給食試食会、栄養教室等を開催し、食の栄養やバランス、量について学ぶ機会を設けている。
⑤今後、考えられる解決策・活動
<ul style="list-style-type: none">・市や専門家などからも家庭への食育支援や啓発活動を実施する。・朝食欠食、偏食などについて生徒への啓発や家庭・本人への個別指導を実施する。

2 身体活動・運動

①良いと感じる点・できていると思う点

小学校
<ul style="list-style-type: none">・体力テストの結果から、男子のソフトボール投げが全学年で千葉県平均を上回っている。女子もほとんどの学年が千葉県平均を上回っており、投げる力があると考ええる。・11月のマラソン大会では、参加したほとんどの児童が最後まで走り切ることができた。・1月の縄跳び大会に向けて、休み時間に練習をしている姿が多く見られる。
<ul style="list-style-type: none">・低、中学年は、外に遊びに行っている。・社会体育に参加している児童が多い。
<ul style="list-style-type: none">・外遊びはよくしている。・社会体育に加入している子が多い。・マラソン練習も見学者が少ない。・体力テストの結果からシャトルランの数値が高い→持久力が高い。
<ul style="list-style-type: none">・ドッジボールで投力が良い。・体育で学習したことを外遊びに活用している。
<ul style="list-style-type: none">・投げる力はある。・体力テストの結果から、落ちている部分を強化するための準備体操を全校でやっている。・広いグラウンドで毎日外遊びできる環境がある。

中学校
<ul style="list-style-type: none">・新体力テストでは、全国平均を上回る種目が多い。・経年変化では、ほとんどの種目で記録は向上している。・仲間と昼休みによく外遊びをしている。
<ul style="list-style-type: none">・からだを動かすことは、比較的好きな生徒が多い。・運動が苦手な生徒についても、毎日部活動前に行う1km走により、運動習慣・体力・気力を保っている。・部活動に一生懸命に取り組む生徒が多い。
<ul style="list-style-type: none">・部活や体育授業等で運動習慣の継続ができています。
<ul style="list-style-type: none">・正課体育、部活動ともに積極的に運動に参加できる、親しむことができる生徒が多い。また、運動が苦手な生徒や障がいのある生徒に対しても、周りが温かい声掛けをしたり、配慮したりする姿が見られる。
<ul style="list-style-type: none">・部活動に熱心に取り組む、頑張っている生徒が多い。・体育祭などの様子を見ている、人それぞれ自分なりに全力で運動を頑張っている。・昼休みに、外で遊んでいる生徒もいる。

②気になる点・問題点

小学校
<ul style="list-style-type: none">・ 休み時間に室内で過ごす児童が見られる。・ 筋力と持久力が千葉県平均を下回っている。・ 夏は気温が高く、熱中症対策として休み時間に外に出られない日が長く続いた。1 気温が下がり始めた 1 月頃から少しずつ外に出て遊ぶ児童が見られるようになった。
<ul style="list-style-type: none">・ 高学年は、外に出ず教室で遊んでいることが多い。・ 運動が苦手な児童、運動が得意な児童の差が大きい。
<ul style="list-style-type: none">・ 体力テストより 50m走・上体おこしが平均より劣る→瞬発力と腹筋の筋持久力不足
<ul style="list-style-type: none">・ 運動量が少ない。俊敏性が低い。
<ul style="list-style-type: none">・ 運動習慣の低下。・ 運動習慣の二極化。（やる子とやらない子の差が大きい）・ 夏の暑さによる外遊びの減少。・ スポーツ少年団の加入率の減少。・ 放課後に外で集まっている子どもゲームをして遊んでいる姿を見る。
<ul style="list-style-type: none">・ 外遊びの時間はあるが、外に出たがらない児童も多い。・ 運動する子としない子で極端な差がある。・ 多くが SB 通学、自家用車での送迎が多く、徒歩で登校する児童が少なく、足腰が弱くなっている。

中学校
<ul style="list-style-type: none">・ 学年差はあるが、50m走で全国平均を下回っており、瞬発力がない傾向がみられる。
<ul style="list-style-type: none">・ 運動が苦手とする生徒の中には、年 6 回のタイムトライアル (2.75 k m) を理由をつけて避ける生徒が時折みられる。
<ul style="list-style-type: none">・ 運動嫌いな生徒の不参加。
<ul style="list-style-type: none">・ 正課体育や部活動の練習では、嫌いな単元(陸上競技の長距離走や水泳)やキツイ練習などを休む傾向にある。
<ul style="list-style-type: none">・ 自分の体の動きをコントロールする能力△ (ボールをキャッチする。動きを真似する。など)・ 体が硬い。・ 登下校は、バスや車送迎の生徒が多い。

③②からみえる課題

小学校
<ul style="list-style-type: none">・気温が高くても、身体を動かすことができる場所が必要。・環境（気温・場所等）が整わず運動がしたくてもできないことがあり、体力低下につながっている可能性がある。
<ul style="list-style-type: none">・高学年は、児童会、委員会活動などの仕事を休み時間に行っていることも多く、外に出てほしいが、強制はできない。・近視予防・進行を遅らせるには、外に出ることが有効と言われているが、保健だよりに載せても響かない。
<ul style="list-style-type: none">・腹筋の筋持久力不足→姿勢・集中力等につながる。
<ul style="list-style-type: none">・走力アップ（短距離走）、体を多様に使った運動。
<ul style="list-style-type: none">・体力・運動能力の低下。・肥満傾向児童の増加。
<ul style="list-style-type: none">・小さいころからの経験不足。

中学校
<ul style="list-style-type: none">・運動、スポーツへの興味のなさ。・スポーツのルールを知らない。・小学校で関わる運動種目が限られている。
<ul style="list-style-type: none">・運動だけでなく、嫌いなこと・面倒なことを避けたり、後回しにしたりする傾向がある。・体育や運動会などのチーム戦での活動は、運動が苦手な生徒が、周囲に責められるようなことがないよう、配慮が必要だが、全てを把握することは不可能。
<ul style="list-style-type: none">・運動好きと運動嫌いの二極化。
身体的課題
<ul style="list-style-type: none">・スポーツテストに表れているように、持久力や投力の低下や総合体力の低下。
指導的課題
<ul style="list-style-type: none">・明らかに、気持ちの(嫌いな種目、やりたくない種目)な部分での見学や欠席を、身体の異常(体調不良や痛み、ケガなど)などの理由で申告されると、頑張らせたい場面での指導ができない。
<ul style="list-style-type: none">・メディア機器（スマートフォン、タブレット端末など）を使用している時間が長いので、家での運動習慣が短いもしくはない生徒が多いように思う。・けがをしやすくなる。・3年生が夏ごろに部活動が終わると、体重が急増する傾向にある。

④現在、学校で取り組んでいる活動内容とその効果

小学校
<ul style="list-style-type: none"> ・各クラスにボールを配付したことで、手を使ったボール遊びの習慣が身につき、ソフトボール投げで男女ともに千葉県平均を超えることができた。 ・体育の授業導入時に3分間走を実施し、身体を運動に適した状態にしている。 ・職員は外遊びを促し、休み時間に外に出られる職員は外に出て一緒に身体を動かしている。 ・月に1回程度、学級レクの時間を設定し、外遊びを促している。 ・マラソン大会前には、業間休みに実際の本番コースを走って練習した。最初と比べて、最後まで自分のペースで走り切れる児童が増えた。 ・11～12月の昼休みを活用し、走った分だけシールがもらえる「千葉をかけぬけろ」を実施している。千葉をかけぬけろが実施されているときは、ほとんどの児童が外に出て走っている。
<ul style="list-style-type: none"> ・縦割り遊びを月1回実施している。運動が苦手な児童も、遊びを通して楽しみながら運動をしている。 ・5、6年生が校内陸上大会を実施した。運動が苦手な児童も、周りの友達から応援され、運動が得意な児童は称賛され、とてもいい雰囲気を実施できた。丸1日実施したが「楽しかった」という声が多く聞かれた。このような行事は、運動のみではなく、心も育つことを再確認できた。
<ul style="list-style-type: none"> ・体操等対外競技がなくなったが、発表の場や記録会を校内で行っている。 <p style="margin-left: 20px;">効果 目的意識を持つ。運動技能の向上。</p>
<ul style="list-style-type: none"> ・体力向上：長縄集会（遊・友スポーツチャレンジ） マラソン記録会（マラソン練習も含む）
<ul style="list-style-type: none"> ・外遊びの推奨。 ・体育の授業の充実。 ・運動嫌いを作らない。
<ul style="list-style-type: none"> ・外遊びの時間確保。 ・走力の向上のため、1日1回走る

中学校
<ul style="list-style-type: none"> ・体力づくり活動の実施。（全校20分走など） ・保体部主催の全校レクの企画、運営。 ・昼休みの戸外活動の推進。 ・体育授業開始時の筋トレを毎回実施。（腹筋・背筋・腕立て・馬跳び）
<ul style="list-style-type: none"> ・個の能力に応じ、運動量や内容の調整を行うケースもある。（できる範囲で参加させる取り組み）
<ul style="list-style-type: none"> ・全校で一定期間、長距離走に取り組む活動による運動機会の確保。
<ul style="list-style-type: none"> ・正課体育では、持久力や投力の向上のため授業開始時の3分間走や、腕や肩まわりの強化運動の時間などを取り入れている。効果としては、年を追うごとに少しずつではあるが、数値の向上や競技力の向上が見られている。 ・スポーツ傷害予防教室を行い、成長期のなぜスポーツ傷害が多いのか医学的に理解し、そのためにストレッチの方法や効率的な体の使い方を学習している。
<ul style="list-style-type: none"> ・ひと月に数回ではあるが、定期的に長距離走など運動する時間を取り入れている→運動をする習慣を作っている。 ・状況に応じて、長期休暇前などに指導している。（今年度は、冬休み前に3年生へ生活習慣の指導をした。）

⑤今後、考えられる解決策、活動

小学校
<ul style="list-style-type: none">・できるだけ多くの運動機会を作るために、時間や場所を作っていく必要がある。・暑い時期は室内でもできる運動（ストレッチや体操等）を積極的に行っていく。・プールにテントやシェード等で日陰になる場所を作る。
<ul style="list-style-type: none">・食育と同じく、健診の際に保護者に運動の大切さを伝えていく。・体育主任、体育委員会・児童会が企画し、遊びを通して運動能力をあげていく。
<ul style="list-style-type: none">・正課体育の中で走力や筋持久力を高める運動を取り入れる。・外遊びの励行。・学習カードの活用→目標を立て実行させる→できる喜び、次への意欲を持たせる。
<ul style="list-style-type: none">・外遊びの励行。
<ul style="list-style-type: none">・放課後子どもクラブを活用した、部活動に近い運動の機会の確保。・学童での過ごし方（外遊びができるといい）・・・学童の先生方の人数が圧倒的に足りない。

中学校
<ul style="list-style-type: none">・体育授業開始時の筋トレを継続していく。また体育外遊び、レクなど継続していく。・小学校で、色々な種目にまんべんなく関わらせてもらえるよう働きかける。・スポーツ観戦やテレビ視聴などを勧め、スポーツの楽しさを伝えていく。・日常生活や遊びを通し、自然とスポーツのルールが身につくように働きかける。
<ul style="list-style-type: none">・個の能力に応じ、運動量や内容の調整を行うことの継続。
<ul style="list-style-type: none">・一定期間、長距離走に取り組む活動による運動機会の確保など学校全体での活動の継続。
<p>・持久力や投力、技術力などの向上を目指す際に、今までは取り組む時間を増やすことでの向上を目指す傾向にあったが、短時間で効率よく、より良い成果を得るためには、よりスポーツを科学し専門的に行う必要があると感じている。投力の強化を例に挙げると、その部位の強化はもちろんだが、地面からの反発の活用やそれを受けボールに伝える身体の連動性などにも関連付けて授業をするようにしていきたい。また、小学校や高校とのつながりを意識し、連携していくことが重要だと考える。</p>
<ul style="list-style-type: none">・継続して運動する機会を作る。

■まとめ【小学校】

①良いと感じる点・できていると思う点
<ul style="list-style-type: none">・体力テスト結果から、ソフトボール投げ、シャトルランの数値が高い。・外遊びを積極的に行う児童が多い。・社会体育に参加している児童が多い。
②気になる点・問題点
<ul style="list-style-type: none">・筋力、持久力、瞬発力が不足している。・運動習慣が二極化し、「運動する子」と「運動しない子」の差が大きい。・外遊びの時間があるものの、外に出たがらない児童も見られる。(夏は暑さも影響)
③ ②からみえる課題
<ul style="list-style-type: none">・夏場を含め、運動できる場所と環境の整備が必要である。・運動することの意義を周知するとともに運動機会を創出する。
④現在、学校で取り組んでいる活動内容やその効果
<ul style="list-style-type: none">・体育の授業内容の工夫や運動行事の励行。・外遊びの奨励と時間確保。
⑤今後、考えられる解決策・活動
<ul style="list-style-type: none">・運動機会の創出のための時間、場所の確保。・外遊びの励行。

■まとめ【中学校】

①良いと感じる点・できていると思う点
<ul style="list-style-type: none">・部活動や体育祭などに熱心に取り組む生徒が多い。・昼休みに外遊びをしている生徒がいる。
②気になる点・問題点
<ul style="list-style-type: none">・運動が嫌い、苦手な生徒は、部活動や体育の授業を休むことが散見される。
③ ②からみえる課題
<ul style="list-style-type: none">・運動することの重要性、運動への動機付け等、周知啓発。・運動する生徒と運動しない生徒の二極化の解消。
④現在、学校で取り組んでいる活動内容やその効果
<ul style="list-style-type: none">・体育の授業での筋トレ、持久力向上のための取組みの実施。・全校で取り組む長距離走などの実施。
⑤今後、考えられる解決策・活動
<ul style="list-style-type: none">・体育の授業での筋トレ、持久力向上のための取組みの継続実施。・運動機会の継続実施。

3 歯、口腔

①良いと感じる点・できていると思う点

小学校
<ul style="list-style-type: none">・給食で、よく噛んで食べられている児童が多い。・食後の歯磨きは、毎日できている児童もいる。
<ul style="list-style-type: none">・給食後、歯みがきをしている。・むし歯保有者が少ない。
<ul style="list-style-type: none">・むし歯の治療率は低くない。（半数以上）・歯痛を訴える子がほとんどいない。
<ul style="list-style-type: none">・むし歯保有率の低下。・予防歯科に対する意識の向上。
<ul style="list-style-type: none">・給食でのかみかみメニューがある。・給食後各クラスで歯みがきの時間をとっている。・子ども医療助成制度で受診しやすい。

中学校
<ul style="list-style-type: none">・毎日の給食後の歯みがきはよくしている。
<ul style="list-style-type: none">・むし歯なしの健歯の割合が多い。（75.3%）・未処置率も低い。（7.1%）
<ul style="list-style-type: none">・う歯保有者が少ない。・給食後の歯みがきを全校で行っている。
<ul style="list-style-type: none">・むし歯のない生徒が多い。70%（治療済みを合わせれば90%）・むし歯のある生徒10%・大半の生徒は、歯垢がなく歯みがきがよくできている。
<ul style="list-style-type: none">・2年前から、年に1回ではあるが、歯垢の染め出しを行っている。・指導をすると、しばらくは継続できている様子がうかがえる。

②気になる点・問題点

小学校
<ul style="list-style-type: none">・う歯の数は、乳歯から永久歯への生え変わりにより小学校高学年で一度減るものの、中学校 2 年生頃から増える傾向が見られる。・歯垢、歯肉の状態が中学から急に悪化している。・歯科の受診勧告者の病院受診割合は、年齢が上がるにつれて低下する。・う歯の割合は、男子約 4 割、女子約 3 割（処置完了歯、未処置歯含む）
<ul style="list-style-type: none">・よく嘔まずに飲み込んでしまう児童がいる。
<ul style="list-style-type: none">・歯磨きの様子。
<ul style="list-style-type: none">・むし歯が多い。・処置完了者が少ない。（治療に行かない）
<ul style="list-style-type: none">・むし歯保有者の二極化（むし歯がある子は複数本にわたり、ない子は継続してむし歯がない）・むし歯治療率が横ばい（治療勧告後すぐに受診する家庭と全く受診しない家庭に分かれる）・咀嚼が苦手な子がいる。・歯みがきをしているつもりでもできていない子が多い。（歯垢付着が多い、歯肉炎の子も見られる）
<ul style="list-style-type: none">・う歯の未治療者は減っているが、未治療の児童でう歯の本数が多い児童がいる。

中学校
<ul style="list-style-type: none">・歯垢、歯肉の状態で見守りの者が、全国平均より多い。・未処置歯は、中学 2 年から増える。
<ul style="list-style-type: none">・歯みがきをあまりしていない生徒もいる。
<ul style="list-style-type: none">・口腔衛生について保護者の意識が二極化（むし歯のたくさんある子と矯正までしている子）・特定の生徒がむし歯を何本も持っていて、治療をしていない。・治療率が低い。・歯肉に炎症を起こしている生徒がいる。24%（県平均 18%）・むし歯はないが、CO(要観察歯)がある生徒が多い。31%（県平均 13%）・給食後の歯磨きを以前から学校としては呼びかけていないが、自主的に磨いている生徒が減ってきている。
<ul style="list-style-type: none">・むし歯がある生徒が多い。・未受診者が多い。

③ ②からみえる課題

小学校
・食後の歯磨きが習慣化されていない児童がいる。
・学年が上がるにつれ、歯科に対する保護者の関心が低くなっている。
・おかわりをしたくて、早食いをしている児童がいる。
・教室内に流しがある。水道の数は3つ。クラスの人数に対し少ない。→コロナから、積極的に歯磨き指導はしていない。
・歯みがきがうまくできていない。給食後の歯みがきができていない。
・家庭の口腔衛生に関する意識の差が大きい。
・う歯に対する意識の違い。

中学校
・みがき残しが多いと考えられる。
・歯みがきへの意識は個人差が大きい。
・治療率が低い。
・CO や歯肉の炎症がある生徒が多いので、磨き残しがない歯磨きができていない。
・歯みがきの習慣ややり方に不十分なところがあるのか。
・指導時間がなかなか確保できていない。

④現在、学校で取り組んでいる活動内容とその効果

小学校
<ul style="list-style-type: none"> ・1、2年では、食後に全員で歯磨きをする時間を設けている。 ・生活（給食・保健）委員会の発行する新聞で、歯についての記事を出し、歯について関心を持たせる。
<ul style="list-style-type: none"> ・保健委員が主体的に考え、歯垢染め出し液を使用し全学年歯みがき指導を行った。磨き残しが多いところを確認することができた。保健委員の頑張っているところを児童に見せることができた。保健委員の自信になった。 ・LIONの歯みがき大会に参加（4年生） 歯垢の中にある、ミュースタン菌の映像を見て、歯みがきの大切さを実感することができた。
<ul style="list-style-type: none"> ・保健だよりや児童保健委員会の広報（給食時の放送）活動 等 ・栄養教諭による生活習慣病予防教室 ・効果 知識習得
<ul style="list-style-type: none"> ・給食後の歯みがき ・歯みがき指導 1・2・5・6年
<ul style="list-style-type: none"> ・歯科検診後の迅速な治療勧告 ・治療（受診）報告の届かない家庭には10月に再度、勧告書の配付。
<ul style="list-style-type: none"> ・6月、11月の歯に関する日を活用した児童活動のイベントや情報提供

中学校
<ul style="list-style-type: none"> ・保体部による、歯みがきチェックや呼びかけ。 ・学校歯科医による健康教室での講話。 ・掲示物やポスター、保健だよりなどでの啓発活動。
<ul style="list-style-type: none"> ・生徒健康部による歯みがきチェックや呼びかけ、保健だより等による情報発信→一時的には意識が高まるが、長続きはしない。
<ul style="list-style-type: none"> ・検診後、治療勧告や長期休み前に再勧告を行っている。勧告してすぐに受診する生徒が多い。 ・保健だよりで、磨き方や歯周病について掲載し、正しい歯みがきを促している。
<ul style="list-style-type: none"> ・歯垢の染め出し指導を行っていることもあってか、歯垢がある生徒が減ってきた。 ・未受診者へ受診勧告を定期的に行っている。

⑤今後、考えられる解決策、活動

小学校
<ul style="list-style-type: none">・食後の歯磨きを幼少期から習慣づけていく必要がある。・歯磨きや噛むことの重要さなどの知識を得ることができる授業を実施する。・必要に応じて外部講師（歯科医・歯科衛生士等）を招き、低学年のうちから、正しい歯磨きの方法を学ぶ取り組みが必要である。
<ul style="list-style-type: none">・安房は、乳幼児のむし歯が多いと聞くため、健診等で保護者に伝えていく。・学校で、むし歯予防の取り組みを行っていく。
<ul style="list-style-type: none">・学校歯科医等外部講師による保健指導。・歯磨きに関する実態調査
<ul style="list-style-type: none">・歯みがきの呼びかけ、児童保健委員会の活動の一環として、歯や口腔について取り上げて活動していく予定である。
<ul style="list-style-type: none">・家庭への啓発・歯科指導の充実
<ul style="list-style-type: none">・コロナの影響や流しの数が少ないことから、染め出しによる歯みがき指導を中止しているが、歯科医や歯科衛生士による学習の機会を設ける。

中学校
<ul style="list-style-type: none">・現在行っている活動の継続。・手軽にできる歯科検診エリアの設置などがあるとよい。
<ul style="list-style-type: none">・現在の活動を継続していく。
<ul style="list-style-type: none">・定期的に 勧告や受診状況の確認を行う。・受診をしなければいけないと思わせる文章の工夫。・学校歯科医または歯科衛生士による歯みがきの指導。・小さいころからの歯磨きを習慣化させる手立て。（幼小との連携）
<ul style="list-style-type: none">・今行っている指導を継続する。・以前に勤務をした小学校の自治体では、市の歯科衛生士と学校医が小学生～中学生に隔年くらいで計画的に指導を行っていた。発達段階に応じて、継続的な指導が行えていることがとてもよかった。一生涯に関わることなので、口腔衛生や食育に関しては、市と連携して、市内のどこの学校でも共通した指導が行えるとよいと思う。

■まとめ【小学校】

①良いと感じる点・できていると思う点
<ul style="list-style-type: none">・給食をよく噛んで食べる児童が多い。・給食後に歯磨きをしている。・むし歯の治療率が高く、歯痛を訴える児童がほとんどいない。・予防歯科の意識が向上している。
②気になる点・問題点
<ul style="list-style-type: none">・むし歯が複数本ある児童と継続してむし歯のない児童の二極化。・むし歯治療率がよくない。・正しい歯磨きが十分にできていない。
③ ②からみえる課題
<ul style="list-style-type: none">・正しい歯磨き習慣の確立。・保護者の口腔衛生に対する意識が低い。
④現在、学校で取り組んでいる活動内容やその効果
<ul style="list-style-type: none">・給食後の歯磨きの実施。・歯についての知識習得のための広報活動、イベントの実施。
⑤今後、考えられる解決策・活動
<ul style="list-style-type: none">・歯磨きの習慣化を促すため、保護者への意識啓発。・歯科医、歯科衛生士等の外部講師による保健指導。

■まとめ【中学校】

①良いと感じる点・できていると思う点
<ul style="list-style-type: none">・毎日、給食後に歯磨きをする習慣がある。・むし歯のない生徒が多い。
②気になる点・問題点
<ul style="list-style-type: none">・むし歯の治療率が低い。・要観察歯の生徒が多い。
③ ②からみえる課題
<ul style="list-style-type: none">・正しい歯磨き習慣の確立。
④現在、学校で取り組んでいる活動内容やその効果
<ul style="list-style-type: none">・保健体育部や生徒健康部による歯磨きチェックと呼びかけ活動の実施。・掲示物や保健だよりを活用した啓発活動の実施。
⑤今後、考えられる解決策・活動
<ul style="list-style-type: none">・現在実施している活動の継続実施。

4 休養・こころの健康

①良いと感じる点・できていると思う点

小学校
<ul style="list-style-type: none">・基本的に 21 時～22 時に就寝している児童が多い。・学校内で会うと明るく挨拶をする児童が多い。・体育祭や音楽祭、マラソン大会など、行事に一生懸命取り組む児童が多い。
<ul style="list-style-type: none">・ 8 時に寝ている児童がいる。
<ul style="list-style-type: none">・スクールカウンセラー（SC）の活用。・学区でノーメディアデーを設けている。（年 1 回）
<ul style="list-style-type: none">・祖父母のいる家庭が多く、家族みんなで子供を見ている感じがする。
<ul style="list-style-type: none">・すいみん日記をつけて意識づけ。・SC との全員面談と継続的な面談・学期に 1 回の担任との教育相談・6 年生に不安解消プログラム「勇者の旅」実践

中学校
<ul style="list-style-type: none">・静かで優しい性格の子が多い。・支援を要する子や休みがちな子に対しての理解があり、過度に干渉することなく教室に自然に受け入れることができている。
<ul style="list-style-type: none">・集団に入れない、人と違う行動をとる友だちを責めたりせず、受け入れている点。・指導を受け入れる素直さがある。
<ul style="list-style-type: none">・明るく元気な生徒が多い。・悩みや不安なこと等を他者に相談できる生徒が多い。
<ul style="list-style-type: none">・自分の気持ちを素直に出せる生徒が多い。・多くの生徒が十分に睡眠をとることができている。
<ul style="list-style-type: none">・メディア時間が長いと心身の健康に悪影響があることについては、認識がある。・「健康に気をつけていることは何か」とアンケートで生徒に聞いたところ、心の健康に関する回答が多かった。・スクールカウンセラーと協力して支援できている。

②気になる点・問題点

小学校
<ul style="list-style-type: none"> ・学年が上がるにつれて、就寝時間が遅くなる傾向にある。 ・自宅での SNS や動画視聴の時間が増加しており、就寝時間が遅くなり、睡眠時間も減っていることから、授業も眠くて集中できていない児童が見られる。 ・精神的な不安やストレスが原因で腹痛や頭痛を訴える児童がいる。 ・長欠児童が多い。
<ul style="list-style-type: none"> ・低学年でも、保護者の時間に合わせてしまうのか、ゲーム・メディアをやめられないのか、11時に就寝している児童がいる。 ・宿題よりゲームを優先し、遅くから宿題を始め、就寝時刻が遅くなる児童がいる。 ・授業、掃除など全てにおいて面倒くさいという児童が多い。 ・家庭が安定していない児童がいる。 ・ヤングケアラーのように、家事を担う児童がいる。 ・母親の元気がない、感情に波がある家庭が多い。
<ul style="list-style-type: none"> ・SCの勤務が月に1～2回なので、希望が多い日は短時間の相談となり不十分。 ・SCへの希望者を含め、学年個別面談となると、1学年を終了するのに1年かかる。 ・社会体育活動の次の日は疲労が抜けきれずに登校する子がいる→体調不良→保健室休養 ・早朝からのゲームのイベントに視聴参加している子がいる→体調不良→保健室休養 ・担任が子どもの話を聞いてあげられる時間の確保が難しい。
<ul style="list-style-type: none"> ・寝る時刻が遅い。原因としてメディア視聴の時間が長い。 ・友人とのトラブル。
<ul style="list-style-type: none"> ・上手にストレスを発散できない子が多い。ストレスに弱い。 ・嫌なことがあると、自分では解決できない子が多い。 ・学校の授業中に寝ている子がいる。（低学年からそのような傾向がある） ・人を傷つけてしまうような言葉遣いを平気でしてしまう子がいる。 ・ゲーム依存により昼夜逆転の子がいる。 ・SNSでのトラブルが起こっている。 ・登校しぶりや不登校児童の増加。
<ul style="list-style-type: none"> ・メディアの使用方法や使用時間。 ・視力の低下 ・生活リズムの乱れからの登校しぶり ・親子関係（特に母子関係）

中学校

- ・仲間とのコミュニケーションづくりに対しては、相手の反応を気にして消極的である。
- ・グループLINEなどSNSやオンラインゲームなどに仲間と夢中になり、睡眠不足や体調不良を起こした例がいくつかあった。
- ・挨拶であっても、自分から声かけできない。
- ・嫌いなこと・面倒なことを避けたり、後回しにしたりする傾向がある。
- ・些細なトラブルや、叱責など、打たれ弱い。
- ・小さなきっかけで、教室に入れなかったり、欠席が多くなったりする生徒がいる。
- ・人間関係が固定化している。小学校でのトラブルを中学校まで引きづる。
- ・睡眠時間が少ない生徒が多い。
- ・不登校や登校しぶりの生徒が多い。
- ・嫌なこと、苦手なこと等から逃げがちな生徒が少なくない。（体調不良を訴える）
- ・スマートフォン等の利用時間が長い生徒が多い。ゲーム依存と思われる生徒もいる。
- ・休むことや体調不良に対してハードルが低くなった。
- ・片頭痛や気圧のせいで頭痛を訴える生徒また過敏性腸症候群と思われる症状を示す生徒が多くなってきている。
- ・家族関係に悩む生徒が多い。
- ・友人関係がうまくいかず、自分で解決できない生徒が多くなっているように思われる。
- ・ゲームやスマートフォン利用のためか、就寝時刻の遅い生徒がいる。（そのために頭痛あるいは朝起きられないか）
- ・知識はあっても、自分の生活をコントロールできない。
- ・就寝時間が遅い。
- ・心の健康で支援が必要な生徒が増えてきている。

③ ②からみえる課題

小学校
<ul style="list-style-type: none">・スマートフォンの使い方を学んでいく必要がある。・不安やストレスについての相談がしやすい環境づくりが必要である。
<ul style="list-style-type: none">・ゲームやメディアが悪いのではなく、コントロールできる力を養ってほしい。・学校は、家庭には入っていけないので、大人の時間に子どもを付き合わせないということを早いうちから保護者に伝える。
<ul style="list-style-type: none">・SCの勤務日が少ない。・ノーメディアデーに関しては、家庭内の意識の高低差がある。・1クラス30人以上となると、相談週間を設けても、かなり時間がかかる。
<ul style="list-style-type: none">・家庭の教育力の低下。・狭いコミュニティの中で友人関係に悩んでいる。
<ul style="list-style-type: none">・家庭の教育力の低下。（スマホやゲームの約束を作らない・守らせられない）・ストレスに弱い。
<ul style="list-style-type: none">・家庭でのメディア使用の約束が守れない。・大人より子どもの方がメディアに詳しい部分がある。・母が子に与えている愛情と子が母に求めている愛情の不一致。・親子依存、どちらも自立できない。

中学校
<ul style="list-style-type: none">・文字には表せるが、話すことが苦手。・恥ずかしがりやで、素通りする態度をとってしまう。
<ul style="list-style-type: none">・困難なことを乗り越える力の育成。・健康的な生活のリズム。・家庭の教育力の低下。
<ul style="list-style-type: none">・不登校生徒に対しては、担当を中心に学校全体がチームとなって対応していく必要がある。・生徒と教職員との信頼関係を築く。・スマートフォン等メディアの使い方について考える機会を作る。
<ul style="list-style-type: none">・メディアとの距離感。・友人や家族とのコミュニケーション力不足。
<ul style="list-style-type: none">・指導時間がなかなか確保できていない。・家庭の協力が必須。

④現在、学校で取り組んでいる活動内容とその効果

小学校
<ul style="list-style-type: none"> ・ネットリテラシーに関する授業を実施している。 ・長欠児童とは、学校と家庭のつながりが切れないよう、コミュニケーションをとっている。できることから少しずつできるようになってきている児童もいる。 ・職員間で情報を共有し、児童の様子を伝えあい、異変にすぐ気づけるよう気をつけている。 ・保健室前に相談ボックスを設置している。
<ul style="list-style-type: none"> ・亀田ファミリークリニック館山の医師を講師に「メディアと健康」という健康教室を実施。ルールを決めたい、ゲーム以外の遊びを見つけるという感想があった。
<ul style="list-style-type: none"> ・相談活動。（学校職員 SC） ・学区でノーメディアデーの実施。 *ノーメディアデーは、目標と自己振り返り等を記入するアンケートを配付 ・月1回の生徒指導委員会。 ・外部講師による講和(アンガーマネジメント)→R8.2 1クラス実施予定。 ・効果 児童理解。
<ul style="list-style-type: none"> ・相談活動の充実。 ・スクールカウンセラーとの連携。
<ul style="list-style-type: none"> ・ノーメディア・ノーゲームデーの設定。 ・情報リテラシー教育の充実。 ・保健教育（保健体育科の授業）の充実。
<ul style="list-style-type: none"> ・日々の生徒指導。 ・不安解消プログラムの実践。 ・SCの活用。

中学校
<ul style="list-style-type: none"> ・アサーショントレーニングを取り入れた、コミュニケーション能力の育成。 ・日常生活の中で、会話を大切にしたい関係づくり。
<ul style="list-style-type: none"> ・スモールステップで、目標を達成させる。 ・これまでやってこなかった役割、初めての経験、苦手なことへの挑戦させる場を設定する。 ・関係機関との連携：情報共有、指導、支援の一本化。
<ul style="list-style-type: none"> ・年2回の教育相談、スクールカウンセラーとの全員面接。→悩みや不安等を自分から言い出せない生徒も、教育相談等で話す機会があると相談できる。問題発見につながっている。 ・悩みポストの設置 →利用は全くない。 ・ノーメディアデーの実施→メディアの使い方を振り返る良い機会となっている。 ・スマホ教室等の実施→SNSの危険性や健康被害についての意識を高めている。
<ul style="list-style-type: none"> ・2年生活習慣病予防教室で事前に自分の生活習慣を把握したり、睡眠の効果や質の高い睡眠のとり方を学んでいる。 ・保健だよりや昼の放送で、生活習慣、睡眠について扱っている。 ・教育相談週間を設定して、定期的に生徒と職員（SC）が話をする機会を設けている。 ・日常的に教員が生徒の話すことに耳を傾け、ていねいに対応している。

- ・定期的に睡眠日記を書いている。場合によって個別指導をしている。
- ・1年生にスクールカウンセラーが面接と心の健康教室実施。
- ・教育相談アンケートを年3回実施。
- ・スクールカウンセラーからの助言
- ・校内で生徒の様子を共通理解する。
- ・教員の校内研修（生徒理解）を実施予定

⑤今後、考えられる解決策、活動

小学校

- ・ネットリテラシーに関する授業を今後も続けていく。
 - ・正しい生活習慣が続けられるように、適宜声掛けを実施していく。（特に長期休業前）。
 - ・幼稚園の時期から、指導していく必要があると考える。同じく保護者にも伝えていく。
 - ・年2回の教育相談、スクールカウンセラーとの全員面接。
 - ・悩みポストの設置。
 - ・ノーメディアデーの実施。
 - ・スマホ教室等の実施。
- 上記の継続
- ・外部講師による指導が今年度は1クラスだが、予算状況により指導学年を増やす。
 - ・子ども教育課など関係機関と連携していく。
 - ・ストレス耐性を高める。
 - ・心の健康についての指導を継続する。
 - ・トラブルの早期発見と早期対応。
 - ・子育てに困っている保護者の相談窓口や訪問、同じ悩みを持つ親御さんたちが集まったりする場の提供

中学校

- ・言葉で伝えることの訓練。
 - ・人前に出る機会や話す場の設定。
 - ・人と関わる経験を増やす。
 - ・スモールステップで、目標を達成させる。
 - ・これまでやってこなかった役割、初めての経験、苦手なことへの挑戦させる場を設定する。
 - ・関係機関との連携 情報共有、指導、支援の一本化
- 上記の継続
- ・現在の活動を継続していく。
 - ・睡眠に特化したアンケートの実施、講話。
 - ・ゲームやメディアとのかかわり方等の講演会。
 - ・ノーメディアデーの設置。
 - ・コミュニケーション力を養うための授業。（ソーシャルスキルトレーニング等）
 - ・外部講師による講演会。
 - ・他校の活動例を参考にする。

■まとめ【小学校】

①良いと感じる点・できていると思う点
<ul style="list-style-type: none">・スクールカウンセラー（SC）の活用、教育相談など支援・相談体制がある。・睡眠や休養の取組を実施している。
②気になる点・問題点
<ul style="list-style-type: none">・メディア視聴の時間が長く、就寝時間が遅く、十分な睡眠時間が確保できていない。・十分な睡眠時間を確保できていないことによる体調不良を訴える児童がいる。・登校しぶりや不登校児童が増えている。・友人関係やSNSでのトラブルがある。・ストレスを抱える児童がいる。
③ ②からみえる課題
<ul style="list-style-type: none">・スマートフォンやメディアの使用、利用方法の取得。・家庭の教育力の低下。・児童の不安やストレスに対する相談支援の体制づくり。
④現在、学校で取り組んでいる活動内容やその効果
<ul style="list-style-type: none">・メディア利用・情報リテラシー教育の実施。・相談体制の充実、学校職員、スクールカウンセラー等の連携。・個別支援と家庭との連携。
⑤今後、考えられる解決策・活動
<ul style="list-style-type: none">・ネットリテラシーに関する授業やスマホ教室、ノーメディアデーの設定など継続的な教育・指導活動の実施。・家庭・庁内関係機関との連携強化。・スクールカウンセラー、悩みポストなど相談体制・支援の充実。

■まとめ【中学校】

①良いと感じる点・できていると思う点
<ul style="list-style-type: none">・やさしく、素直で、明るく元気な生徒が多い。・他人を受け入れる受容のところが育っている。・こころの健康に対する認識がある。
②気になる点・問題点
<ul style="list-style-type: none">・就寝時間が遅く、睡眠不足の生徒がいる。・ゲームやスマートフォンの利用時間の長い生徒が多い。・人間関係の構築やコミュニケーションを取ることが苦手な生徒が多い。・嫌いなこと、苦手なこと、面倒なことから回避する傾向がある。
③ ②からみえる課題
<ul style="list-style-type: none">・人とのコミュニケーション、表現能力の向上。・生徒自身の生活習慣、健康管理についての知識の獲得。・学校の対応・支援体制の確立・家庭の教育力の低下。
④現在、学校で取り組んでいる活動内容やその効果
<ul style="list-style-type: none">・コミュニケーション能力の育成、人間関係づくりの実施。・相談体制の構築と教員の生徒理解。・メディア利用の見直しと生活習慣の改善。
⑤今後、考えられる解決策・活動
<ul style="list-style-type: none">・人とのコミュニケーション能力の向上。・メディアとの関わり方・生活リズムへの対応。・関係機関との連携、情報共有、外部講師の活用。

5 特に重点的に取り組む必要性を感じること

小学校	
4 休養・心の健康	<ul style="list-style-type: none">・現在はインターネットやSNSが普及してきているため、トラブルやいじめに発展しやすい環境がある。間違いが起きないように、小学生のうちから正しい知識を得ることは重要であるとする。・睡眠時間が減少するとストレスや疲労感につながってしまうため、睡眠時間の確保も大きな課題である。
1 食生活・食育	<ul style="list-style-type: none">・食べることは生きることであり、食生活が整うことで運動ができ、歯も丈夫になり、噛むことで脳も活性化され、こころの不安定さも改善されることが期待できるため。
4 休養 こころの健康	感情のコントロールの必要性 <ul style="list-style-type: none">・暴言やチクチク言葉（死ね・ウザイ・ごみ）等を発する・悪気はないが、人を傷つけてしまう言葉を発する・原因不明のイライラ感を発生する・暴力的な行為に至ってしまうことがある・家庭内の問題を学校生活で発散させている 等
1 食生活・食育と3歯と口腔	白浜の課題だと思うから。食育と歯の健康は関係が深いので、同時にできると思う。
4 休養 こころの健康	<ul style="list-style-type: none">・こころの健康については、生涯的な課題であり、重点的に取り組む必要があると考える。学校の子供たちを見ていると、こころの健康課題の低年齢化が進み、低学年からの不登校や登校しぶりも気になる。自分のこころだけではなく、友だちのこころも大切にできる子を育てたいと思っている。SNSとの付き合い方なども含め、こころの健康教育を充実させるべきだと思う。こころの健康が食生活や運動、口腔衛生などの健康課題にもつながっていると思う。
2. 身体活動・運動	<ul style="list-style-type: none">・S B、自家用車での送迎が多く、徒歩通学の児童が少ない。・歩く習慣が少ないので、意図して運動をする機会を設けないと運動不足で、生活習慣病につながるリスクが高くなるため。
1. 食生活・食育	<ul style="list-style-type: none">・運動習慣と同じく生活習慣病につながってしまう基本的な生活習慣であるため。

中学校

2 身体活動・運動

・生涯健康で過ごすために体力を向上させ、体の強さと精神の強さを養う必要を感じるから。

4 休養・こころの健康

・自分に自信が持てないと、不安を積もらせ、泣いたり休んでしまったり、自分を傷つけてしまうような手段に出てしまうことが見受けられるため、悩んでも、自分で乗り越え、前に進めた時の喜びと達成感を味わうことの素晴らしさを身に付けさせたいから。

4 休養・こころの健康

・遅しく、且つ、しなやかな心を持ち、社会の中で生き抜いてほしいから。

・生活のリズムを整えさせたい。

・健康に生活していくためには、休養も大切であると気づいてほしいから。

4 休養・こころの健康

・年々、こころが弱い（繊細）、不安定な生徒が増えているように感じる。学習や部活動、生活の場面で、一律の指導が難しくなっている。自分の失敗や落ち度（忘れた、終わっていない）を注意されるのが嫌だったり、苦手でやりたくなかったりすることから、体調不良等を言い訳にして逃げる生徒が少なくない。こころの安定や学校に来ることを優先して対応しているが、中学卒業後や社会に出たときにそれが通用するはずもなく、本当にこれでいいのかと心配になる。生徒にとってよりよい対応や、また不登校になる前にどう関わるかが課題である。

4 休養、こころの健康

・ゲームやスマホにより就寝時刻が遅くなり、睡眠不足が深刻化している。

・睡眠不足が体調不良だけでなく、心の不安定さにつながっている。さらにゲーム依存やスマートフォン依存になり、自己肯定感の低下、コミュニケーション力の不足へと悪循環に陥り、不登校へつながる心配がある。どれも家庭との連携が不可欠だが、他の項目は、教科の授業や給食があり具体的な指導を生徒のみに向けて、校内でも行うことができるが、休養(睡眠)、ゲームやメディアにかかわることは学校では見えにくく、また保護者(大人)の理解協力を仰ぎ、一緒に取り組むことが効果的であると考えてるので、市として取りくめるとよい。

・生徒の課題として、偏食、運動不足、けが予防対策、むし歯・受診率向上への対策、睡眠不足がある。子どもの頃に健康的な生活習慣を確立することは大事なので、重点的に取り組む必要性を感じている。

■まとめ【小学校】

1 食生活・食育
健康の基盤をつくる食生活と食育の重要性 <ul style="list-style-type: none">・食べることは生きることであり、食生活が整うことで運動ができ、歯も丈夫になり、噛むことで脳も活性化され、こころの不安定さも改善されることが期待できる。・食育と歯の健康は関係が深く、同時に取り組むことが望ましい。・生活習慣病予防の基本的な生活習慣として重要。
2 身体活動・運動
生活習慣病予防のための身体活動促進の必要性 <ul style="list-style-type: none">・スクールバスや自家用車での送迎が多く、徒歩通学の児童が少ないため歩く習慣が少ない。・運動する機会が少ないと生活習慣病のリスクが高まるため、意図的な運動機会の設定が必要。・生活習慣病予防の基本として運動習慣の確立が重要。
4 休養・こころの健康
児童の心身の健やかな成長を支える休養とこころの健康 <ul style="list-style-type: none">・インターネットや SNS の普及によりトラブルやいじめが起りやすい環境にあるため、正しい知識を身につけさせる必要がある。・睡眠時間の確保が不足するとストレスや疲労感につながるため重要。・感情のコントロールが難しい児童がいる（暴言、悪意はないが傷つける言葉、原因不明のイライラ、暴力、家庭問題の影響など）。・こころの健康は生涯的課題であり、低年齢化が進んでいる。不登校や登校しぶりも増加傾向。・友だちのこころも大切にできる児童を育て、SNS との付き合い方も含めた教育が必要。・こころの健康は食生活や運動、口腔衛生など他の健康課題にも影響している。

■まとめ【中学校】

2 身体活動・運動
健やかな心身を育む身体活動・運動の重要性 <ul style="list-style-type: none">・生涯にわたり健康で過ごすため、体力向上や体の強さ、精神の強さを養う必要がある。
4 休養・こころの健康
生徒の心の強さと安定を支える休養とこころの健康の必要性 <ul style="list-style-type: none">・自分に自信を持てず、不安やストレスにより泣いたり休んだり自己傷害に至る生徒がいるため、自立して困難を乗り越えられる力を育みたい。・たくましくしなやかな心を育て、社会で生き抜く力を養い、生活リズムの整備や休養の大切さに気づかせる必要がある。・繊細で不安定な生徒が増加し、一律指導が難しくなっている。失敗への耐性不足や体調不良を理由に逃げる傾向があり、こころの安定や登校支援が優先されているが、社会での対応を考えると課題が多い。・ゲームやスマホによる就寝時刻の遅れで睡眠不足が深刻化し、心身の不安定さ、自己肯定感低下、コミュニケーション力不足、不登校への悪影響が懸念されている。家庭との連携も不可欠で、市としての取り組みも望ましい。・子どもの頃からの健康的な生活習慣の確立が、休養や睡眠不足対策を含めて重要であり、重点的に取り組む必要がある。

6気づきのことや意見

小学校

・もう復活することはないが、陸上大会・体操大会・市内音楽祭は、運動能力向上のみではなく、心も育てる行事だったのだなと改めて感じている。教師の指導力（研修等を行うため）にもつながっていたと感じる。壮行会があると素晴らしい技を見て、真似してみたい、選手になりたいという気持ちが湧き運動する意欲向上、体力向上につながっていたと感じる。今後ますます正課体育の運動力確保が求められる。また、校内陸上記録会、マラソン大会、なわとび大会などを通して、一定の成果が上げられるよう職員の意識改革から始めていきたい。

・家庭教育の温度差を感じる。
・メディアの時代となり、メディアなしでは生活がままならなくなっていることは事実。メディアを否定的にとらえず、メディアのメリット、デメリットを伝えることが大切だと思っている。
・心の健康を維持するには、家庭環境をはじめ、学校、友人等様々な要因が心の負担とならないようにしなくてはならないが現実的には難しい。

・少子化も進み、老老介護になることを最小限に抑えられるよう、一人一人が健康維持に努められるようにできることを願っています。

中学校

・このアンケートをまとめるにあたり考えたことは、一概には言えないが、人間関係（友人関係）を築く大事な時期に、コロナ禍で生活した生徒は、人とのかかわり方に影響が出てきているのではないかと感じています。

2 身体活動・運動 (例:体力、運動習慣、外遊び、スポーツなど)

① 良いと感じる点・できていると思う点

② 気になる点・問題点

③ ②からみえる課題

④ 現在、学校で取り組んでいる活動内容とその効果

⑤ 今後、考えられる解決策、活動

3 歯、口腔 (例:むし歯、歯みがき、嚙む力など)

① 良いと感じる点・できていると思う点

② 気になる点・問題点

③ ②からみえる課題

④ 現在、学校で取り組んでいる活動内容とその効果

⑤ 今後、考えられる解決策、活動

4 休養・こころの健康 (例:睡眠、疲労感、不安・ストレス、家族関係、メディア視聴など)

① 良いと感じる点・できていると思う点

② 気になる点・問題点

③ ②からみえる課題

④ 現在、学校で取り組んでいる活動内容とその効果

⑤ 今後、考えられる解決策、活動

5 1 食生活・食育、2 身体活動・運動、3 歯・口腔、4 休養・こころの健康のなかで、特に重点的に取り組む必要性を感じるのはどれですか。またその理由を教えてください。

6 その他、お気づきのことやご意見などお聞かせください。

ご協力ありがとうございました。

第2期南房総市健康づくり推進計画策定のための
医療機関・歯科医院調査
保育士・幼稚園教諭、小・中学校養護教諭調査
報告書

令和8年3月

発行 南房総市

編集 南房総市 保健福祉部 健康推進課

〒294-0813

千葉県南房総市谷向 116 番地 2 三芳保健福祉センター