

1 追試験の実施

- (1) 検査日 令和7年3月7日(金)
※面接・実技等は、必要に応じて10日(月)に実施
- (2) 対象者 ・インフルエンザ等の感染症等に罹患又は
症状のある者
・その他やむを得ない事由がある者
- (3) 検査内容 ・5教科の学力検査
・出願校が本試験で課した面接、実技、作文
- (4) 選抜方法 本試験受験者と合わせて、共通選抜及び特色
選抜の選抜方法を用いて審査する。
- (5) 合格発表 令和7年3月13日(木)
- (6) その他 追試験については、感染症等に罹患して
いても、希望すれば別室での受験を可能とする。

2 追試験を受験できなかった場合の特例措置

(1) 第二次募集の日程に合わせた追試験

- イ 対象者 感染症等を含むやむを得ない事由により、
第一次募集追試験を受験できなかった者
- ロ 検査日 令和7年3月19日(水)
- ハ 検査内容 ・学力検査「国語、数学、英語」
(第二次募集の検査問題を使用)
・出願校が第一次募集で課した面接、
作文、実技
- ニ 選抜方法 検査結果及び調査書の記載内容を用いて
総合的に審査する。
- ホ 合格発表 令和7年3月19日(水)
又は3月21日(金)

(2) 書類のみの審査

- イ 対象者 やむを得ない事由により、上記(1)を
受験できなかった者
- ロ 合格発表 令和7年3月19日(水)
又は3月21日(金)

I 調査の概要

国の基幹統計として、令和5年度に文部科学省が実施した学校保健統計調査。

1 目的

幼児、児童、生徒の発育及び健康状態の傾向を把握する。

2 方法

抽出調査

3 対象(宮城県は162校)

国立、公立、私立の小学校、中学校、高等学校、幼稚園のうち、文部科学大臣が指定する学校
(義務教育学校、中等教育学校、認定こども園を含む)

区 分		幼稚園	小学校	中学校	高等学校	計	
全国	調査実施校数	1,645 校	2,820 校	1,880 校	1,410 校	7,755 校	
	調査対象者数	発育状態	72,380 人	270,720 人	225,600 人	126,900 人	695,600 人
		健康状態	73,138 人	1,295,987 人	814,523 人	1,025,544 人	3,209,192 人
宮城県	調査実施校数	34 校	59 校	40 校	29 校	162 校	
	調査対象者数	発育状態	1,183 人	5,444 人	4,543 人	2,527 人	13,697 人
		健康状態	1,748 人	28,450 人	16,572 人	22,181 人	68,951 人

4 期間

令和5年4月1日から令和6年3月31日

5 項目

- (1) 児童等の発育状態(身長、体重)
- (2) 児童等の健康状態(視力、聴力、眼の疾病・異常の有無、耳鼻咽喉頭疾患・皮膚疾患の有無、歯・口腔の疾病・異常の有無、結核の有無及びその他の疾病・異常の有無)

6 その他

- ・新型コロナウイルス感染症に伴う対応として、例年4月1日から6月30日の調査期間を年度末まで延長している。
- ・成長の著しい時期において、測定時期を異にしたデータを集計したものであり、過去の数値と単純比較することはできない。
- ・平成23年度学校保健統計調査は、東日本大震災の影響により宮城県では調査中止している。

Ⅱ 調査結果の概要

1 発育状態調査

(1) 身長

○男子 (単位:cm)

区分	令和5年度				令和4年度			令和元年度		
	宮城県値 (a)	全国値 (b)	差 (a-b)	順位	宮城県値 (c)	差※ (a-c)	順位	宮城県値 (d)	差※ (a-d)	順位
幼稚園	111.7	111.0	0.7	5	111.4	0.3	10	110.9	0.8	8
小学校										
1年生	117.2	116.9	0.3	10	117.6	△ 0.4	4	116.9	0.3	7
2年生	123.5	123.0	0.5	6	123.6	△ 0.1	3	122.6	0.9	16
3年生	129.0	128.6	0.4	9	128.7	0.3	9	128.5	0.5	10
4年生	134.3	134.1	0.2	13	134.5	△ 0.2	6	133.9	0.4	11
5年生	140.3	139.6	0.7	6	140.5	△ 0.2	4	139.3	1.0	12
6年生	146.7	146.2	0.5	12	147.5	△ 0.8	2	145.9	0.8	8
中学校										
1年生	155.5	154.2	1.3	3	154.7	0.8	6	153.4	2.1	11
2年生	161.4	161.1	0.3	11	161.6	△ 0.2	6	160.9	0.5	5
3年生	166.3	166.0	0.3	12	166.2	0.1	8	165.9	0.4	11
高等学校										
1年生	168.6	168.6	0.0	17	169.4	△ 0.8	5	168.4	0.2	17
2年生	170.5	169.9	0.6	7	170.5	0.0	5	170.4	0.1	4
3年生	170.6	170.7	△ 0.1	25	170.8	△ 0.2	21	170.5	0.1	23

※「差※」は、令和5年度の宮城県値と、令和4年度、令和元年度の宮城県値をそれぞれ比較したもの。

【男子】

- ・高等学校1年生及び高等学校3年生以外、全国値を上回っている。
- ・令和4年度と比較すると、幼稚園、小学校3年生、中学校1年生、3年生で上回っていた。

○女子 (単位:cm)

区分	令和5年度				令和4年度			令和元年度		
	宮城県値 (a)	全国値 (b)	差 (a-b)	順位	宮城県値 (c)	差※ (a-c)	順位	宮城県値 (d)	差※ (a-d)	順位
幼稚園	111.3	110.2	1.1	3	110.4	0.9	14	109.6	1.7	13
小学校										
1年生	116.5	116.0	0.5	5	116.3	0.2	7	115.5	1.0	23
2年生	122.7	122.1	0.6	6	122.5	0.2	6	121.4	1.3	20
3年生	128.6	127.8	0.8	4	128.5	0.1	9	127.7	0.9	8
4年生	135.1	134.4	0.7	5	135.1	0.0	5	134.2	0.9	6
5年生	141.6	141.4	0.2	14	141.8	△ 0.2	9	141.2	0.4	3
6年生	148.4	147.9	0.5	4	148.5	△ 0.1	6	146.9	1.5	11
中学校										
1年生	152.4	152.3	0.1	15	152.7	△ 0.3	6	152.3	0.1	6
2年生	155.4	155.0	0.4	7	155.1	0.3	15	155.2	0.2	7
3年生	156.8	156.4	0.4	8	156.8	0.0	10	156.5	0.3	17
高等学校										
1年生	157.3	157.2	0.1	17	156.7	0.6	32	157.0	0.3	21
2年生	157.6	157.8	△ 0.2	21	158.0	△ 0.4	10	157.2	0.4	35
3年生	158.2	158.0	0.2	13	158.2	0.0	14	157.6	0.6	28

※「差※」は、令和5年度の宮城県値と、令和4年度、令和元年度の宮城県値をそれぞれ比較したもの。

【女子】

- ・高等学校2年生以外、全国値を上回っている。
- ・令和4年度と比較すると、幼稚園、小学校1年生、2年生、3年生、中学校2年生、高等学校1年生で上回っていた。

Ⅱ 調査結果の概要

1 発育状態調査

(2) 体重

○男子 (単位:kg)

区分	令和5年度				令和4年度			令和元年度		
	宮城県値 (a)	全国値 (b)	差 (a-b)	順位	宮城県値 (c)	差※ (a-c)	順位	宮城県値 (d)	差※ (a-d)	順位
幼稚園	19.6	19.2	0.4	6	19.8	△ 0.2	6	19.5	0.1	2
小学校										
1年生	21.7	21.6	0.1	18	22.1	△ 0.4	7	21.8	△ 0.1	5
2年生	25.1	24.5	0.6	6	25.4	△ 0.3	3	24.2	0.9	26
3年生	28.6	27.8	0.8	8	28.4	0.2	9	27.7	0.9	12
4年生	32.0	31.4	0.6	11	33.0	△ 1.0	5	31.7	0.3	6
5年生	36.4	35.3	1.1	7	37.5	△ 1.1	1	35.4	1.0	5
6年生	40.4	39.9	0.5	15	42.8	△ 2.4	2	40.1	0.3	6
中学校										
1年生	47.6	45.8	1.8	4	46.8	0.8	5	46.1	1.5	3
2年生	51.3	50.6	0.7	12	52.3	△ 1.0	2	51.3	0.0	4
3年生	55.8	54.9	0.9	9	56.6	△ 0.8	5	55.8	0.0	3
高等学校										
1年生	58.8	59.0	△ 0.2	36	59.6	△ 0.8	17	60.8	△ 2.0	2
2年生	60.9	60.4	0.5	18	60.6	0.3	30	62.0	△ 1.1	6
3年生	61.8	62.0	△ 0.2	32	63.4	△ 1.6	16	63.5	△ 1.7	10

※「差※」は、令和5年度の宮城県値と、令和4年度、令和元年度の宮城県値をそれぞれ比較したもの。

【男子】

- ・高等学校1年生及び高等学校3年生以外、全国値を上回っている。
- ・令和4年度と比較すると、小学校3年生、中学校1年生、高等学校2年生以外は下回っていた。

○女子 (単位:kg)

区分	令和5年度				令和4年度			令和元年度		
	宮城県値 (a)	全国値 (b)	差 (a-b)	順位	宮城県値 (c)	差※ (a-c)	順位	宮城県値 (d)	差※ (a-d)	順位
幼稚園	19.7	18.9	0.8	2	19.3	0.4	7	18.8	0.9	8
小学校										
1年生	21.6	21.2	0.4	4	21.4	0.2	15	21.3	0.3	9
2年生	24.6	24.0	0.6	5	24.5	0.1	6	23.7	0.9	10
3年生	27.9	27.0	0.9	3	28.3	△ 0.4	3	26.9	1.0	10
4年生	32.3	31.0	1.3	4	31.7	0.6	8	30.6	1.7	9
5年生	36.2	35.3	0.9	6	37.0	△ 0.8	2	35.5	0.7	3
6年生	41.1	40.2	0.9	9	41.6	△ 0.5	7	39.5	1.6	16
中学校										
1年生	45.7	44.5	1.2	3	45.6	0.1	5	45.7	0.0	2
2年生	48.5	47.6	0.9	4	48.4	0.1	9	48.2	0.3	8
3年生	51.1	49.8	1.3	1	50.3	0.8	16	50.4	0.7	14
高等学校										
1年生	51.8	51.2	0.6	13	51.6	0.2	16	52.3	△ 0.5	12
2年生	52.5	52.2	0.3	15	52.8	△ 0.3	9	53.0	△ 0.5	18
3年生	53.1	52.6	0.5	15	53.2	△ 0.1	14	53.8	△ 0.7	7

※「差※」は、令和5年度の宮城県値と、令和4年度、令和元年度の宮城県値をそれぞれ比較したもの。

【女子】

- ・全ての校種・学年で全国値を上回っている。
- ・令和4年度と比較すると、小学校3年生、5年生、6年生、高等学校2年生、3年生は下回っていた。

II 調査結果の概要

1 発育状態調査

(3) 肥満傾向児の出現率

○男子 (単位:%)

区分	令和5年度				令和4年度			令和元年度		
	宮城県値 (a)	全国値 (b)	差 (a-b)	順位	宮城県値 (c)	差※ (a-c)	順位	宮城県値 (d)	差※ (a-d)	順位
幼稚園	4.89	3.06	1.83	4	6.63	△ 1.74	3	4.72	0.17	6
小学校										
1年生	4.69	5.03	△ 0.34	32	7.00	△ 2.31	12	7.49	△ 2.80	6
2年生	10.21	7.36	2.85	8	9.62	0.59	11	6.07	4.14	12
3年生	12.93	9.87	3.06	11	11.58	1.35	18	9.80	3.13	8
4年生	16.08	12.20	3.88	8	19.72	△ 3.64	3	12.95	3.13	5
5年生	15.78	13.30	2.48	13	19.14	△ 3.36	3	13.37	2.41	8
6年生	13.74	13.05	0.69	23	19.65	△ 5.91	3	13.96	△ 0.22	21
中学校										
1年生	17.25	13.50	3.75	5	14.23	3.02	18	14.80	2.45	2
2年生	13.56	11.93	1.63	13	15.81	△ 2.25	6	13.09	0.47	2
3年生	12.79	10.48	2.31	8	14.47	△ 1.68	4	12.17	0.62	2
高等学校										
1年生	12.17	12.68	△ 0.51	28	12.13	0.04	32	15.47	△ 3.30	24
2年生	11.75	10.65	1.10	15	10.36	1.39	30	13.77	△ 2.02	13
3年生	7.78	10.29	△ 2.51	44	14.65	△ 6.87	11	14.68	△ 6.90	26

※「差※」は、令和5年度の宮城県値と、令和4年度、令和元年度の宮城県値をそれぞれ比較したもの。

※肥満傾向児とは、性別・年齢別・身長別標準体重から肥満度を求め、肥満度が20%以上の者をいう。

【男子】

- ・小学校1年生、高等学校1年生、高等学校3年生を除き、全国値より高くなっている。
- ・令和4年度との比較では、幼稚園、小学校1年生、4年生、5年生、6年生、中学校2年生、3年生、高等学校3年生は低くなった。

○女子 (単位:%)

区分	令和5年度				令和4年度			令和元年度		
	宮城県値 (a)	全国値 (b)	差 (a-b)	順位	宮城県値 (c)	差※ (a-c)	順位	宮城県値 (d)	差※ (a-d)	順位
幼稚園	7.18	3.35	3.83	1	5.61	1.57	5	2.74	4.44	2
小学校										
1年生	7.59	4.71	2.88	5	4.87	2.72	34	5.42	2.17	5
2年生	9.65	7.31	2.34	11	7.33	2.32	22	7.72	1.93	8
3年生	13.40	8.58	4.82	1	15.37	△ 1.97	1	7.96	5.44	12
4年生	12.49	9.82	2.67	8	10.25	2.24	22	6.70	5.79	8
5年生	11.85	9.02	2.83	9	15.58	△ 3.73	2	10.70	1.15	3
6年生	12.05	9.70	2.35	12	15.51	△ 3.46	2	8.99	3.06	5
中学校										
1年生	13.12	9.33	3.79	3	12.23	0.89	8	13.60	△ 0.48	1
2年生	10.48	8.50	1.98	8	10.74	△ 0.26	9	11.05	△ 0.57	1
3年生	11.09	7.64	3.45	4	7.84	3.25	27	7.49	3.60	2
高等学校										
1年生	6.81	8.17	△ 1.36	41	10.43	△ 3.62	9	10.34	△ 3.53	32
2年生	8.61	7.02	1.59	11	8.49	0.12	14	7.83	0.78	26
3年生	7.83	7.64	0.19	25	9.02	△ 1.19	16	11.87	△ 4.04	40

※「差※」は、令和5年度の宮城県値と、令和4年度、令和元年度の宮城県値をそれぞれ比較したもの。

【女子】

- ・高等学校1年生を除き、全国値より高くなっている。
- ・令和4年度との比較では、小学校3年生、5年生、6年生、中学校2年生、高等学校1年生、3年生は低くなった。

II 調査結果の概要

1 発育状態調査

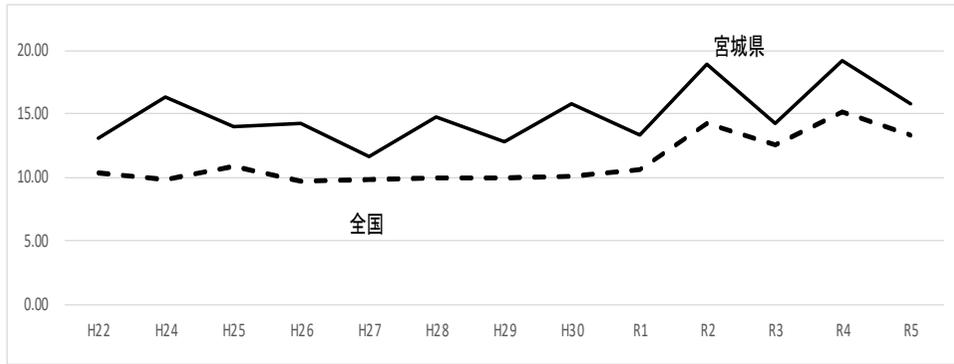
(3) 肥満傾向児の出現率

小学校5年生、中学校2年生男女の全国値との経年比較

【小5男子】

(単位:%)

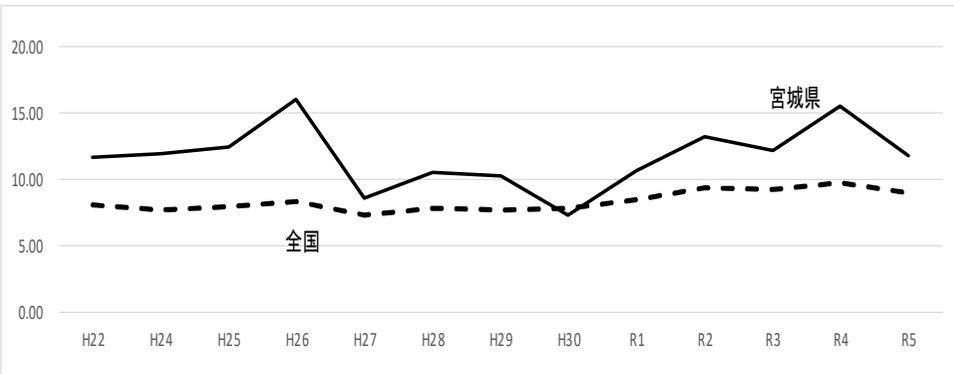
小5男子	H22	H24	H25	H26	H27	H28	H29	H30	R1	R2	R3	R4	R5
宮城県	13.07	16.28	14.00	14.24	11.67	14.72	12.79	15.80	13.37	18.89	14.18	19.14	15.78
全国	10.37	9.86	10.90	9.72	9.77	10.01	9.99	10.11	10.63	14.24	12.58	15.11	13.30



【小5女子】

(単位:%)

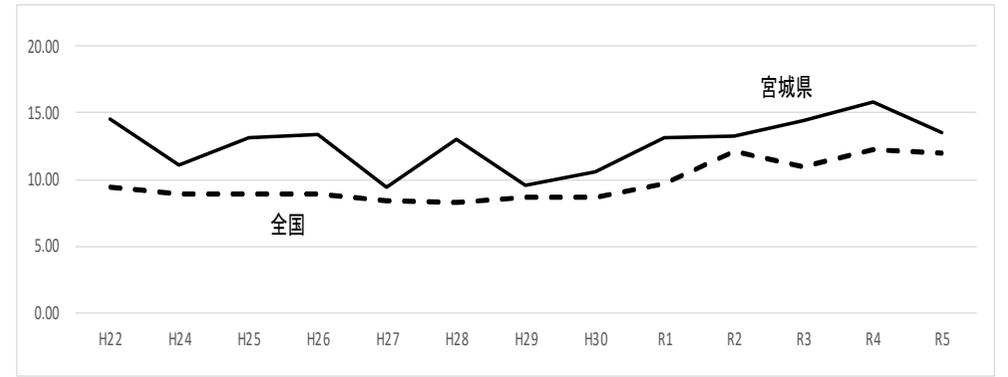
小5女子	H22	H24	H25	H26	H27	H28	H29	H30	R1	R2	R3	R4	R5
宮城県	11.76	11.96	12.53	16.10	8.67	10.53	10.25	7.37	10.70	13.22	12.22	15.58	11.85
全国	8.13	7.73	7.96	8.40	7.42	7.86	7.74	7.82	8.46	9.47	9.26	9.74	9.02



【中2男子】

(単位:%)

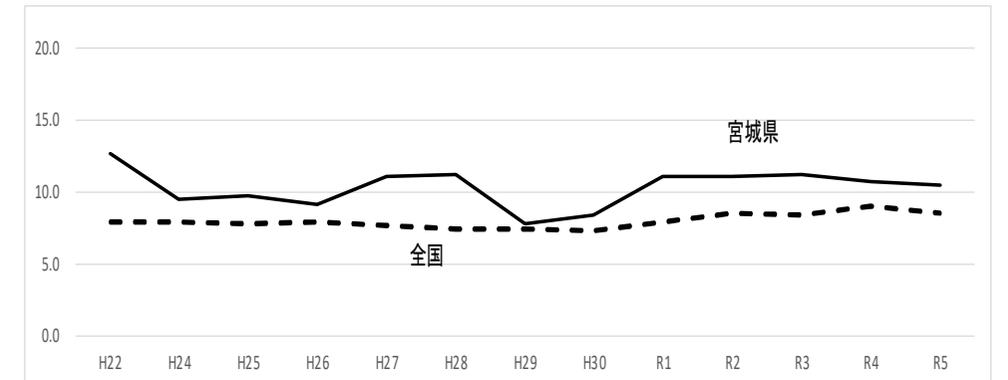
中2男子	H22	H24	H25	H26	H27	H28	H29	H30	R1	R2	R3	R4	R5
宮城県	14.56	11.06	13.14	13.40	9.45	12.96	9.51	10.63	13.09	13.24	14.39	15.81	13.56
全国	9.41	8.96	8.97	8.94	8.37	8.28	8.69	8.73	9.63	12.18	10.99	12.25	11.93



【中2女子】

(単位:%)

中2女子	H22	H24	H25	H26	H27	H28	H29	H30	R1	R2	R3	R4	R5
宮城県	12.71	9.55	9.79	9.15	11.13	11.27	7.81	8.45	11.05	11.04	11.18	10.74	10.48
全国	7.96	7.90	7.83	7.89	7.69	7.46	7.45	7.37	7.88	8.53	8.35	9.05	8.51



II 調査結果の概要

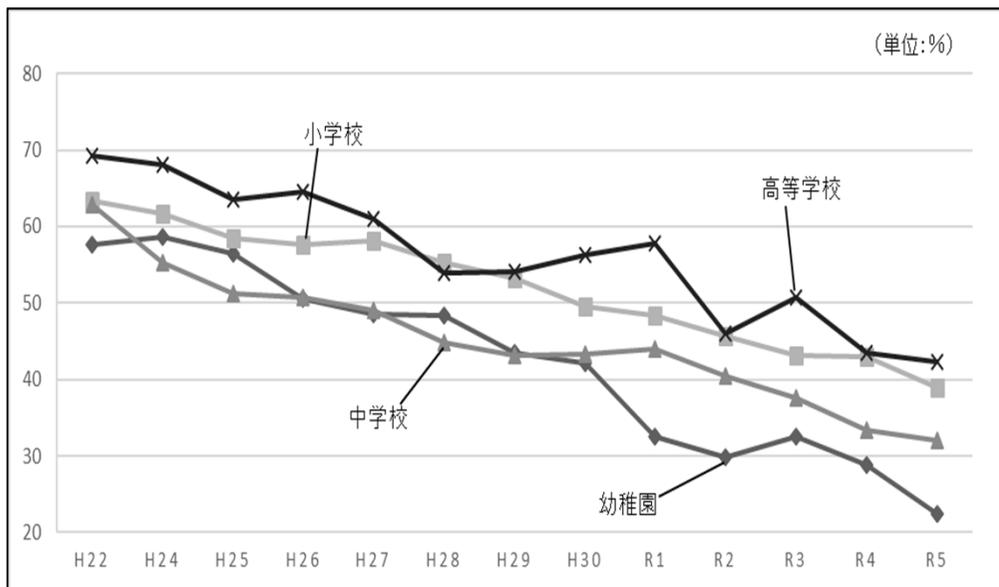
2 健康状態調査

(1) 「むし歯(う歯)の者」の割合

① 「むし歯(う歯)の者」の割合の学校種別経年比較

(単位:%)

	H22	H24	H25	H26	H27	H28	H29	H30	R1	R2	R3	R4	R5
幼稚園	57.6	58.6	56.5	50.6	48.6	48.4	43.4	42.2	32.5	29.9	32.6	28.9	22.4
小学校	63.4	61.7	58.5	57.6	58.1	55.2	53.2	49.5	48.4	45.6	43.1	43	38.9
中学校	62.9	55.3	51.2	50.7	49	44.8	43.2	43.3	43.9	40.4	37.6	33.3	32.1
高等学校	69.3	68.1	63.6	64.6	61	54	54.1	56.3	57.8	46	50.8	43.5	42.3

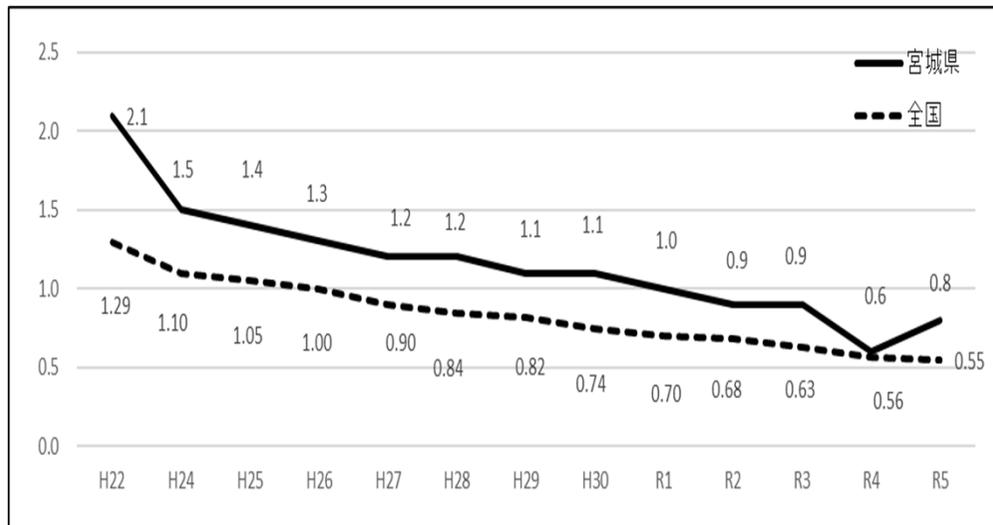


・全ての学校種別において前年度より減少している。

② 12歳児一人平均DMF歯数における全国値との経年比較

(単位:本)

中1	H22	H24	H25	H26	H27	H28	H29	H30	R1	R2	R3	R4	R5
宮城県	2.1	1.5	1.4	1.3	1.2	1.2	1.1	1.1	1.0	0.9	0.9	0.6	0.8
全国	1.29	1.10	1.05	1.00	0.90	0.84	0.82	0.74	0.70	0.68	0.63	0.56	0.55



※DMF歯数=D(治療されていないむし歯)、M(むし歯で失った歯)、F(むし歯治療済みの歯)の合計。集団における永久歯のむし歯経験を表す指標。

※一人平均DMF歯数=被験者全員のDMF歯の合計/被験者数。

特に永久歯が生えそろうた直後の12歳(中学1年生)のDMF歯数は、WHOによる国際比較の指標にもなっている。

・前年度より0.2増加したが、経年的に緩やかに減少傾向にある。

Ⅱ 調査結果の概要

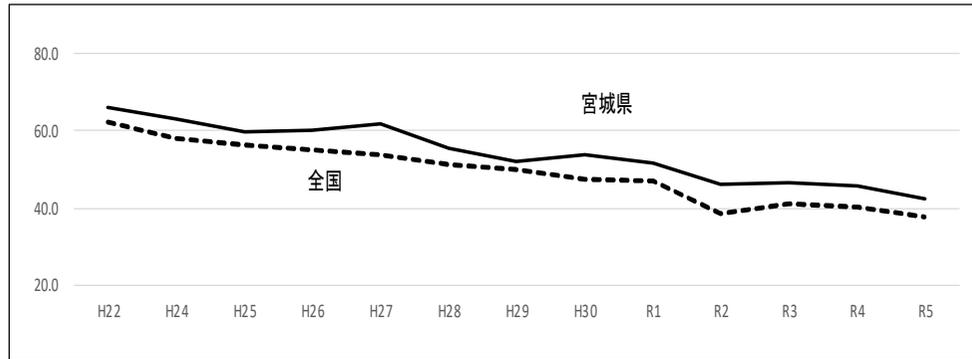
2 健康状態調査

(1) 「むし歯(う歯)の者」の割合

③ 小学校5年生、中学校2年生男女の全国値との経年比較

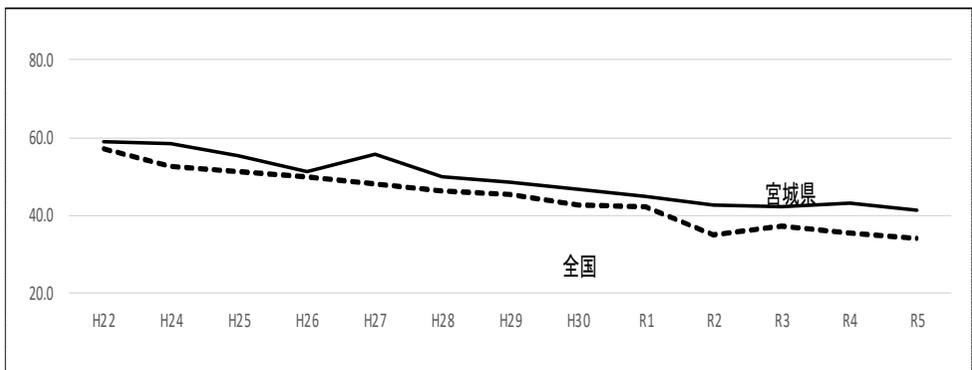
【小5男子】

小5男子	H22	H24	H25	H26	H27	H28	H29	H30	R1	R2	R3	R4	R5
宮城県	66.0	63.0	59.9	60.1	61.7	55.4	52.1	54.0	51.9	46.4	46.6	46.0	42.6
全国	62.49	57.97	56.49	55.29	53.98	51.50	50.28	47.58	47.24	38.86	41.32	40.26	38.00



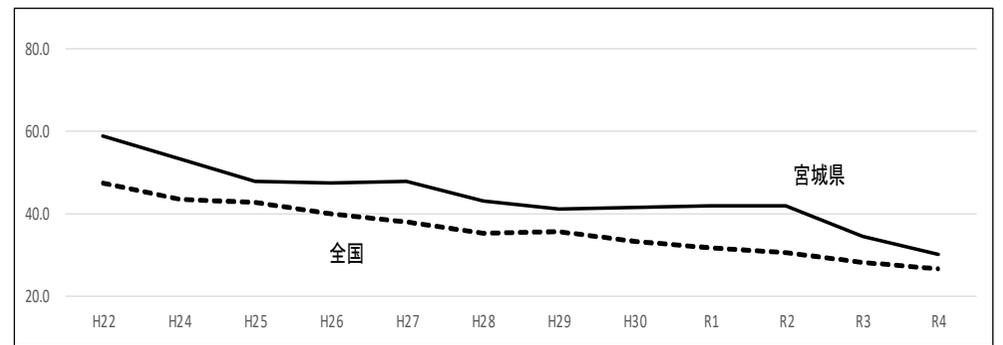
【小5女子】

小5女子	H22	H24	H25	H26	H27	H28	H29	H30	R1	R2	R3	R4	R5
宮城県	58.8	58.6	55.3	51.4	55.7	49.7	48.7	46.9	45.0	42.7	42.0	43.3	41.2
全国	57.33	52.73	51.09	49.71	48.23	46.19	45.45	42.58	42.42	35.16	37.10	35.62	34.28



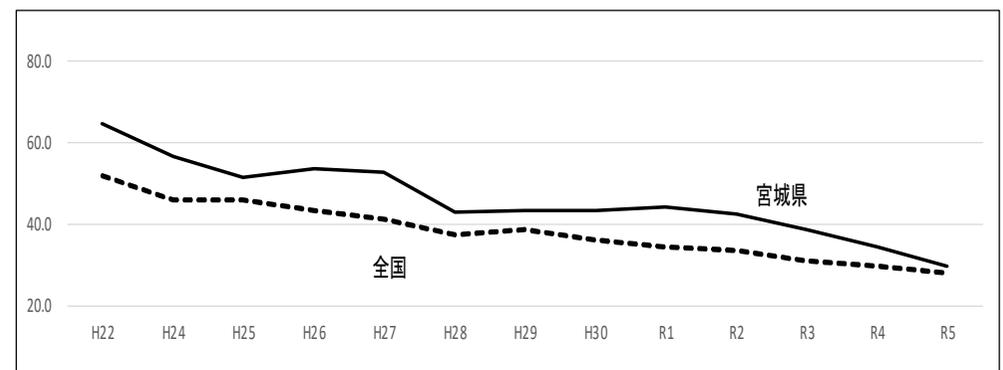
【中2男子】

中2男子	H22	H24	H25	H26	H27	H28	H29	H30	R1	R2	R3	R4	R5
宮城県	58.8	53.4	47.9	47.6	47.8	43.1	41.4	41.5	42.1	42.1	34.4	30.2	27.6
全国	47.63	43.77	42.70	39.89	37.90	35.42	35.57	33.54	31.86	30.53	28.25	26.81	24.95



【中2女子】

中2女子	H22	H24	H25	H26	H27	H28	H29	H30	R1	R2	R3	R4	R5
宮城県	64.8	56.7	51.7	53.7	52.9	43.0	43.5	43.6	44.2	42.6	38.6	34.7	29.8
全国	51.96	46.12	46.06	43.42	41.38	37.57	38.57	36.16	34.60	33.61	31.14	29.64	28.12



II 調査結果の概要

2 健康状態調査

(2)「裸眼視力1.0未満の者」の割合

①「視力1.0未満の者」の割合における全国値との経年比較

区分	令和5年度			令和4年度		令和3年度		令和2年度		令和元年度		平成22年度	
	宮城県値 (a)	全国値 (b)	差 (a)-(b)	宮城県値 (c)	差※ (a)-(c)	宮城県値 (d)	差※ (a)-(d)	宮城県値 (e)	差※ (a)-(e)	宮城県値 (f)	差※ (a)-(f)	宮城県値 (g)	差※ (a)-(g)
幼稚園	25.9	22.92	2.98	x	24.95	x	-	25.1	-	x	-	-	-
小学校	37.7	37.79	△ 0.1	37.7	0.0	37.5	0.2	38.2	△ 0.5	34.5	3.2	32.9	4.8
中学校	62.1	60.93	1.2	65.1	△ 3.0	64.0	△ 1.9	60.1	2.0	59.9	2.2	55.4	6.7
高等学校	71.8	67.80	4.0	74.5	△ 2.7	66.6	5.2	57.2	14.6	69.2	2.6	-	-

※「差※」は、令和5年度の宮城県値と、各年度の宮城県値をそれぞれ比較したもの。

- ・幼稚園、中学校及び高等学校で全国値を上回っている。
- ・中学校、高等学校では令和4年度より下回っているが、経年でみると、緩やかな増加傾向にある。

III 課題と取組

1 課題

- (1) 肥満傾向児出現率は、男女とも、約半数の学年区分で、前年度より減少しているが、依然、全国値よりも高くなっている。
- (2) むし歯(う歯)の者の割合は減少傾向にあるものの、幼稚園以外の学校種で全国値より高くなっている。
- (3) 裸眼視力1.0未満の者の割合は、前年度より減少しているが、小学校以外で全国値より高くなっている。

2 今後の取組

- (1) 学校における取組と家庭における取組を明確にしつつ、健康課題解決に向けて連携を深める。
- (2) 「肥満」や「むし歯」の減少及び「目の健康」など、健康に関する意識の向上への取組を推進する。

- ① 家庭と連携した基本的な生活習慣の定着に向けた啓発
- ② 食に関する指導の充実
- ③ 体力・運動能力向上センター事業の推進
- ④ 教職員対象の研修の充実

学校健康リーフレット（生活習慣：小学校高学年から中学生用）

【小学校高学年～中学生用】

生活習慣を改善し、健康に過ごそう！

子どもの頃からの望ましい生活習慣の積み重ねが、生涯にわたって心身共に健康に過ごしていく上で、大変重要です。
これからの人生を、健康で心豊かに過ごすために、以下のことを意識しながら生活してみましょう。



みやぎっこ「ルルぷ」

適切な食事

- 朝食を毎日食べよう
朝食は1日の活動の源です。しっかり食べましょう
- 偏食せず、バランスよく食べよう
栄養素にはそれぞれ役割があります
主食、主菜、副菜をバランスよく食べましょう
- 適切な量を食べよう
食べられる量を取り分けて食べましょう
- よく噛んで食べよう
一口30回噛んで食べましょう
- 間食のし過ぎに気をつけよう
間食は、おし歯や肥満のリスクを高めます
食べ過ぎに気をつけましょう



適切な運動

- 運動やスポーツをしよう
運動やスポーツをすると、健康な生活を送る上で、様々な効果があります
<運動するとこんな効果が！>
○体力・運動能力が向上！
○心もリフレッシュ！
○気分もスッキリしてやる気もUP！
○体の抵抗力UP！
病気がかかりにくい身体に！
- 積極的に身体を動かそう
歩いての登下校、家事の手伝いなど、日常生活の中で、意識して身体を動かしましょう
<こんな運動をしてみよう！>
○ジョギングやウォーキング
○縄跳びやスワット
○風呂上がりのストレッチ体操 など



元気アップエクササイズ

適切な睡眠

- 十分な睡眠時間を確保しよう
1日8～9時間の睡眠時間を目標にしましょう
- 早寝早起きをしよう
夜10時には就寝、朝6時には起床が理想です



歯と口の健康

- 毎食後、丁寧に歯を磨こう
最低1分以上は丁寧に磨きましょう
歯間ブラシなどの使用も使用して、おし歯や歯周病の予防に努めましょう
- 夕食後の間食は控えよう
就寝前の間食は、おし歯のリスクを高めます
特に甘いものは控えましょう



目の健康

- スマホやゲームはルールを決めて使おう
画面は目から30cm以上はなしましょう
30分に1回は画面から目を離し、目を休めましょう
寝る1時間前の使用を控えましょう
決められた時間を守りましょう



正しい姿勢は、身体の負担を減らし、慢性的な不調を改善する効果も期待できます。正しい姿勢を心掛けよう。

正しい姿勢を心掛けよう！



【問い合わせ先】 宮城県教育庁保健体育安全課 学校保健給食班
TEL 022-211-3666 FAX 022-211-3796
E-mail hokenah@pref.miyagi.lg.jp

学校健康リーフレット（生活習慣：保護者用）



保護者の皆さんへ

子どもの生活習慣改善へ

宮城県では、子どものむし歯、肥満が全国と比べて多いことが、国の学校保健統計調査などから明らかになっています。これらの健康課題を改善し、維持するためには、根拠正しい生活習慣を継続することが大切です。取組みのポイントを紹介いたしますので、御家庭での御協力をお願いします。子どもが生涯にわたって心身共に健康に過ごすために、根拠正しい生活習慣を育みましょう。

望ましい食習慣

- 朝食は毎日しっかり食べましょう
朝食を毎日食べることは、脳や体を活発に働かせるために欠かせません
- 栄養バランスを心がけましょう
一食を身体づくりや病気の子供には、バランスのよい食事が大切です
- 強さず食べられる量にしましょう
…適正量の維持には、適切な食事量心がけることが大切です
- よく噛んで食べましょう
…よく噛んで食べることは、食べ過ぎを抑え、肥満の子供にもつながります
- 間食は控えましょう
…間食をできるだけ控えることが、肥満やむし歯の子供につながります

適切な運動

- 運動やスポーツに親しみましょう
楽しく身体を動かすことが、体力や運動能力を向上させ、肥満の子供にも効果的です
- 日常生活の中で身体を動かす機会を作ろう
家での手洗いや歩道の登下校など、日常生活の中で身体を動かす機会をつくりましょう

適切な睡眠

- 十分な睡眠時間を確保しましょう
十分な睡眠は疲労を回復させるために学習に重要であり、身体の発育発達に欠かせません
- 早寝早起きを心がけましょう
睡眠時間の確保と生活リズムを整えるためにも早寝早起きの習慣を身に付けることは重要です

歯・口の健康

- 毎食後、丁寧に歯を磨きましょう
最低でも1分以上かけて丁寧に磨きましょう
歯間ブラシなどの活用も効果的です
- 夕食後の間食は控えましょう
就寝前の間食はむし歯のリスクを高めます
特に甘いものは控えましょう

目の健康

- スマートフォンやタブレットなどを使用する際は、ルールを決めて使しましょう
姿勢を直し、目から30cm以上離して見る
・30分に1回は画面から目を離す
・寝る1時間前には使用を控える
・時間を決めて使用する

児童生徒の健康づくり連携のイメージ



【問い合わせ先】 宮城県教育庁保健体育安全課 学校保健給食班
TEL 022-211-3666 FAX 022-211-3796
E-mail hokenah@pref.miyagi.lg.jp



宮城県児童生徒の健康調査