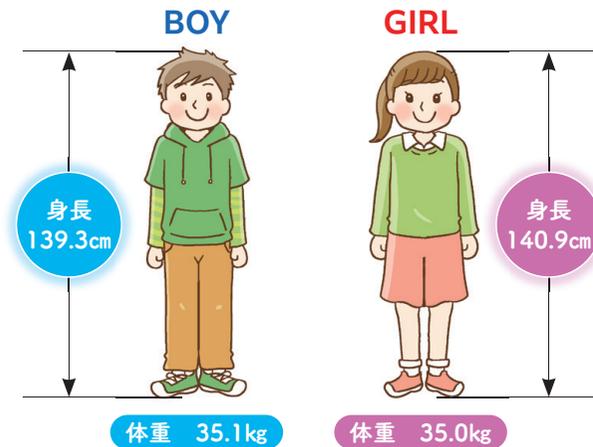


5年生の「心と体」データ集

2023年版

1 身長・体重

令和3年度の文部科学省「学校保健統計調査」によると、身長は平均値は平成6年度から13年度あたりをピークに、その後は横ばい傾向にあります。体重の平均値は平成18年度あたりからほぼ横ばいとなっています。



文部科学省「学校保健統計調査」(令和3年度)

2 視力・むし歯

健康についてはどうでしょうか？ 視力についての調査によると、裸眼視力1.0未満の子供の割合は年齢が上がるにつれておおむね高くなる傾向にあり、5年生では45%を超えています。

むし歯(う歯)の項目では約4割とこちらも高くなっています。永久歯に生え変わるこの時期の歯磨き習慣は、将来のためにもとても重要です。

■視力 1.0未満 ■むし歯(う歯)



文部科学省「令和3年度学校保健統計調査」

3 体力・運動能力

体力については、令和元年度調査から連続して男女と

ともに低下しています。要因として、①1週間の総運動時間が420分以上の児童生徒の割合は、増加しているものの以前の水準には至っていないこと、②肥満である児童生徒の増加、③朝食欠食、睡眠不足、スクリーンタイム増加(テレビ、スマートフォン、ゲーム機等による映像の視聴時間)などの生活習慣の変化が挙げられます。そのほか、新型コロナウイルス感染症の影響によりマスク着用中の激しい運動の自粛なども考えられます。

体力合計点 [男子]	52.3点
体力合計点 [女子]	54.3点
50m走 [男子]	9.53秒
50m走 [女子]	9.70秒
20mシャトルラン [男子]	45.9回
20mシャトルラン [女子]	37.0回
上体起こし [男子]	18.9回
上体起こし [女子]	18.0回
長座体前屈 [男子]	33.8cm
長座体前屈 [女子]	38.2cm
立ち幅跳び [男子]	150.9cm
立ち幅跳び [女子]	144.6cm
握力 [男子]	16.2kg
握力 [女子]	16.1kg
ソフトボール投げ [男子]	20.3m
ソフトボール投げ [女子]	13.2m

スポーツ庁「令和4年度体力・運動能力調査」

4 スクリーンタイムの状況

学習以外のスクリーンタイム(平日1日当たりのテレビ、スマートフォン、ゲーム機等による映像の視聴時間)は、男女とも視聴時間が5時間以上の項目で増加が見られます。スクリーンタイムの長時間化は体力や視力の低下に影響するため、時間を決めて使用するなど、注意と対策が必要です。

5年生男子



5年生女子



スポーツ庁「令和4年度体力・運動能力調査」

5 起床時間・睡眠時間

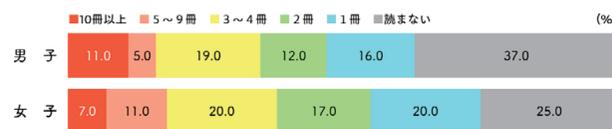
学研教育総合研究所が2022年9月に発表した「小学生白書Web版」小学生の日常生活・学習に関する調査によると、5年生の平均起床時間は6時36分であり、この起床時間は学年が上がってもほとんど変化がありません。一方就寝時間に関しての平均は21時54分で、学年が上がるにつれて遅くなる傾向も例年通りとなります。特に深夜(22時00分以降)に就寝する児童の割合は5年生で43.0%と、4割超えとなっています。



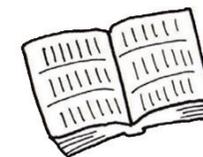
学研教育総合研究所「小学生白書Web版」2022

6 読書量

子供たちはどのくらい読書をしているのでしょうか？ 5年生男子の1か月の読書量は平均して2.5冊、女子は2.7冊という結果に。全く読まないという子供も、男子では37%、女子では25%に上ります。



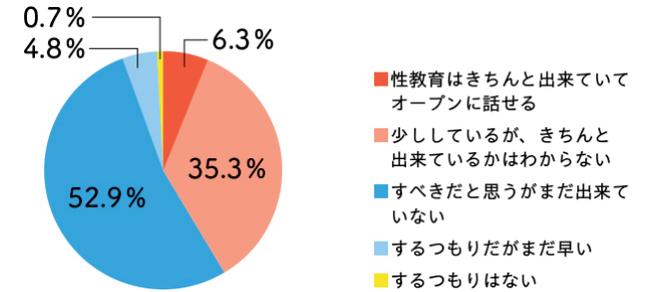
学研教育総合研究所「小学生白書Web版」2022



7 家庭での性教育

必要性は分かっているにもかかわらず、いつから、何をすればよいのか悩んでしまうことの多い性教育。体が大きく変化し大人に近づく5年生の子供たちの家庭での性教育についての調査結果です。

■お子さまへの性教育、どうしていますか？



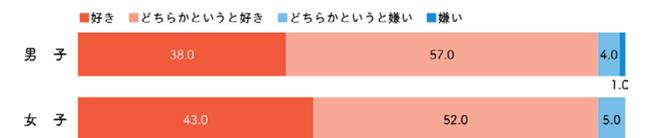
ベネッセ教育情報サイトリアルアンケート・悩み 2021年12月

全体としては「すべきだと思うがまだ出来ない」が最も多くっており、過半数を占めています。次に多いのは、「少ししているが、きちんと出来ているかはわからない」です。35%のご家庭が「やってはいるけれど、これでいいのかな…？」という不安を感じている様子が見えます。

8 自分が好きか

子供たちは、自分自身のことを好きか？ という質問にどう答えているのでしょうか。5年生が「好き」「どちらか」と答えた割合は95.0%となっています。「好き」だけで見ると、男子のほうが低い傾向があります。

全体でも男女別でも、学年が上がるにつれて、「好き」と回答している割合より「どちらか」と答えている割合が増えていて、それに伴い、「どちらか」と「嫌い」と答える割合が増えているのが気になるところです。



学研教育総合研究所「小学生白書Web版」2022

自分のことが好きかどうか、という問いは、子供たちの自己肯定感がどれくらいあるかを知ることもつながります。社会で生き抜く力や自己実現、その人自身が豊かな日々を送る資質の一つとしても知られる自己肯定感や自己有用感ですが、日本の子供・若者は他の先進国と比べ、これらが顕著に低いと分かっています。