

自ら課題を見つけ互いに関わり合って、進んで健康づくりに取り組もうとする子の育成 ～歯・口の健康づくりを通して～

岡山県美作市立江見小学校

8学級 134名

1 研究主題について

(1) 研究主題について

- ①『自ら課題を見つけ』とは、自分の生活をみつめ、自分の体や健康に興味関心を持ちながら、健康づくりのためにどのような課題があるか自ら見つけ出す力を持つことととらえる。
- ②『互いに関わり合って、進んで健康づくりに取り組む』とは、むし歯や生活習慣の予防というだけでなく、健康の良さに気付いて自ら実践していく他律から自律へ、協同して働きかけができる子どもの育成を目標とする。

(2) 研究の重点について

①授業づくり

- ア 体験的な活動を工夫し児童の主体的・意欲的な学習を促す授業づくり。
- イ ペア学習やグループ学習を取り入れ、子どもたちの意欲を育て、学び合いを高める授業づくり。
- ウ 学校歯科医、歯科衛生士、養護教諭や栄養教諭などの専門的な知識を生かしたG・T指導やT・T指導を行うことで、「歯・口の健康」「食育」「生活習慣」「歯や口のけが」に関する理解を深め、実践できるようにする。

②日常生活の指導

- ア 歯科衛生士による親子はみがき指導を行うことで、自分の歯や歯ぐきに関心を持たせるとともに、家庭と協力し、望ましい生活習慣の定着をめざす。
- イ 点検カードの実施や給食後の歯みがきを継続できる工夫をすることで、習慣化を図る。
- ウ 児童会活動で、常時活動や集会活動を通して、歯・口の健康づくりに対する意識を高め、進んで健康づくりに取り組もうとする態度を養う。

③家庭・地域との連携

- ア 授業で学んだことを実践、継続し家庭でも習慣化できるように「点検表」を実施したり、たよりで授業の様子を家庭に伝える。
- イ 学校保健委員会を開催し、学校・家庭・地域が協力し、望ましい生活習慣の定着や将来にわたる健康づくりに向けての活動を考え実践する。

2 実施した主な活動

(1) 授業実践

①1年生

「歯の王様を守ろう」では、第1大臼歯と乳歯が混在する模型を使って自分の歯の生え方にあったみがきかたを考え、実際にペアで歯ブラシを使って汚れを取る活動を通して、歯ブラシの使い方を学習した。



「しっかりかんで歯っぴーになろう」では、するめを食べる活動を通して、噛むことの大切さを考えさせた。その後点検表に取り組んだ。

② 2年生

「子どもの歯 大人の歯」では、汚れが見えやすいクッキーを食べ、みがき残しの箇所を確認しながら、自分の口にあった歯のみがき方を知り、きれいになるように歯みがきをした。

「しっかり歯みがきをしよう」では、自分たちが食べているおやつについて班で考えた。その後G・T歯科医からおやつのお話を聞き、『食べた後は歯をみがこう』のめあてを立てて点検表に取り組んだ。

③ 3年生

「おやつの食べ方」では、卵の殻が酸に溶ける様子を観察し、むし歯になりにくいおやつの食べ方をグループで考えた。その後自分のめあてを決めた。

「よく噛んで食べよう」では、ごはんをよく噛むと味が変わることを体験した。おいしくなる（甘み）のは、科学のごはんがだ液と混じり変化するためと栄養教諭のお話を聞き、今後よく噛んで食べるめあてを決めた。



栄養教諭 T・T

④ 4年生

「むし歯のないピカピカの歯をめざそう」では、歯の生え替わりについて知り、MIHARUくんで口の中の観察をした。永久歯を大切にする方法を班で決めた。「ピカピカの歯を保つには」では、作成した歯の模型を使って、むし歯になりやすい部分を班で見つけたり、G・T歯科医から歯みがきのポイントを聞き、実際に歯みがきをした。

⑤ 5年生

全国小学生歯みがき大会に参加した。

「歯や口のけがの予防」では、けがの原因やけがを防ぐ方法を班で考えた。

⑥ 6年生

総合的な学習の時間を使って学習を進めた。「健康な生活を考えよう」と歯や口の調べ学習を行った。歯みがき・噛むこと・おやつの取り方についてパネルディスカッションやブレスト会議で意見交流をしたり、考えを深めたりしながら将来にわたって健康な生活を送るために自分で続けていく具体的な方法をまとめた。また、G・T歯科衛生士から歯周病の原因や炎症のメカニズムについて話を聞いた。

⑦ 食に関する指導

給食時指導や学級担任と栄養教諭のT・Tによる学級活動を行った。給食時指導は実物や紙芝居、スライドなど視覚的に分かりやすい教材を使い、児童が理解しやすいよう工夫している。

⑧ その他

図工の時間に、歯みがきの絵やポスターを描いた。また、1年間の学習を終えて、全校で歯・口・食に関する標語の作成をした。

(2) 日常生活

① 歯科衛生士による親子歯みがき

学級PTA活動とタイアップして、歯科衛生士による歯みがき指導を行った。専門的な知識を得ることができ、高学年では理論的に学習することもできた。活動の中で、自分の歯の汚れなどを実際に見ることができたので印象深く、その後の活動の意欲へと結びついた。



歯科衛生士歯みがき指導

② 点検カードや給食後の歯みがきについて

6月の歯と口の健康週間や夏休み・冬休み、11月の4回、歯みがきやカミカミ調べを実施した。

給食の後、砂時計を使って3分間を計って歯みがきをしたり、高学年では透明コップを使用して歯垢の落ち具合を確認しながら歯みがきをしたりしている。

また、意欲が継続できるように学期に1回歯みがき強化週間をもうけている。



3分間砂時計を使って歯みがき



透明コップを使って歯みがき

③ 児童保健委員会の取組

常時活動では、週1回のハッピータイムの時間に、本の読み聞かせやあいうべ体操やパタカラ体操（江見小編）をした。「毎月の歯みがきのめあて」の説明や歯ブラシチェックもした。

5月の終わりから6月の初めにかけて「歯みがきカレンダー」に取り組んだ。給食後の歯みがきの時間に学級へ出向いて、一緒に歯みがきをした。また、保育園を訪問し、保育園児に読み聞かせをしたり、あいうべ体操を一緒にしたりした。

保健集会では、全校に「歯のことを知ってもらい、歯を大事にして欲しい」と各コーナーで体験ができるようにした。保育園児や保護者も参加した。

歯と口のキャラクターづくりもした。

毎週、歯・口・食に関するクイズを出し、知識や意欲を高める工夫をした。



食キャラ



むしばすすむ君



(3) 家庭・地域の連携

授業後に点検カードを実施し習慣化していけるように、家に持ち帰って親子で取り組むようにした。たより「歯っぴーで笑」を通じて、歯の正しいみがきかた

や、歯・口の学習で学んだことを保護者に知らせた。

年に3回学校保健委員会を実施している。学校歯科医や学校薬剤師、栄養教諭の講話で、教職員とともに保護者も啓発した。また、「児童・家庭・学校・学校歯科医・学校薬剤師が一体となって取り組める歯・口・食に関する活動を考えよう！」をテーマに3グループに分かれてブレスト会議をした。ブレスト会議に出た企画「みんなで3分歯みがきに挑戦しよう」「定期検診に行こう」「噛むパワーアッププロジェクト」は、給食後の3分砂時計を使った歯みがきや検診後むし歯の治療が済んでいない家庭にお知らせを出す回数を増やす、おたより「歯っぴーで笑」に家庭から募集した歯にいいメニューを掲載し、歯や口の活動に入れるなどの活動につながった。

P T Aでは、学校保健目標を設定し、全学年で「家族と歯みがきがんばるカード」に学期1回、低・中・高学毎にめあてを決めて取り組んだ。



学校歯科医講話



学校薬剤師講話



学校保健委員会
ブレスト会議

3 成果と課題

(1) 成果

- ・授業実践では、体験的な学びは、自分のこととしてとらえたり、感じたりすることができ、学習に意欲的に取り組むことができた。
- ・ペア学習やグループ学習を取り入れることで、多くの意見や考えを知ることができ、児童一人一人の考えが深まった。
- ・歯科医や歯科衛生士の方々の専門的な指導により、正しい知識を知り、意識の向上や意欲的に取り組むことができた。
- ・歯科衛生士による歯みがき指導を、親子で受けたので、家庭での話題に上ることも多く、おうちの方々が子どもたちの実態を把握し、声かけも増え、一緒に歯みがきをする家庭も増えた。仕上げみがきをする家庭も増えてきた。
- ・点検表にも親子で、意欲的に取り組む家庭が増えたことが表れてきた。
- ・児童保健委員会の取組は、毎週5分程度と地道な活動だったが、継続的に歯や口や食の健康を全校に伝える活動になった。保健集会も全校が楽しく活動することができた。
- ・学校保健委員会では、みんなで話し合い、活動を広げることができた。
- ・むし歯の治療率は、取り組む前H28.12からH30.12(78.3%から87.2%)に、永久歯のむし歯の治療率(67.6%から90%)に上がった。

(2) 課題

- ・よい気づきや取り組む姿勢を継続していくこと。継続していくためには、家庭の協力が不可欠である。今後も学校保健委員会や学級P T A活動などで多くの方に参加してもらったり、通信などでお知らせをしたりして、成果や課題を共有していく。
- ・取組や意識の二極化が進んでいる。引き続き声かけが必要である。

生き方を学び 生き方を考える 学校歯科保健 ～地域の中で「よりよく生きる」を模索する～

鳥取県鳥取市鹿野地域

鳥取市立鹿野学園（後期課程）5学級87名

1. 研究の目標

児童生徒自らが、自分の歯・口の健康課題を見つけ、その課題解決のための方法を工夫・実践・評価し、生涯にわたり健康な生活を送る基礎を養う。また、地域と深くかかわることを通して、児童生徒自ら進んで健康な社会の形成に貢献できるような資質や能力を養う。

2. 地域の概要と教育方針

鹿野地域は、平成16年の市町村合併で鳥取市となる以前から、鹿野町内にある、こじか幼稚園、鹿野小学校、鹿野中学校が、地域と深くかかわる中で鹿野町独自の教育展開を行っている。特に「鹿野っ子プラン」に代表されるように、「あいさつ」・「心と体」・「学校生活」の3つのカテゴリーで、0歳～14歳までのそれぞれの年代で身につけておきたい事柄を定め、目標達成するための共通実践を行っている。そのような中、平成30年4月、鹿野小学校と鹿野中学校は、施設分離型義務教育学校「鹿野学園」として開校した。

本校は道徳教育を中核とした学校教育を推進している。その中で、生きる力の基盤、より良く生きていくための資源として



流沙川学舎（1～5年）



王舎城学舎（6～9年）

の健康・体力の向上を目指し、歯・口の健康づくりを柱とした健康教育を展開している。特に、保・幼・小・中一貫教育・地域連携に焦点を当てた歯科保健に取り組んでいる。

3. 主な実践内容

(1) 系統的な歯科保健活動

義務教育9年間の健康教育構想の中で系統的な歯科保健活動の展開を目指している。4年生で口腔内や歯肉の観察方法を学習し、5年生以上は「歯肉の観察と生活習慣調査」（日本学校保健会編）を活用し、歯肉の状態と生活習慣調査結果をレーダーチャートで評価している。口腔内の観察をとおして、歯肉の状態を確認し、あわせて日々の生活習慣を振りかえることを継続的に行い、行動変容へとつなげている。調査の結果は、5年生では教師による指導（コメント）でフィードバックしているが、6年からは、自己評価とし、児童生徒自身の「気づき」を重視している。また、その結果を一覧にすることで、学級担任が、児童・生徒の状態を把握できるとともに学級全体の傾向をとらえることが容易となり、日々の個別指導や全体指導へ活用している。



—歯肉の観察（5年生）—

＝「歯肉の観察と生活習慣調査」を用いた評価＝

歯肉の観察と生活習慣チェック!!

検査日 2019年2月8日
得点合計 53点

チェック結果

歯肉の状態、歯みがき行動はよかったです。ただ、甘いもの(嗜好)は、生活習慣はまだ見直さなくてはいけないところもありました。特に、甘いものを食べたり、間食の時間を注意して今度から気をつけたいです。

自己評価(6年～)

歯肉の観察と生活習慣チェック!!

検査日 2017年11月15日
得点合計 48点

チェック結果

歯肉の状態は良いと思います。歯みがきもよく、間食の時間も決まるといって、歯肉の状態もよくなりました。また、甘いもの(嗜好)や歯肉の状態も、歯肉の状態もよくなりました。

総合得点での評価

歯肉の観察と生活習慣チェック!!

検査日 2019年2月10日
得点合計 48点

チェック結果

1週間と比べて、合計得点が、低くなっていました。277の歯肉観察で、歯肉の状態もよくなりました。

教師の評価(5年)

総合得点での評価

- 歯肉の観察と生活習慣調査結果を、定期的に実施し、レーダーチャートと総合得点(60点満点)で評価していく。
- レーダーチャートの広がりや得点の変化が分かりやすく自己評価が容易である。

歯肉の観察と生活習慣調査 6年A組(2月実施) - 調査結果一覧(教師用) -

| ID | 性別 | 歯肉の色 | 歯肉の形状 | 噛むの有用感 | 口のなかの観察 | うがい・手洗い | ハンカチ・ティッシュ | 生活リズム | 就寝時間 | 歯みがき行動 | 歯みがきセットの携行 | 歯みがきの確認 | 朝食 | 合計 | | | | | |
|------|----|------|-------|--------|---------|---------|------------|-------|------|--------|------------|---------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|
| 6001 | 女 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 51 | | | | | |
| 6002 | 女 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 51 | | | | | |
| 6003 | 女 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 47 | | | | | |
| 6004 | 女 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 52 | | | | | |
| 6005 | 女 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 51 | | | | | |
| 6007 | 女 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 54 | | | | | |
| 6008 | 女 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 53 | | | | | |
| 6009 | 女 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 52 | | | | | |
| 6010 | 女 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 53 | | | | | |
| 6011 | 女 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 48 | | | | | |
| 6012 | 女 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 48 | | | | | |
| 6013 | 女 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 51 | | | | | |
| 6014 | 女 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 51 | | | | | |
| 6015 | 女 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 50 | | | | | |
| 6016 | 女 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 49 | | | | | |
| 6017 | 女 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 53 | | | | | |
| 6018 | 女 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 50 | | | | | |
| 6019 | 女 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 53 | | | | | |
| 27 | 男 | 2.8 | 2.7 | 2.9 | 2.4 | 2.4 | 2.8 | 2.6 | 2.3 | 2.1 | 2.6 | 2.9 | 2.8 | 2.6 | 2.3 | 2.3 | 2.4 | 2.8 | 51.1 |

■ 「2」を選択 得点が30%以下
■ 「1」を選択 得点が10%以下

(2) 学校保健委員会

本校の学校保健委員会は、義務教育学校となる以前から、小学校教員や保健師等の行政職員も参加した拡大大学校保健委員会として、地域の健康問題についても数多くとりあげてきた。加えて、生徒代表も参加し、地域や学校生活での意見発表を行っている。生徒保健体育委員会は、自分たちで立案・運営をした「歯垢の染め出し」と「歯と口の健康に関する意識調査」の結果をまとめ、自分たちの課題を提示した。

＝ 学校保健委員会での生徒発表 ＝



－歯垢の染め出しの様子－



－学校保健委員会での生徒発表－



- ・歯垢の染め出しの結果、みがき残しのあったところが、多くの生徒に共通していた。
- ・みがき残しの多いところは、むし歯のできやすいところと一致している。
- ・歯並びの悪いところは、みがきににくく、みがき残しも多いようだった。
- ・一人ひとり歯の様子が違うので歯のみがき方にも工夫がいるようだ。
- ・給食後の歯みがきは9割程度できている。
- ・寝る前の歯みがきはほとんどできているが夕食後の歯みがきは5割程度だった。
- ・食事・間食の時間が決まっていない人が約3割ある。
- ・生活リズムの乱れの原因はメディア接触時間の長さに影響されているようだ。

(3) 学校歯科医との連携

鹿野地域にある、こじか幼稚園・鹿野学園（旧鹿野小学校・旧鹿野中学校）の学校歯科医・学校医・学校薬剤師は、すべて同じ者である。幼少期より義務教育終了までの長期間に渡り、児童生徒の健康に深く携わっていただいている。

① 健康診断と健康相談

歯・口の健康診断は、個別健診で、一人ひとり丁寧に実施される。健診と同時に、歯科

の間診票をもとに学校歯科医による健康相談がその場で実施される。その内容は、口腔内の疾病についてだけでなく、かみ方の癖や姿勢など幅広いものとなっている。

② 歯科健康講習会（こじか幼稚園）

入学を控えた園児（年長児）とその保護者を対象に歯科健康講習会を実施している。学校歯科医の保護者対象の講演を中心に、歯科衛生士による歯みがき指導と仕上げみがきの演習、鹿野学園養護教諭の園児対象の講話を実施している。

- 片側ばかりでかんでいませんか？
頬杖をよくつきますか？
- 口呼吸がきになりますね。
鼻炎などはありませんか？



－丁寧な健診と健康相談－



－学校歯科医の講演－



－歯科衛生士の仕上げみがき演習－



－養護教諭の講話－

(4) 地域と連携した食育の推進

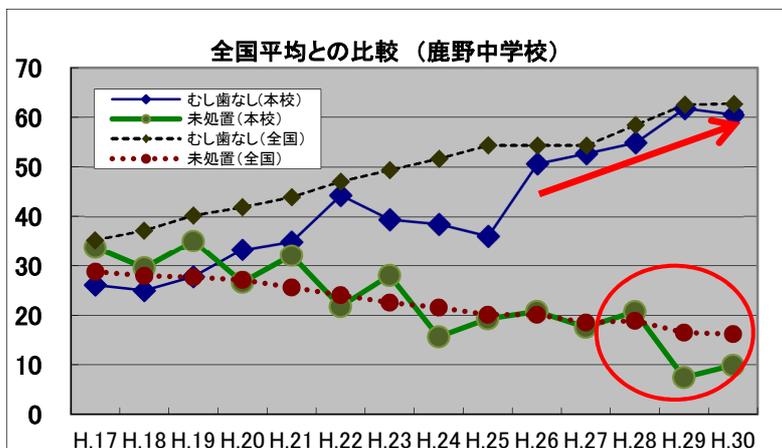
本校では、地域の方々の協力を得て、稲作を経験したり、地元食材を生かした調理実習をしたりするなど地域と連携した食育を推進している。また、教育委員会や学校給食会の協力のもとに、8年生は地元漁協の方々と調理実習を行っている。

漁協の皆さんの指導を受け、その日の朝にとれた鰹を一人一尾さばき、三枚におろしてソテーし、その日の給食の主菜にした。その後は、漁協の皆さんと交流給食を行い、新鮮な魚の見分け方や漁協の仕事などたくさん話題が出る中で、楽しく会食が進んでいった。



4. まとめ

下のグラフは、鹿野中学校の歯科健康診断結果の推移である。実線で示される本校のむし歯なし(●)、未処置歯あり(◆)の割合は、点線で示される全国平均に比較して悪い状態である。むし歯なしの割合をみると、平成17年全国平均が35.39%であるのに対し、本校では26.11%と以来本年度まで一度も全国平均を上回っていない。特に平成25年は、全国平均が54.33%に対し本校は36.14%と大きいひらきがあった。また、本校の未処置歯ありの割合は、1年ごとに上下しており、むし歯なしの割合から考えると、「治療」に重点がおかれ、「知らないうちに新たなむし歯ができていく。」という状態がうかがわれる。そこで、平成26年度より、児童生徒が自分の目で見て、自分の課題に気づき、自分で行動変容できるよう働きかける、予防を重視した歯科保健活動に変換を図った。その結果むし歯なしの割合が増加しただけではなく新たなむし歯の増加を防ぐことができたと考えられる。実際、現在の9年生が中学入学時の、一人あたりの永久歯のむし歯数(DMFT)は、1.50で、9年時は1.51とほとんど変化がない。また、平成28年より小学生への働きかけを意図的に行ったことにより、未処置歯ありの割合が大きく減少した。



現在1～6年のDMFTは、
 1年 0.0 2年 0.0
 3年 0.06 4年 0.10
 5年 0.50 6年 0.34
 と低い値を示しており、今後も義務教育学校の利点を生かして、系統的な歯科保健活動のさらなる展開を進めていきたい。

歯と口の健康づくりに努め、健康的な生活習慣を身に付ける児童の育成

広島県広島市立古市小学校

20 学級 476 名

1. 研究の目標やねらい

(1) 研究テーマ

歯と口の健康に関心を持ち、生涯にわたって歯を大切にしようとする資質や能力を育てる。

(2) 学校での研究活動の重点事項

児童の「毎日、ていねいに歯をみがく習慣の定着」に向けて、学級担任、養護教諭、栄養士、学校歯科医、学校薬剤師と連携した指導の充実を図る。

2. 実践内容

(1) 学校歯科医と連携した取組

① すこやか朝会

全児童を対象に「むし歯の予防（6月）」と「姿勢と歯並びについて（10月）」の講話を学校歯科医にいただいた。

② 保健指導（歯みがき指導）

4年生児童を対象に、学校歯科医による前歯のみがき方の保健指導を実施した。

③ P T A文化講演会（保護者対象）

歯と口の健康づくりについて、保護者にも理解を深めてもらうために、講演会を開催し、歯みがき・姿勢・睡眠・鼻呼吸の習慣化の重要性について啓発を行った。

・平成 29 年度：演題「人生 100 年時代を生き抜くために、学童期に身につけておきたい 4 つのポイント」

・平成 30 年度：演題『古市っ子の「おいしい！」歯みがき事情』

④ 歯科医療機関への受診勧奨（保護者への啓発）

定期健康診断（歯・口腔）で見つかった未処置歯を放置している児童の家庭に対して、学校歯科医作成のメッセージを添付し、10月と12月に再度受診勧奨をした。

(2) 学校薬剤師と連携した取組（薬物乱用防止教室の開催）

毎年、6年生とその保護者を対象に、学校薬剤師による薬物乱用防止教育を行っている。講話の中で、喫煙と歯周病の関係についても詳しく話をいただき、薬物に対する正しい知識を学ぶとともに、歯・口の健康づくりについても親子一緒に学ぶ場を設けている。



薬物乱用防止教室（2月）

(3) 学校保健委員会



第2回学校保健委員会(2月)

年2回（6月と2月）の学校保健委員会では、議題に歯科保健に関する内容を取り上げ、参加者全員で児童の歯と口の健康課題について協議し、歯科保健に関する取組や課題について、学校歯科医から多くの指導助言をいただいている。

(4) 保健管理及び保健教育（保健指導）

① 「歯みがきチェック週間」及び「歯みがきカレンダー」の実施

定期健康診断（歯・口腔）の事前の取組として、めあてを「歯医者さんに、きれいにみがいた歯をみてもらいましょう」とし、健康診断の実施前（10日間）に「歯みがきチェックカード」を活用した歯みがきの取組を行った。取組期間中には、保護者にも児童の口の中の状態を見てもらう日を2日間設定し、親子でていねいな歯みがきができるよう協力を求めた。



歯みがきチェックカード

また、長期休業中（夏・冬）に、「歯みがきカレンダー」の取組を行い、家庭でも歯みがきの習慣化に取り組んでもらった。

② 「すこやか生活週間」の実施

年3回（ゴールデンウィーク後、夏休み後、冬休み後）、全校児童を対象に、「早起き・朝ごはん・よい姿勢・ていねいな歯みがき・早寝」の5項目について、「すこやか生活カード」を活用した生活習慣に係る点検を行った。健康的な生活習慣が身につくように、児童自身が自分の生活を振り返る機会を設けている。

「ていねいな歯みがき」の達成率は、どの学年も90%を超えており、日々の歯みがきが定着しつつある。

③ 保健指導（歯みがき指導）

学校歯科医の協力を得て、各学年の歯みがき目標を設定し、学年毎の目標に沿った歯みがき指導を、担任と養護教諭が相互に協力して行った。



歯みがき指導の様子

【各学年の歯みがき目標】

| | |
|-----|--|
| 1年生 | 夕食後、かるい力で歯をみがくことができる。 |
| 2年生 | 第一大臼歯（6歳臼歯）の咬合面をかるい力でこきざみにみがくことができる。 |
| 3年生 | 口の中をくると一周、順番を決めてみがくことができる。 |
| 4年生 | 1本1本を意識して、毛先を使ってかるい力で、きわまでこきざみにみがくことができる。 |
| 5年生 | 小臼歯・犬歯をていねいにみがくことができる。 |
| 6年生 | 「古市歯みがき『かきくけこ』」を意識して、1日1回口の中全体をていねいにみがくことができる。 |

(5) 児童保健委員会による取組

① 歯みがき放送

児童保健委員会の児童が「月ごとの歯みがきチェックポイント」に係る放送原稿を考え、事前に学校歯科医に見ていただき、助言を得ている。

給食時には、児童保健委員会の児童が校内放送を行い、昼食後の歯みがきについて呼びかけをしている。

② むし歯予防に関する標語の募集

毎年、6月に全クラスから標語を募り、標語大賞を決定している。

- ・平成29年度標語大賞：「はみがきで 笑顔がひかり 歯もひかる」
- ・平成30年度標語大賞：「はみがきで きらきら光れ 古市小」

- ③ むし歯予防啓発のための委員会発表「劇〜むし歯のばいきん ミュータンス登場」
児童保健委員会の児童が全校児童の前で、クイズを交えながら、ミュータンス菌の謎に迫る劇を発表した。低学年の児童にもむし歯予防の大切さやミュータンス菌についての理解を深める機会となった。



- ④ 「古市歯みがき『かきくけこ』」の歌の作成
上手な歯のみがき方のポイントを替え歌にし、音楽専科の教員の協力を得て児童の歌声を吹き込んで、CDを作成した。毎給食後の歯みがき放送の際に曲を流すようにしている。

古市はみがき「かきくけこ」の歌

♪ かるい力で きわをねらって 古市はみがき「かきくけこ」
お口の中を ぐるりと 一周 毛先を使って こきざみに
かるい力で シュシュシュシュー
毛先を使って こきざみに 古市歯みがき「かきくけこ」
上手なはみがき つづけよう ♪

(6) 食べる機能や食べ方の発達支援を通じた歯と口の健康づくり

① 食育週間

6月の食育週間に、歯と口の健康づくりを意識させるためのDVD（「よくかんで食べようパート1」）を制作し、給食の時間に各教室で放映した。

また、本校独自の献立「かむかむメニュー」と食事のマナー（よくかんで食べることができたか等）について、自分自身を振り返り記録する「もぐもぐノート」を作成し、給食後に記入させて各学級担任が指導を行った。



「もぐもぐノート」

② 児童給食委員会の活動

DVD（「よくかんで食べようパート2」）を児童給食委員会で作成し、食育に関する「すこやか朝会」の時間に全校一斉放映して、各学級担任による歯科保健指導に活用した。

③ 家庭との連携



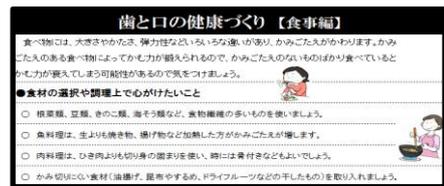
夏休み親子料理教室の様子（7月）

夏休み親子料理教室を開催し、かみごたえのある食材や調理方法を取り入れた料理を調理し、親子で試食した。保護者にとっても好評だった。

・平成29年度参加者：16組（35名）

④ 食育だより

毎月、保護者へ配付する「食育だより」に歯と口の健康づくりに関する記事を掲載し、保護者への啓発に努めた。



食育だより

(7) なかよし歯みがき（異学年交流）

かかわり班による交流給食を年2回開催し、給食後になかよし歯みがきとして、上手

な歯のみがき方を高学年児童が手を添えながら、低学年児童に優しく教える場面を設けた。

(8) 環境整備

手洗い場の壁面に学年毎の児童の平均身長に合わせて丸い鏡を設置し、歯みがきの際には、児童がいつでも口の様子を確認することができるようにした。

また、毎月の歯みがき目標を児童保健委員会の児童が手洗い場に掲示することで、全児童が目標を意識して、給食後の歯みがきに取り組んだ。



なかよし歯みがきの様子



給食後の歯みがきの様子

3. 成果と課題

【成果】

○ 保護者と連携した春の「歯みがきチェックカード」の取組や学校歯科医によるPTA文化講演会等を通して、保護者に対する「歯と口の健康」に関する啓発を行った結果、定期健康診断（歯・口腔）における歯垢・歯肉の有所見者数が減少してきており、口腔の状態が改善されつつある。

○ 学年別の歯科保健目標を設定したことで、学級活動や学校行事、児童委員会活動等の際に、目標達成に向けて教職員間で指導内容を共有しながら指導することができた。

また、本目標に沿って保健指導や児童委員会活動を行ったことで、以前に比べて丁寧に歯みがきに取り組む児童が増え、自分の歯を大切にしようとする意欲の高まりを感じた。

○ 「歯みがきカレンダー」の取組では、児童の自己評価において、「内側をもっときれいにみがきたい」「毛先を使ってこきざみにみがいた」「古市歯みがき『かきくけこ』を意識してみがくと歯がつるつるになり、とても気持ちよかった」「きわをもう少ししっかりみがきたい」「みがき残しのないようにみがけたと思う」など、指導した内容を児童自らが実践しようとする前向きな感想が多くみられるようになった。

また、学年ごとに系統性をもたせた「古市歯みがき『かきくけこ』」の実践が浸透し、児童自身が主体的に、ていねいに歯をみがこうとする態度を育成することができた。

○ 学校歯科医や学校薬剤師の先生方を講師とした講演会の開催や、保護者と連携した歯科医療機関への受診勧奨等に取り組んだ結果、未処置歯を放置している家庭が前年度と比べて0.5%減少する等、受診行動及び歯・口の健康づくりに対する保護者の意識も少しずつ向上していると考えられる。

【課題】

○ 保護者への啓発や児童への保健指導の取組を通して、児童・保護者の歯・口の健康に対する意識は変わりつつあるが、保護者の歯・口の健康づくりに関する意識の2極化がみられ、本事業の取組2年目に「未処置歯治療率」は低下する結果となった。これまで懇談会等の機会を捉え、学校歯科医からのメッセージを添えて早期治療を促してきたが、なかなか受診行動に結びつかないケースもあった。

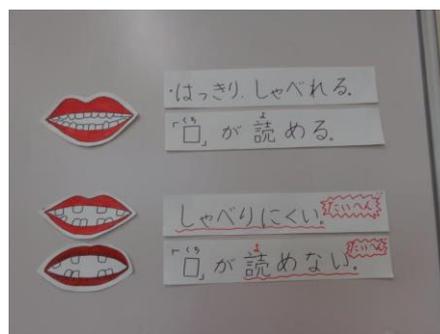
○ 引き続き、系統性をもたせた歯みがき指導の徹底、家庭と連携を図る啓発活動の充実を図るとともに、家庭との連携方法を工夫し、早期治療の大切さをどう保護者に理解してもらい、受診行動に結び付けていくか、個別にその手立てについて研究していきたい。

「はっきりしゃべり」お互いの口の動きで「言葉を読む」
～豊かなコミュニケーションのために歯と口の健康を保とうとする姿を目指して～

島根県立浜田ろう学校
9学級11名

1 取組の基盤

本校は、平成24年度の定期健康診断において、中学部高等部の生徒全員（当時5人）にむし歯または歯周病が見られた。検診結果から学校歯科医に「歯みがき習慣が定着していなかったり、みがき方が丁寧でなかったりする様子が見られる。中学3年生までに良い歯みがき習慣を確立する必要がある。」と指導を受けたことから、「歯と口の健康」の取組を始めた。



その後、老人保健施設での現場実習から戻った生徒に感想を聞いた時、「お年寄りに歯がないため、唇の動きがわからず、話しておられる言葉がわからなくて困った。」という感想があった。この感想から、聴覚に障がいのある子どもたちが、将来にわたってコミュニケーションをとっていくためには、歯と口の健康が大切であることを改めて強く感じた。それ以来、「歯と口の健康」を学校保健の柱として取り組んできた。

2 実践した主な活動

(1) 学部での取組

① 幼稚部

手作り教材やパネルシアターを活用して、子どもたちと会話しながら歯みがきが大切だということを伝えた。指導後、子どもたちが、歯に付いたむし歯菌を大きな歯ブラシを使ってきれいにするという取組を毎年行った。同じ体験を繰り返す中で、みがくとむし歯菌がいなくなり歯がきれいになるということが実感でき、昼の歯みがきへの意欲につながったと感じている。



② 小学部

低学年は手作り教材を活用した取組と、歯垢の染め出しの後に「順番みがき」※（(3) ②）をすると歯が真っ白になることを体験する取組を行っている。高学年は、中学部高等部と一緒に学習する場を設けることもある。

平成29年度から、始業式・終業式後に、歯の染め出しと歯みがきが中心のミニ保健指導を繰り返した。短時間の指導ではあるが、歯みがきの手技向上と、長期休業中の家庭での歯みがきに対する意識づけになった。



平成30年度は、外部から歯科保健指導の専門家を招き「むし歯予防」についての指導を実施した。写真教材等を活用した指導で、具体的に見て学ぶことができ、歯みがきの必要性をはっきり理解することができた。



③ 中学部高等部

ア 保健指導

歯科検診結果で自分の歯と歯ぐきの健康について確認し、「順番みがき」でみがき残しのない歯みがきを実践する活動や食と歯・口の健康について学ぶ機会を持った。

平成30年度は、外部講師による「歯肉炎・歯周病の予防」についての指導を実施した。適切な教材の提示と具体的な指導で、歯と口の健康を保とうとする意欲の向上がみられ、家庭での歯みがきに明らかな変化の見られた生徒がいる。



イ 教科学習

中学部高等部合同の保健体育科保健分野「傷害の防止」の授業で、身の回りの生活の危険が原因となるけがの防止と、的確な判断のもとに安全に行動すること、環境を安全に整えることをねらいとした学習を行った。

学習の中で、生徒が校内の危険箇所を調べ、危険と判断した場所にカーブミラーを設置し、安全な環境作りに取り組んだ。また、啓発ポスターを作成して安全な行動を呼びかけた。カーブミラーの設置で、衝突の危険が軽減したことを実感している。



(2) 歯科検診での取組

歯科検診は、年2回、定期健康診断と2学期の臨時健康診断を実施している。検診の後は、一人一人のみがき残しの箇所を具体的に教えてもらい、毎日の指導に役立てている。



検診後の中学部高等部への指導の様子



検診後の個別指導の様子

(3) 日常の指導

① 昼の歯みがき

この取組を始めるまで、給食後は各自教室で個別にみがいていた。そこで、取り組みやすいよう、みがく場所を1箇所にして子どもと教員と一緒にみがくようにした。現在は、保健室を歯をみがく場所として、毎日楽しくみがいている。

この取組を続けることで、子どもたちが歯みがきから昼休みの遊びまでを一緒に楽しく過ごす姿が見られるようになった。上級生は幼い子どもたちに優しく接し、幼児は上級生に信頼を寄せて自分から点検みがきをお願いしたりした。

取組を始めた時の幼児は、今では小学部中学年となり、全校の中心になって仲の良い自然な関わりが続いている。「歯みがき」が心の成長にもつながっていると感じる。

② 「順番みがき」の定着

毎年、歯科検診のたびに同じ箇所のみがき残しを指摘される子どもが多くいた。そこで、平成26年10月から、みがき残しのない歯みがきを目指して、パワーポイントを活用した「順番みがき」に取り組んできた。全校で、昼の歯みがきで毎日取り組んだ結果、みがき残しはほとんど見られなくなった。(東京都多摩府中保健所のホームページからダウンロードできる。)



③「ぶくぶくの日」

県立学校では初めて、平成27年度からフッ化物洗口・塗布に取り組んでいる。幼稚部幼児の命名による「ぶくぶくの日」として取組を継続しており、幼稚部小学部では、永久歯のむし歯はゼロが続いている。

④食育と保健教育の連携

月1回「ハハハ献立の日」を設定し、かむことを意識した取組を継続している。また、中学部高等部を対象に、月1回給食時間に「朝ごはん3分間クッキング」を実施して、食の自立を意識した取組を続けている。年1回開く親子給食でも「ハハハ献立」を提供して家庭への啓発を行った。



ハハハ献立の日はキャラクター登場



3分間クッキング電子レンジ内に変化が

(4) 家庭との連携

①保健だよりの発信

月1回発行する保健だよりでは、毎号「歯と口の健康」への取組を写真やコメントで伝えている。写真は言葉で伝えきれない生き生きとした姿をそのまま見ることができ、保護者来校時の話題にもしている。

②「順番みがき」シートの配布

家庭によって意識に差はあるが、小学部の児童や重複障がいの子が、家庭と学校で同じ取組を繰り返すうち、いつも順番を意識して歯みがきをするようになった。

3 成果と今後の課題

〈成果〉

○平成24年度に、中学部高等部の生徒全員に、むし歯または歯周病が見られたことから取組を始めたが、平成30年度の定期健康診断では、「CO」「GO」も含めて「治療勧告カード」を出す必要のある生徒は一人もいなかった。

○夜の歯みがきの定着が難しかった生徒が、外部講師による「歯肉炎・歯周病の予防」の保健指導の後、夜の歯みがきの大切さに気づき、明らかに行動が変化してきた。

○幼児に6歳臼歯が生え始めたのを発見して喜び合ったり、中学部の生徒の第2大臼歯の生え始めと一緒に確認したりして、教員と子どもたちがともに喜びを感じることができた。

○安全な環境づくりとして、中学部高等部の教科学習の一環で取り組んだ校内各所へのカーブミラーの設置は、幼稚部の子どもたちも「見ることに興味を示し、安全への意識づけにつながった。

〈今後の課題〉

○家庭との連携が大きな柱となるため、「保健だより」等での情報共有や保護者から意見を聞く機会をもつことが必要である。

○「順番みがき」を毎日繰り返すことにより、歯科検診でみがき残しを指摘されることはなくなったが、本当に確立させるには、今後も日々の積み重ねが大切だと考える。「歯と口」を大切にすることの意味に気づき、自分を大切にしていればよりよく生きることにつながる取組を、子どもたちと一緒に楽しみながら模索したい。

生きる力をはぐくむ歯・口の健康づくり

～望ましい基本的生活習慣の確立をめざして～

山口県萩市立白水小学校

7学級82名

1. 研究の目標やねらい

「望ましい生活習慣の形成につながる歯・口の健康づくりの取組を通して、将来にわたって歯と口の健康を維持向上できる資質や能力の基礎を育成する」を活動の目標とし、実践的な歯・口の健康づくりを中心に、トータル的な基本的生活習慣の確立を重点事項として取組を行った。

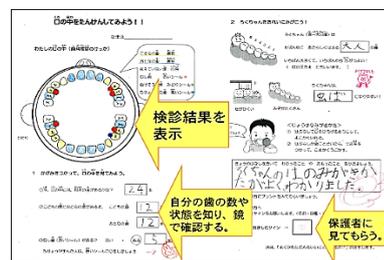
2. 実施した主な活動

(1) 歯・口の健康に関する取組

①見える化を取り入れた保健指導

ア. 歯科検診結果の見える化

各自の歯科検診の結果をワークシートに記入し、歯の数や生え替わり、むし歯や治療の状態を、鏡で



【歯科検診結果のワークシート】

見て確認した。この結果は、保護者にも見てもらい、子どもの口の中の状態に関心をもつきっかけを作った。また、各学年の発達段階に合わせた保健指導を実施し、その内容が保護者へ伝わるようにした。今後はより関心を高めるために、歯科検診直後に指導をするなど工夫をしたい。

イ. 毎月のカラーテスターによるブラッシング指導（歯っぴーカード）

朝の歯みがきのしかたを確認するために、カラーテスターによるブラッシング指導を午前中に、毎月染める場所を変えて実施した。意欲付けにシールを活用した。この活動では、担任が児童の口の中を観察することで、歯・歯肉の状態や歯みがき習慣のみならず、朝食や睡眠などの生活習慣、さらには家庭環境や心の状態まで観察でき、そこで気づいたことを声かけや指導に生かしている。



【担任によるカラーテスター】

ウ. 口腔内カメラを使用した個別指導（歯っぴーカードスペシャルバージョン）

未受診の児童を対象に、口腔内カメラを使用した個別指導を実施した。受診していない理由や思いを確認すること、自分の歯の状態を画像として見て「治したい」「治さないといけない」という気持ちをもつこと、また保護者の意識を高めることをねらいとした。ワークシートに貼ったリアルな写真はインパクトがあり、保護者も確認することができる。治療の終了後、シールを貼り、達成感や喜びが得られるようにした。この個別指導後、受診率が上がるという成果が得られた。



【口腔内カメラを使用した指導】

②あいうべ体操の導入

全学級で、朝の会と帰りの会に15回ずつあいうべ体操を一生懸命行っている。また、児童保健委員会が作成したビデオによる指導や1年生への実演指導、養護教諭による保健指導などにより活動



【あいうべ体操】

を促進している。

③かみかみセンサーの活用

養護教諭や栄養士よりかむことの大切さを継続的に伝えるとともに、かんで食べることを意識づけるために、かみかみセンサーを活用した。児童は、1食1000回を目標によくかみ、「たくさんかめたのでうれしかった」「いつもはあまりかまないけれど、今日はあごが痛くなったのでふだんもこのくらいかみたいですね」などの感想を述べている。また、給食には月1回かみかみメニューが取り入れられている。



【かみかみセンサー】

④歯のケガの防止

歯・口のケガの防止のための集団保健指導や毎月の定期点検等による環境整備等を実施している。歯・口のケガは、平成29年度に3件、30年度に2件発生しているが、教員による適切な対応ができた。特に、前歯が折れた際には、準備していた歯の救急保存液を活用でき、学校歯科医の適切な治療につながった。改めて、ケガの防止の必要性を感じた。

⑤その他の取組

これらの他にも、歯と口の健康に関する取組として、全国小学生歯みがき大会への参加や、学校歯科医・歯科衛生士による歯みがき教室を毎年実施している。また、外部講師による保健指導、教職員への講話なども実施した。学校歯科医を中心に、専門機関や専門職と連携し、より深い学びができた。



【全国小学生歯みがき大会】

また、養護教諭による保健指導や掲示物なども充実させた。



【学校歯科医による歯みがき教室】

(2) 基本的な生活習慣・食生活の取組

①元気チェックカード

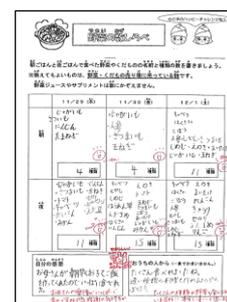
この取組は、生活リズムを整え学校生活を元気に送ること、親子の関わりを通して基本的な生活習慣への関心を高めることをねらいとしている。時期は、心と体が不安定になりやすい長期休業終了時を中心に、10日間実施している。内容は、早寝早起き朝ごはん、運動、メディア、歯みがきの6項目についてできたかチェックする。項目については、児童の生活習慣の改善をめざし、毎年、学校保健安全委員会にて実態をふまえて協議し、内容を改善しながら取り組んでいる。



【元気チェックカード】

②野菜の数調べ

この取組は、食べることに親子で考える時間をもつこと、無理なく続けながら、「食」への関心を高めることをねらいとして、2ヶ月に1回程度行っている。内容は、3日間、朝食と夕食の野菜や果物類の名前と数を調べるものである。集計上、数に大きな変化はないが、児童の感想には、野菜を食べた喜びや、早起きの生活習慣改善につながったもの、自分でみそ汁を作ろうとしているもの、親への感謝の気持ちなどがあつた。保護者も前向きな感想が多く、親子で「食」に対する意識の高まりが見られている。



【野菜の数調べ】

③歯によい食べ方

歯や体によいおやつや食べ物の取り方、体に合った食べ方の指導を養護教諭や栄養士が連携し、継続的に行っている。



【歯によい食べ方の保健指導】

④自分で作る「お弁当の日」

この取組は、将来の食の自立を図るとともに食事に関わる人への感謝の心を育むこと、お弁当づくりの過程で物事の段取りを学ぶこと、自分で作る体験から自信や自己肯定感を育むことをねらいとしている。5・6年生が自分で献立を考え、保護者と相談しながらお弁当を作った。感想には、「想像以上においしかったので、次も作りたい。」という食への関心の高まりや自信・自己肯定感、「お母さんが弁当を作るときがこんなに大変というのが伝わった。」という親への感謝の気持ち、さらには、進んでする手伝いという行動の変化が見られた。保護者の感想には、「初めて一緒に料理をして、とても楽しかった。また一緒に作りたい。」という親子のふれあいや、「家族の分も作ってくれました。」という子供の成長を喜ぶものが多く見られた。また、弁当づくりのために早起きができたと嬉しいうという感想もあり、生活習慣改善のきっかけともなった。

さらに、他学年と一緒に食べ、感想を伝え合うことにより、他学年には「すごい」「早くお弁当を作りたい」という未来への憧れ、5・6年生には自己肯定感の高まりが見られた。



【お弁当の日・6年生】



【お弁当の日・他学年との会食】

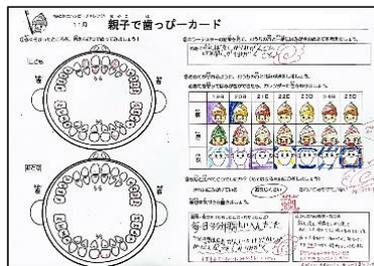
(3) 家庭・地域との連携

①家庭との連携

親子で歯っぴーカード・元気チェックカード・野菜の数調べ・お弁当の日など、児童と一緒に歯や生活習慣、食生活を確認する機会を設けている。さらに、全てのワークシートには、保護者がコメントを記入し、「歯っぴーファイル」に綴じ、家庭でワークシートを見返すことで、取り組みについての共通理解ができている。その他、保健だよりなどを利用して定期的に情報提供をしている。

【親子で歯っぴーカード】

6月と11月の歯と口の健康週間に、児童と保護者が一緒にカラーテスターを使う取組を実施し、歯みがきのしかたの確認や意識づけを行っている。



【親子で歯っぴーカード】

②拡大学校保健安全委員会の開催

学校保健安全委員会は、子供たちの健康づくりの取組について真剣に話し合い、出た意見計画を改善するという、PDCAサイクルの重要な機会となっている。今年度は、保護者・関係機関の方だけでなく、たくさんの地域の方々にも参加していただき、拡大学校保健安全

委員会とした。地域の方には、歯と口の健康づくりの理解や関心を深めていただいた。



【拡大大学校保健安全委員会・講演】



【地域の方への指導】



【保護者・関係機関との協議】

③児童保健委員会による保育園訪問（あいうべ体操の啓発活動）

児童保健委員会では、学校内で、歯と口に関する活動を行ってきた。委員の発案から、保育園を訪問し、あいうべ体操の啓発活動を行った。学校のマスコットキャラクターを使用した人形劇による説明やクイズ、あいうべカードのプレゼントをした。



【児童保健委員会の保育園訪問】

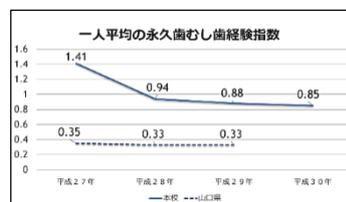
この活動は、学校と他機関が連携し、保育園から継続した健康教育の一環となった。

3 成果と課題

(1) 成果

①永久歯のむし歯経験指数の減少

山口県の平均よりも高いが、年々低下傾向にある。これは、取組によって、丁寧にみがくことを意識したり、ブラッシング技術が向上したりした成果と考える。



【永久歯むし歯経験指数】

②受診率の向上

例年、歯科の受診率が60～70%台と低かったが、現在は86.7%まで上がってきている。当初、未受診の理由は「時間がない」との回答が多かったが、個人指導の取組等により少しずつ意識が高まってきている。



【受診率】

③児童や保護者の行動や意識の変化

アンケートから、児童の歯みがきの意識は高まり、家庭でも自主性やブラッシング技術が向上していることがわかった。また、基本的な生活習慣に関する意識は、児童は80%以上あるが、保護者が60%から50%台に下がっており家庭の意識の低さがうかがえた。食生活に関しては、朝食は毎日食べている児童が8割から現在9割に増えており、意識が高まってきている。

また、山口県学校保健研究大会や萩学校保健研修会、萩市歯科医師会にて発表したり、研究冊子を広く配布したりすることによって、本校の取組を地域へ広めることができた。

(2) 課題

①むし歯予防の意識は高まってきているが、まだ1日3回の丁寧な歯みがきが定着していない児童がいる。むし歯予防の意識をより高め、実践力を身につけるために、発達段階に合わせた継続的な「健口教育」を学校全体で推進していく必要がある。

②早寝早起き朝ごはんを中心とする基本的な生活習慣が身につけていない児童もみられる。

「口はいのちの入口、心の出口」とも言われ、口の健康を保つことは大切なことであり、引き続き、児童や家庭・地域・関係機関とともに、「子供たちの健康づくり」のためにできることを考え、取り組んでいく必要がある。

聴覚障害のある幼児児童生徒への視覚的な情報保障をふまえた歯・口の健康づくり ～香川県立聾学校「歯聾（ハロー）プロジェクト」～

香川県立聾学校

21 学級 40 名

1 研究の主題

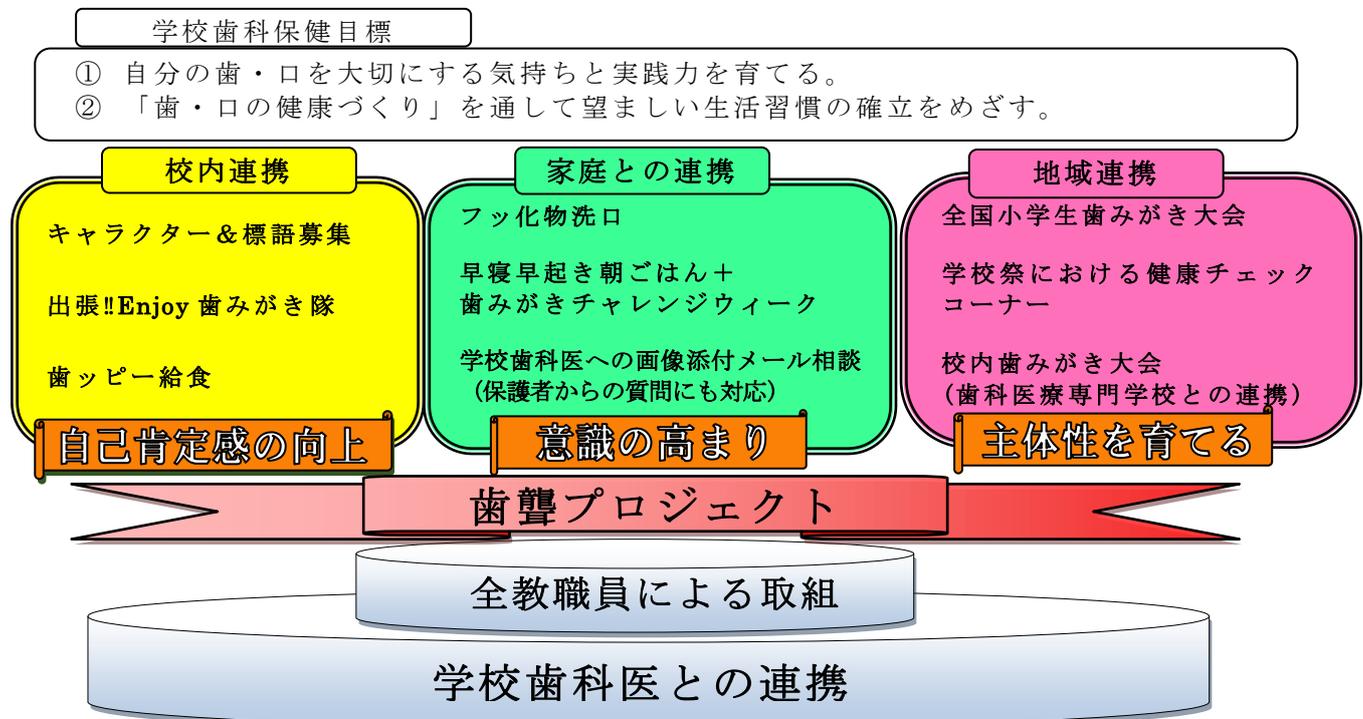
香川県立聾学校は、聴覚障害のある子どもの教育を専門とする香川県下で唯一の学校である。108年の歴史があり、平成30年度は幼稚部から高等部まで40名の幼児児童生徒が在籍している。

本校の幼児児童生徒は補聴器や人工内耳を装用しているが、耳からの情報が入りにくく、情報量が不足したり偏ったりしがちであるため、視覚的な情報保障を行うことが大切である。特に「歯・口」は、健康教育において視覚的に学ぶことができる生きた教材であり、視覚的な情報保障を工夫しながら理解を深めることで、健康教育に主体的に取り組む幼児児童生徒の育成につながるのではないかと考えた。

そこで、歯・口の健康づくりが学校全体の活動として機能していくように、「歯聾（ハロー）プロジェクト」と名付けて取組を行うことにした。ここでは、「連携」の視点から「歯聾プロジェクト」の取組について述べたい。

2 実践した活動

歯・口の健康づくりを学校教育活動の一環として位置づけるために、学校歯科医の協力を得て 学校歯科保健計画を立案した。



(1) 校内連携を中心とした取組

① 歯聾プロジェクトキャラクター&標語の募集

学校全体で「歯聾プロジェクト」に取り組むために、幼児児童生徒から歯・口の健康づくりに関するキャラクターと標語を募集し、投票によりキャラクターは「ウサハ」、標語は「キラキラめがせ歯聾スマイル」に決定した。キャラクターや標語を使って活動することは視覚的にも有効

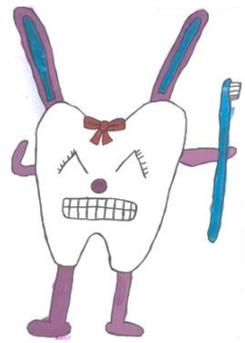
であり、「歯齶プロジェクト」に対する認知度が高まった。

ア 対象：全校幼児児童生徒・教職員

イ 実施時間：休憩時間・教科（美術）

ウ 使用教材：歯齶プロジェクトキャラクター&標語応募シート

エ 評価：教職員保健部会の評価会



歯齶プロジェクトキャラクター
「ウサハ」

②出張!!Enjoy 歯みがき隊

平成 25 年度からは「出張!!Enjoy 歯みがき隊」と名付けて高等部生徒が幼稚部幼児の教室に出向いて歯みがき指導を行っている。

これは、高等部と幼稚部の日常からの交流を活かした活動であり高等部生徒は幼児と触れ合うことで主体性が高まり、自己肯定感も向上した。

ア 対象：幼稚部幼児、高等部生徒

イ 実施時間：昼食時休憩時間

ウ 使用教材：歯ブラシ、手鏡

エ 評価：高等部生徒への聞き取り調査、教職員保健部会の評価会

③歯ッピー給食

幼稚部から高等部まで在籍している本校の特性を生かし、食堂の席替えをして上級生と下級生が一緒に給食を食べる「歯ッピー給食」を平成 29 年度から新たに実施している。栄養教諭と連携し、テーマに合わせたメニューを提供することにより、上級生が下級生に声をかけながら楽しく給食を食べることができた。当日は学校歯科医も参加し、指導・助言を受けることができた。

ア 対象：全校幼児児童生徒

イ 実施時間：昼食時休憩時間

ウ 使用教材：「卑弥呼の歯がいーぜ」パネル

エ 評価：教職員事後アンケート、教職員保健部会の評価会



歯ッピー給食

(2) 家庭との連携を中心とした取組

①フッ化物洗口

歯・口の健康づくりの意識付けの一つとして、平成 23 年度からフッ化物洗口を取り入れている。事前に、学校歯科医の協力を得て保護者説明会を開き、家庭と連携を図りながらフッ化物洗口を開始した。洗口時はタブレット端末やデジタルタイマーを利用し、表示される残り時間を確認しながら実施している。

ア 対象：全校幼児児童生徒、教職員（希望者）

イ 実施時間：昼食時休憩時間

ウ 使用教材：フッ化物洗口ガイドライン（厚生労働省通知）、フッ化物洗口の効果と注意点（養護教諭作成プレゼンテーションソフト）、タブレット端末、デジタルタイマー

エ 評価：学校保健委員会、教職員保健部会の評価会

②早寝早起き朝ごはん+歯みがきチャレンジウィーク

生活習慣に関するアンケート調査等から、歯・口の健康づくりには生活習慣を見直すことも大

切であることがわかり、平成 24 年度から「早寝早起き朝ごはん＋歯みがきチャレンジウィーク」を実施している。事前に、早寝早起き朝ごはん全国協議会を訪問し、全国の取組を参考にした。また、シートの裏面を利用して保護者向けのコラムを掲載し、保護者に理解と協力を呼びかけている。

ア 対象：全校幼児児童生徒、保護者

イ 実施時間：特別活動（学級活動）

ウ 使用教材：早寝早起き朝ごはんチャレンジシート、パンフレット、パンフレット・シール

エ 評価：チャレンジシート、生活習慣に関するアンケート、教職員保健部会の評価会

③学校歯科医への画像添付メール相談（保護者からの質問にも対応）

口腔内のケガや保護者からの歯・口の相談等に対し、学校歯科医に画像を添付したメールで相談を行っている。救急処置や受診の必要性について迅速に助言を得ることができ、保護者にもリアルタイムで伝達することができる。保護者も専門的な助言を聞くことで安心を得ることができるとともに、こうした日常的なやりとりが家庭との連携につながっている。

(3) 地域連携を中心とした取組

①全国小学生歯みがき大会

映像を通して視覚的に学ぶことで歯・口の健康についての理解が深まり、さらに全国の小学生と一緒に学ぶことで児童の健康意識も高まると考え、平成 23 年度から日本学校歯科医会・ライオン歯科衛生研究所主催の「全国小学生歯みがき大会」に参加している。

ア 対象：小学部児童

イ 実施時間：特別活動（学校行事）

ウ 使用教材：全国小学生歯みがき大会教材、大型テレビ

エ 評価：教職員小学部会、教職員保健部会の評価会

②学校祭における健康チェックコーナー

学校祭では学校歯科医、香川県母性衛生学会と連携し、健康チェックコーナーを実施した。当日は保護者だけでなく地域住民も来校し、生徒は主体的に取り組むことができた。

ア 対象：全校幼児児童生徒、保護者、地域住民、卒業生

イ 実施時間：特別活動（学校行事）

ウ 使用教材：簡易筆談器、口腔内カメラ、歯の模型、歯みがき手順DVD、啓発パネル（高松市歯科医師会作成）、体組成計（香川産業保健総合支援センターより借用）、加速度脈波計（香川県健康福祉部より借用）、フードモデル（東讃保健福祉事務所より借用）、咀嚼チェックガム、歯齲プロジェクトのぼり、歯齲プロジェクトバッジ、標語入り歯ブラシ

エ 評価：学校保健委員会、教職員保健部会の評価会

③校内歯みがき大会（歯科医療専門学校との連携）

幼稚部・小学部・中学部・高等部の枠組みを超えて全校で取り組むことができる本校の特性を生かし、全校で歯・口の健康づくりについて学習する「校内歯みがき大会」を平成 24 年度から開催している。平成 26 年度からは香川県歯科医療専門学校と連携することにより、さらに内容

を深めることができた。昨年度は高等部生徒が組み立てた e-口（イークチ）模型を使うことにより視覚的にみがき残し部分を理解することができた。今年度は「ふいてとばしてうごかしてブース」、「くちびるの力をしらべてみようブース」「デンタルフロスを使ってみようブース」の3つのブースを回りながら学習した。「ふいてとばしてうごかしてブース」ではキャラクターを吹き飛ばすことにより楽しく唇を上手に使うことについて学んだ。「くちびるの力をしらべてみようブース」ではリップルくんを使ってくちびるの力を数値で視覚的に確認することができた。

ア 対象：全校幼児児童生徒

イ 実施時間：特別活動（学校行事）

ウ 使用教材：歯みがき手順オリジナルDVD、ウサハのキャラクタースーツ、ウサハの着ぐるみ、歯の模型、染め出し液、e-口模型、リップルくん、標語入り歯ブラシ

エ 評価：児童生徒の感想、教職員事後アンケート



校内歯みがき大会

3 成果と課題

(1) 成果

校内連携の成果としては、学校全体で楽しみながら取り組むことができたことが何よりの成果である。平成30年度の給食後の歯みがき調査結果では、ほとんどの幼児児童生徒が歯みがきを毎日実施していると回答した。家庭との連携の成果としては、歯科検診後の受診率が100%になったことがあげられる。また、小学部保護者主催の「読み聞かせ会」の題材として歯・口の健康づくりに関する絵本を選んでもらったことも家庭との連携を図ってきた成果であると考えられる。歯科医療専門学校を中心とした地域との連携の成果としては、専門的で丁寧な指導により、ブラッシングの仕方やデンタルフロスの使い方等、幼児児童生徒の歯・口の健康づくりに対する知識・技能の習得につながった点がある。また、地域の関係機関の協力が得られたことで活動の輪も広がった。

標語やキャラクターで意識を高め、着ぐるみ・エプロンシアターで興味・関心を持たせ、歯みがき手順オリジナルDVD・e-口模型・リップルくんで理解を深める等、視覚に訴えながら「連携」を意識した取組を実践することで、幼児児童生徒の歯・口の健康づくりに対する意識が高まっているといえる。

(2) 課題

課題としては、幼稚部から高等部までの継続した教育であるため活動内容がマンネリ化しやすいことである。今後も、発達段階を考慮しながら、本校ならではの取り組みとなるように工夫していきたい。

4 おわりに

聴覚障害のある幼児児童生徒に対して、歯・口の健康づくりは視覚的に学びやすく、健康教育の入口として大変有意義であった。そして、視覚的な教材になるように工夫することで、幼児児童生徒の健康づくりに対する理解が深まり、主体的な取組につながったといえる。また、「連携」を意識したことにより活動の幅が広がり、内容も深まった。今後も保健主事として学校内外と「連携」しながら学校保健と学校全体の活動の調整を図りつつ、取組を継続していきたい。

自らの健康問題を見つけ、自他とともに生涯にわたって心身を大切にしようとする児童の育成

—歯・口の健康づくりを通して—

愛媛県伊予市立下灘小学校

8学級 49名

1 研究の目標

家庭や地域・関係機関との連携を図りながら、自らの健康問題を見つけ、他と関わりながら生涯にわたって自他とともに心身を大切にしようとする児童を育成する。

2 実施した主な活動内容

(1) 自己の健康課題と向き合う学習の充実

① 実態や系統性を考慮した年間指導計画の作成

各領域に関連のある学習内容を特別活動と教科の年間指導計画の中から精選し、歯・口の健康に関わる年間指導計画を作成した。歯科指導に関わる内容は、全校で実施時期を統一するとともに、学年の系統性を考えて、各学年の学習指導案を作成し、全教職員の共通理解のもと、組織的に学習指導を進めた。



〈学担と歯科衛生士の指導〉



〈学級活動〉

② 学級活動・家庭科・体育科（保健）における授業改善

授業においては、自己の健康課題を把握するに当たり、児童が主体的に学習に取り組めるよう、導入部分での課題との出会わせ方を工夫したことにより、自分の生活を振り返り、意欲的に自己の健康課題について考えようとする児童が増えた。

また、栄養教諭、養護教諭と連携した授業に取り組んだ。栄養教諭は、噛むことの大切さや噛むことを意識した献立づくり等について、養護教諭は、望ましい歯の磨き方について、それぞれ専門的な立場から指導を行った。



〈栄養教諭とのTT指導〉



〈養護教諭とのTT指導〉

(2) 健康・安全について考える環境づくり

① 全校歯磨きと歯磨きカレンダーによる基本的な生活習慣の定着

給食後の全校歯磨きでは、児童の歯磨きの実態から磨く場所や角度、時間など具体的で、視覚的で分かりやすい磨き方の指導が必要と考え、歯科衛生士の協力を得て「歯磨きDVD」を作成し、実施している。児童は正しい歯の磨き方を覚え、DVDを見なくても音楽だけで、鏡を見ながら磨けるようになった。

また、毎月第2週目を「歯磨き強調週間」とし、「歯磨きチェックカード」を活用して歯磨きの習慣化を目指した。長期休業中も児童が継続して歯磨きに対する意欲を持てるよう、「歯磨きがんばりカード」を活用した。実施後振り返りを行い、自己評価するとともに、家庭との連携を図る観点から、保護者のコメントの記入も依頼し、歯磨きへの意欲付けと保護者への啓発を図った。



〈歯磨きDVD〉



〈歯磨きチェックカード〉

② 「歯磨きマイスター」の選出

二年次は、更に児童の歯磨きへの意欲化を図るため、各学期に「歯磨きマイスター」を選出することにした。これは、「染め出し」「歯磨きチェックカード」「普段の歯磨き」の3観点を数値化して評価し、総合得点の80%以上に到達した児童を選出し表彰するもので、1学期は8名、2学期は16名と増えた。3学期には、各学期を総合評価して「歯磨きトップマイスター」を決め、更なる意欲化を図った。



〈マイスター得点表〉



〈歯磨きマイスター〉

(3) 集会、掲示板、保健便り等による啓発活動の充実

① 保健委員会を中心とした集会活動

一年次は、児童の実態調査アンケートから浮き彫りになった課題について考える集会を、二年次は、歯と体全体の健康について段階的に理解を深めるための集会を開いた。

また、保護者へ啓発するため参観日に集会を実施したり、学校歯科医や歯科衛生士に協力を仰いだりすることにより、歯を大切にしようとする意識の向上や歯磨きへの意欲化を図ることができた。



〈学校歯科医による講話〉



〈保健委員会による集会〉

② 掲示板による啓発

児童が学んだことや伝えたいことなどを取り上げ、互いに興味・関心を持って学び合える場として、玄関ホールに『げんきの芽掲示版』を設置し、「歯・口の健康づくりに関する年間計画」に沿って集会・環境部で話し合った内容に基づいて掲示を行った。

児童や参観日等で来校した保護者が、掲示物に興味を持って見ており、効果的な啓発の一つとなった。



〈げんきの芽の掲示〉

③ 保健便り等による啓発

毎月発行している保健便りに「歯・口の健康づくり」に関わる取組の様子や啓発資料を掲載し、家庭での歯磨きの充実を図るよう啓発した。また、学校便りや学年便り、ホームページでも、本校の取組の概要や授業・集会等の内容や児童の様子を掲載し、家庭・地域への啓発を行った。

(4) 家庭や関係機関との連携の工夫

① 家庭との連携

6月の参観日に歯科指導の授業公開を行い、児童の歯磨きの実態を保護者が知る機会とした。いつもは給食後の歯磨きが終わってから、歯の染め出し活動をするが多かったが、今回は午前中に行われたため、朝の家庭での歯磨きの実態が浮き彫りになる形となった。

また、参観日や個別懇談等、保護者が来校される際には、各児童の「元気きらきらファイル」を展示し、学校の取組や学習の様子、児童の感想等を見えるようにし啓発に役立てた。



〈参観日での歯磨き〉

② 歯・口の健康に関する図書の読み語り

歯の衛生週間中、児童の意識を向上させるために、地域の「読み語り隊」の方に協力を仰ぎ、歯に関する図書の読み語りを実施した。児童は絵本の読み語りやエプロンシアターでのお話を熱心に聞き、歯や歯磨きの大切さを学んだ。

③ 学校歯科医・歯科衛生士との連携

集会活動や教職員研修会に学校歯科医を招いた。参観日の集会では、児童・保護者に歯磨きの大切さとだ液の関わりについて専門的な立場からの助言を、教職員研修では、歯・口の外傷予防と叢生になる要因や学校としての関わり方等について講話をしていた。また、全学年の歯磨き指導には歯科衛生士を招き、T2として授業に関わってもらい、各学年の内容を指導した後、染め出し活動を行い正しい歯の磨き方の指導をしていただいた。

3 成果や課題

(1) 自己の健康課題と向き合う学習の充実

〈成果〉

- 授業研究を通して児童が、自己の課題を把握し、自己の課題の改善方法を考え、自己決定し、実践していくという学習の流れを作ることができた。
- 学習を積み重ねていくことで、本校の課題であった正しい歯磨きの仕方の習得とおやつや食事のよりよいとり方を意識できる児童が増えた。

〈課題〉

- けがの防止に関わる領域において、授業の中でどのように扱えばよいのか明確にできなかった。

(2) 健康・安全について考える環境づくり

〈成果〉

- 歯磨きDVDを作成し、毎日の給食後の歯磨きに取り組んだことにより、正しい歯の磨き方を覚え、鏡を見ながら歯磨きをする習慣が身に付いてきた。
- 染め出しの結果を写真で記録し、比較することによって、自己の課題を正確に把握し、課題意識した歯磨きに取り組めるようになってきた。
- 保護者の意識が向上し、家庭での取組に変容が見られ始めた。

〈課題〉

- 児童の健康づくりに対する関心・意欲を更に高め、望ましい生活習慣の定着を図るため、今後も系統的、計画的な指導に取り組みたい。