

# つながり合い高め合いながら生涯にわたる健康づくりに 主体的に取り組む生徒の育成 ～歯・口の健康づくりを通して～

岡山県笠岡市立笠岡西中学校

9学級 211名

## 1 研究の目標やねらい

研究主題を「つながり合い高め合いながら生涯にわたる健康づくりに主体的に取り組む生徒の育成～歯・口の健康づくりを通して～」として、生涯にわたる健康づくりに主体的に取り組む生徒の育成を目指した。そして、目指す生徒像を①主体的に自らの健康を考える生徒、②自他の健康づくりに進んで取り組む生徒の育成、③生涯を通じて健康を支える生活習慣を確立できる生徒の育成とした。



## 2 主な実践内容

### (1) 授業実践

#### ① 学級活動

##### ア ブラッシング指導

全校生徒を対象に、各学級で歯科衛生士と養護教諭によるブラッシング指導を行った。習い事や受験勉強等で生活リズムの変化により起こりやすくなる思春期歯肉炎について学んだ。さらに、正しいみがき方だけでなく、フロスを使うことで歯垢を効果的に除去できることを学び、実践した。

##### イ 咀嚼<sup>そしゃく</sup>指導

1年目は、特別支援学級の生徒を対象に、養護教諭と栄養教諭による咀嚼指導を行なった。事前にカミカミセンサーで咀嚼回数を調べ、咀嚼による体への効果を学び、咀嚼を意識させるために咀嚼ガムを使い視覚的に指導した。2年目は、全校生徒を対象に、本校オリジナル動画「給食と咀嚼」「噛むことと運動」を給食時間中に放映して指導を行った。

##### ウ 学級討議（1年生）

「歯と口の健康のための望ましい生活習慣とは何だろう。」では、健康に良い生活習慣について考え、それが規則正しい生活につながることを理解させた。また、これからの生活で気を付けたいことを自分の言葉で表現した。

#### ② 各教科

##### ア 体育科

保健分野の「疾病の防止」の単元「生活習慣病などの予防」では、これまでのブラッシング指導、専門家による講演会などの既習事項や調べ学習を踏まえ、学年テーマ別に男子は新聞づくり、女子はプレゼンテーションを作成し、リモート発表をした。学年別テーマを1年生「歯と口の健康」、2年生「歯と口の健康に関する生活習慣や行動の見直し」、3年生は「将来の健康に向けた歯と口の健康」とした。

発表者は別室から発表スライド画面を見ながらプレゼンをします。



発表を聞く生徒は、ヘッドホンをして個々のパソコン画面を見ながら学習をします。

3年生は、さらに1時間授業を行い、むし歯や歯周病が生活習慣病につながる映像をもとに自らの歯みがきを振り返った。その後、生活習慣病の予防について自他の課題解決方法を考え、標語を作成して実践への意欲を高めた。

#### イ 家庭科

2年生「食生活と自立」では、これまでの学習を活かし健康づくりに役立つ「栄養バランスの良い、究極のお弁当」をグループで考えた。食生活の自立を目指して、安全で豊かな食生活を営もうとする意識を育て、学びを日常生活に活かす実践力を身につけることを目指した。



さらに、家庭科では全学年対象に、夏季休業中の課題として、「お弁当づくり実践レポート」を実施した。

#### ウ 道徳

絵本「はなちゃんのみそしる」を教材化した授業を実施し、「家族愛」「家庭生活の充実」について考えさせ、家族の一員としての役割を果たそうとする心情を育てた。その授業後、人権教育講演会で「台所に立つことで何を学ぶのか」という演題で、「弁当の日」提唱者の竹下和男先生の講話を聴講した。

#### ③ 特別支援学級 自立活動

「歯みがき模型」を作成し、各クラスでのブラッシング指導や生徒保健委員会でのブラッシング動画撮影などで活用した。また、「弁当の日」に向けて、基本的な炊飯や卵焼き、タコさんウインナーなどの調理実習を行い、自信につながるようにした。

#### (2) 日常生活の指導

1年目の夏季休業中、生徒会総務や学級委員、専門委員長を対象にリーダー研修会を行った。「健康な歯と口のためにリーダーとしてできること」をテーマに、国立モンゴル医学・科学大学客員教授の岡崎好秀先生によるミニ講話を聴講し、その後各専門委員会等の特色を活かした活動を考え、活動計画の原案を考えた。この後、各専門委員会等に原案を下ろし具体的な活動を始めた。主な活動は以下のとおりである。



#### ① 給食委員会

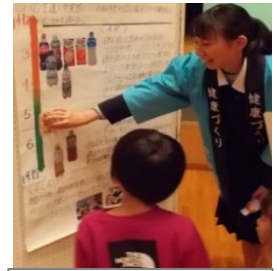
1年目は、特に冬、生徒が残す給食の牛乳の量が多い実態から、牛乳の残量調査をし、呼びかけを行った。さらに、保健委員会と協働し、カルシウムの大切さについての読み聞かせを行った。また2年目は、「弁当の日」に向けて弁当のレシピ集に掲載するおかずを検討した。保護者が作成する「お弁当レシピ集」と一緒にレシピ集を配付することができ、生徒も達成感を感じていた。

#### ② 図書委員会

1年目には各クラスで歯と口に関する絵本の読み聞かせを行い、2年目には中学校区内の小学校へリモートで絵本の読み聞かせや、健康クイズなどを行って交流をした。リモート交流という新たな手段での交流ができ、児童生徒、教員双方にとってよい経験となった。

③ 保健委員会

1年目は、生徒が好んで飲むジュースの糖度検査と、pH測定を行い、結果や飲み方のアドバイスなどをまとめた掲示を作成した。掲示物は、笠西発表会（総合的な学習の時間の成果発表会）や笠岡市健康まつりで展示発表を行い、来場者に展示物の説明をした。また2年目は、特別支援学級の生徒が作成した「歯みがき模型」を活用し、ブラッシング動画2本を作成した。生徒向け動画は生徒集会で放映し、幼児向け動画は中学校区の保育園、幼稚園、こども園、児童館に配付し、地域の子どもたちの歯科衛生状況の向上を目指した。



市の健康まつりでの展示物の説明の様子

生徒会総務	生活委員会	体育委員会	文化委員会
歯についての内容を含んだ生徒会だよりを毎月発行。	歯みがきの実施状況調査を実施。歯ブラシ持参の呼びかけと持参調査。(学級委員や保健委員との協働)	新体力テストの結果を分析。歯の健康に関連付けた内容を生徒集会で発表。	歯と口のキャラクター募集とポスター作成。歯良丸(はよいまる)に決定。



3 家庭・地域との連携

(1) 学校保健委員会

1年目は「家庭で支援する歯と口の健康」をテーマに代表参加の保護者で協議し、「弁当の日」の実施が決定した。さらに代表の保護者が中心となり、オリジナルの「お弁当レシピ集」を作成し、初めてのお弁当づくりを生徒が楽しく簡単にできるように支援していただいた。2年目は生徒が自分の体調を振り返り、自分の体調を整えるためのおかずを選択できるレシピ集を保護者が作成し、とても好評であった。

ブレインストーミングをしている様子 →



生徒の力作のお弁当

保護者作成のレシピ集の一部 →



(2) 小学校との連携

小中学校のそれぞれの歯科保健指導のねらいを定めた系統図を作成した。令和3年度よりそれぞれ実践していく予定である。さらに、令和2年度より小中連携保健だよりを年に1回、新たに発行することとした。初年度は、それぞれの学校で実践した歯科保健指導の様子を掲載した。

笠岡西中学区小中連携でめざす子ども【歯科保健】系統図 →



## 4 成果と課題

### (1) 成果

- ・家庭科や保健体育科、道徳、学級活動を中心に、健康に特化した授業を行うことができた。また、その他の教科等においても、健康を意識した授業を行うことができ、健康に関する知識の定着や、意識も高まった。
- ・教員が「めざす生徒像」を意識して、授業づくりに取り組むことができた。
- ・主体性を引き出すためにグループ学習を積極的に行うことができた。
- ・専門委員会同士や専門委員会と部活動の連携など、学校全体で縦や横のつながりを大切にし、指導することができた。これにより、新たな気づきや多くのアイデアが出てきて、健康への意識を高めることにつながった。
- ・生活習慣改善のための活動を通して、歯みがき習慣のない生徒の意識が変容した。結果として、1年目の年度末には治療率 38.6%から 79%に上昇した。
- ・2年目の歯科検診においては、臨時休業後でありながら、う歯・歯肉炎の被患率は 25.6%から 18.8%に、歯周疾患（G）の被患率は 6.2%から 1.9%にいずれも大きく減少した。
- ・「弁当の日」や生活習慣改善のための活動など、各取組に保護者から趣旨への賛同をいただき、保護者の積極的な関わりを得ることができたと同時に、保護者の健康に対する意識と行動力の向上もみられるようになった。
- ・家庭全体で健康意識の向上につながり、行動できるようになった。
- ・地域の保育園、幼稚園、こども園、小学校、児童館等、幅広く働きかけができた。また、市の行事への参加により、学校だけでなく、地域への働きかけをすることができた。これらがきっかけとなり、地域に自ら出向いて積極的に関わりをもとうとする生徒が増えた。

### (2) 課題

- ・新型コロナウイルス感染症対策を含め、健康全般に対する意識をより向上させる必要がある。そのため、今後も学級活動で歯と口の健康と生活習慣について考えさせ、健康全般に対する意識を高めさせる授業を行いたい。
- ・弁当を作れるようになったので、健康をより意識した内容にレベルアップさせる指導が必要である。
- ・自身の健康づくりの意識は高まったが、それが家庭全体の健康づくりにつながるよりよい。自他の健康に対する意識の向上になるよう指導を工夫したい。
- ・継続した取組となるように、生徒の実態に応じて内容の見直しを行い、小中一貫教育を視野に入れた指導をしていこうと考える。

## 5 おわりに

この研究を通して、歯・口の健康にとらわれず健康全般を考えることの大切さを改めて学んだ。学校全体で積極的に健康教育を進めると、生徒も自ずと考える機会が増え、健康に対する意識も向上した。保護者や地域も本校からの発信を受け、健康に対する理解が深まった。これを機に、歯と口の健康づくりを単なる歯科指導に留めず、生活習慣病予防の一つとして意識させ、指導を継続することで、生涯にわたる習慣として根づかせたいと考えている。

# 健康で安全な生活を送るための知識を高め、実践的できる児童の育成 ～歯と口の健康づくりを中心に～

鳥取県東伯郡琴浦町立聖郷小学校

9 学級 118 人

## 1. 研究の目標

保健教育において、健康で安全な生活を送るために必要な事柄を理解させ、積極的に健康を保持増進できる自主的・実践的な態度を育てることを目指し、歯と口の健康づくりを中心に、児童の実態を把握し、計画的に取り組みを進めていく。

## 2. 実施した主な内容

### (1) 歯科保健教育

#### ① 学級活動

学年	テーマ
1 年	第 1 大臼歯についての指導
2 年	第 1 大臼歯についての指導
3 年	学校栄養教諭によるよくかむことの大切さの指導
4 年	学校歯科医・歯科衛生士による指導 学校歯科医によるデンタルプロフェSSIONAL事業 「非常時の口腔ケア」 ～少ないお水でも歯みがきをしよう～
5 年	全国歯みがき大会参加
6 年	歯肉の病気についての指導



#### ② 個別指導

むし歯の本数の多い児童と歯肉炎の児童に歯みがきについて、歯垢染め出しや自分の歯並びに合ったみがき方、治療状況の確認等の個別指導を行った。

### (2) 学校行事

健康講演会で、初年度は「学齢期の予防歯科」2年目は「歯と口の健康について」の演題で講話をしていただいた。また、校内歯と口の標語・イラストコンクールを開催した。

### (3) 児童委員会

健康委員会では歯のクイズやキャラクター募集、校内安全マップを作成した。給食委員会では、食事の時、食器を持って姿勢よく食べたか、姿勢調べを行った。

### (4) 学校保健委員会

学校保健委員会では、初年度は「食で育む心も体も元気な子ども」と題し、噛むことを

中心に給食センターの栄養教諭によるミニ講演を行った。2年目は「学校検診・コロナウイルスと歯科について」と題し学校歯科医のミニ講演を行った。

#### (5) 家庭との連携

スマイルカードや歯みがきカレンダーによる歯みがき習慣の確立。また、各学期末と懇談時に治療の勧めを行った。

#### (6) デンタルプロフェッショナル派遣事業

鳥取県の事業で、福祉保健局の担当者と連携をとり、学校歯科医による歯科健康講座を実施した。令和元年度の1回目は「歯みがきのプロになろう」のテーマで歯の裏側のみがき方の講話と歯垢染め出しの実施。2回目は「だ液の働き、だ液の大切さ」の講話とむし歯リスクテスト（PHテスト・RDテスト）キシリトールガムを噛もう。の内容で実施した。また、保護者の方へ、活動報告を健康講演会の時に行った。令和2年度は「非常時の口腔ケア」～少ないお水でも歯みがきをしよう～のテーマで、歯ブラシがある場合と歯ブラシがない場合の口腔ケアを体験した。



### 3 成果と課題

#### (1) 成果

- ① 永久歯のむし歯被患者率や歯垢の割合は、昨年と比べ、低下した。令和2年度の12歳時の1人当たりの平均むし歯本数（永久歯）は昨年の0.9本から0.4本と減少した。
- ② 県のデンタルプロフェッショナル派遣事業を受けて、福祉保健課や学校歯科医との連携ができ、専門的なことを分かりやすい講話や実演で楽しく学習することができた。

#### (2) 課題

- ① 歯肉炎の割合が昨年と比べ4.2ポイント増加した。新型コロナウイルス感染症予防対策のため自宅にいたることが増え、生活リズムの崩れが影響しているかも知れないが、むし歯のない児童の増加とともに、歯肉炎の児童の減少に向けても、予防歯科の観点から働きかけていく。
- ② 歯と口の健康についても家庭の期待が大きくなっている。引き続き、毎日の歯みがきの習慣化、自分の歯と口に関心を持ち大事にしていくことを発信しながら、家庭や地域と連携を深めていきたい。

歯や口腔の健康づくりへの関心を高め、健康的な生活習慣を身に付ける児童を育てる

広島県東広島市立八本松小学校

27学級 754名

## 1. 研究の目標のねらい

ここ数年の本校での定期健康診断の歯科検診結果は、12歳児のうち歯のない児童の割合が70%前後、歯肉に炎症を有する児童の割合が30~40%で、歯肉に炎症のある児童の割合は県平均を大きく上回っている。そこで、手洗い場を中心とした環境を整えたり歯科指導を充実させたりすることで、県の平均値を目指すための取組を進めた。

## 2. 実践した主な活動

### (1) 東館トイレの環境整備

3・4年生の教室がある東館の手洗い場は薄暗く狭い。また、トイレの入り口にあるため男子トイレを使用をしている児童の姿が廊下から見える状況があった。そのため給食後の歯みがきをしている時にもトイレを使用する児童がその奥のトイレに行く状況にあり、お互いに気持ちよく使用できるように環境を整える必要を感じた。

Before

After



取組の1年目は、「八本松おやじの会」の方のご協力を得て、壁の塗り替えと、LEDライトへの取り換えをした。また、歯みがきをする時間を意識させたりするため、鏡がある手洗い場の所に時計を設置したり、はみがきへの意識を高めるために、児童保健委員会による啓発ポスターや俳句の掲示をしたりする等の工夫を行った。また、東館の手洗い場には、掃除の時の雑巾バケツの水を捨てる場所がなく、せっかく掃除時間に手洗い場をきれいにしても掃除終わりに汚れた水が流される状況にあったので、教職員で意識統一を図り、雑巾バケツの水は、

トイレの掃除道具が入っている場所の水道の所に流すよう、指導の統一を行った。取組の2年目は、「八本松おやじの会」の方に手洗い場入口の壁塗りをした。またトイレの中が見えないように、入口に布を設置した。さらには、トイレが少しでも明るい雰囲気になるように、切り絵クラブの作品を掲示した。現在は、日本歯科医師会からの歯みがき方法に関するポスターと、学校歯科医から指導を受けた口腔機能向上と感染予防のための「あいうべ体操」の啓発ポスターを掲示している。



## (2) 児童への取組

### ① 口腔衛生指導の実施

3名の学校歯科医に、2学年ずつを担当して年に1回口腔衛生指導を実施している。1年生は、歯科衛生士による大型紙芝居と学校歯科医から歯みがきの仕方とむし歯予防の「あいうべ体操」を学んだ。2年生は、染め出しをしてみがけていない箇所の確認と歯みがきの4つのポイントを学習した。3年生は、染め出しをしてみがけていない箇所を確認をし、みがき残しをしないよう歯をみがく順番を学んだ。4年生は、むし歯ができる仕組みや歯周病の原因について学習した。5年生は、歯みがきをしていないとむし歯だけでなく歯周病になり、口腔の病気は全身の病気につながることを学習し、実際に染め出しをしてみがけていない箇所の確認とブラッシング方法を学んだ。6年生は、実際に食べ物を噛んで、自分の噛み癖や噛む回数を確認をし、噛んで食べることの大切さを学習した。



### ② 身体測定時の指導の実施

令和元年度は、9月に「けがの予防」の学習として、9月に歯のけがの予測やけがをした時に自分でできることの指導を養護教諭が行った。2月は、歯科検診の結果と歯みがきのポイントについての指導を行った。令和2年度は、9月に学年の発達段階に応じた歯科保健指導書を参考に、1年生は「第一大臼歯」、2年生は「むし歯になるわけ」、3年生は「歯のみがき方」、4年生は「歯のはえかわり」、5年生は「おやつを食べ方」、6年生は「歯肉炎の予防」の内容で指導を、2月は、歯科検診結果と噛み応えのある食品についての指導を行った。

### ③ 児童保健委員会による啓発活動の実施

令和元年度に、歯みがきキャラクターの募集を全校児童に行い、172作品の中から3作品を選んだ。令和2年度は、学校で行っている生活リズムアンケートの3回目と4回目



でパーフェクトだった児童に、「がんばったで賞」カードと一緒にバッチを渡した。委員会の活動では、1年目は、歯みがき俳句を考え、校外の作品応募に出したり啓発活動として手洗い場に掲示をしたりした。「歯みがきウイーク」を6月と10月、1月に行い、頑張っているクラスを表彰した。2年目は、ポスターを作成してコンテストに応募したり、1年目と同様に手洗い場に掲示したりして、歯みがきの励行を呼び掛けた。



#### ④ 個別の保健指導の実施

歯科検診の結果、第一大臼歯が2年以上う歯のままになっている児童、う歯をたくさん有している児童、歯垢が2の児童について学校歯科医と相談して、保護者の承諾を得て給食後の昼休憩に個別の指導を行った。生涯にわたって歯と歯周組織を健全にすることの意義をしっかりと知り、生活習慣の見直しと共に、基本である歯みがきの重要性を学んだ。染め出しをしてみがけていない所をワークシートに書き表し、学校歯科医よりみがき方の指導をしていただいた。1人2回の個別指導を計画し、2回目までの歯みがきカレンダーを渡した。2週間後カレンダーを確認すると、どの児童も頑張っており、自分がみがけていない箇所を意識してみがいている様子うかがえた。



#### ⑤ 「全国歯みがき大会」への参加

5年生は、ライオン（株）が行っている全国歯みがき大会に参加している。6月の早い時期に行い、5年生は、この学習の後からフロスを使う児童が増え、歯みがきの意識が高まった。

#### ⑥ 「歯みがきカレンダー」の実施

長期休業の夏休みと冬休みには、保健室から「歯みがきカレンダー」を出して、休みの日も歯みがきができるよう取り組んでいる。休業が終わってすべての児童の「歯みがきカレンダー」を保健室で確認して3段階で評価している。保護者からのコメントがたくさんあり、家庭での様子うかがえた。

#### ⑦ 給食後の歯みがきと新しい生活様式

本校ではこれまで給食後の歯みがきを実施してきた。令和2年度になり、3名の学校歯科医と相談し、口腔衛生や病気予防のために実施することを決めた。臨時休業明けの6月から身体的距離を確保するため、手洗い場の前にテープを貼り、①口を閉じて歯みがきをし

ながら待つこと②うがいは2回くらいで飛び散らないように静かに行うこと，を教職員で確認して児童に指導した。12月の2週目からは，感染症が全国的に拡大した状況を受け，給食後の歯みがきは中止して，うがいのみで実施することとした。



### (3) 保護者への取組

#### ① 講演会の実施

ア 令和元年度の7月4日(木)に，1年生保護者を対象とした給食試食会で，学校歯科医に『しっかりと食べれる健口づくり』という演題で55分の講演を行った。47人の参加があり，「今まで考えもしなかったことを学んだ。」や「歯の大切さが分かり，乳歯が永久歯に生え変わるこの時期を大切にしたい。」等の感想があった。

イ 同じ1年目9月21日(土)のPTA教育講演会では，2～6年生の保護者や給食試食会に参加できなかった1年生保護者も参加できるように，学校歯科医による2回目の講演会を45分を行った。

#### ② 保健だより等による啓発

6月と11月には，歯に特化した保健だよりを作成して，保護者の方を啓発するとともに，令和2年度は，『歯みがきで，はっぴー』という通信を作成し，歯に関する学校での取組の様子を定期的に保護者に伝えた。

### (4) 教職員研修の実施

令和元年度の8月2日(金)9時から11時の2時間で，学校歯科医を講師として招聘し職員研修を行った。保護者への講演会の内容に加え，学級児童の歯の検査票を配付し，歯の検査票の見方や児童の歯の様子について理解を図った。

### (5) 成果と課題

・歯科検診の結果では，う歯のない児童が80.2%で目標の75%以上を達成している。歯垢の割合はほぼ横ばいであったが，過去5年では45%前後であった。歯垢2の児童が今年0.3%となった。歯肉については，過去5年では30～40%いた児童が，今年19.8%で減少した。

・歯みがきキャラクターの募集や活用は，保健委員会を中心に行った児童たち自身による主体的な取組となり，歯みがきを意識して行う児童が増えた。キャラクターを取り入れた啓発活動を今後も継続したい。

・個別指導は，学校医に個々の様子を把握してもらえ，継続した指導につなげやすいので今後も続けたい。

・歯及び口腔内の状態がよくない児童が固定化しているが，今後も歯科的な啓発活動や，個別指導進める中で，健康な生活が送れるように指導していきたい。



# 自分の歯と口の健康に関心を持ち、主体的に健康づくりに取り組む生徒の育成 —望ましい生活習慣の育成をめざして—

島根県鹿足郡津和野町立日原中学校  
6学級 58名

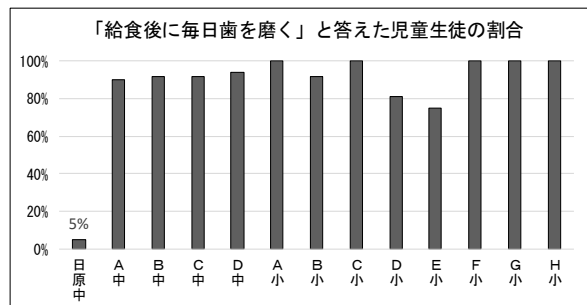
## 1. 主題設定の理由

2年前、本校で給食後に歯みがきをする生徒はほとんどいなかった。実態把握のため、鹿足郡内の小中学校と比較した調査結果が以下のとおりである。

本校の歯みがき率はわずかに5%。生徒に「なぜ歯みがきをしないのか」と聞いたところ、「普通、中学生になったらみがきませんよ」との返事で、「歯みがきをしよう」、「歯みがきセットを持ってこよう」と呼びかけても、「先生、もうそんなことは言わんの」という反応だった。

教職員からの働きかけではなく、生徒同士の関わりから、「口・歯の健康」について考え、実践させたいと考え、上記主題を設定した。

設定にあたっては、本校の研究主題「主体的に関わり、意欲的に学ぶ生徒の育成」や生徒会目標ともベクトルを合わせ、生徒同士の関わりや主体性を基に、組織的系統的に実践することとした。めざす生徒像等は以下の通りである。



鹿足郡歯みがき状況調査（H30）より

### めざす生徒像

- ・自分の歯と口に関心を持ち、健康づくりに意欲をもつ生徒
- ・人とかかわりを大切にし、お互いの体を大切にできる生徒
- ・自己有用感・自己肯定感をもち、主体的に望ましい生活習慣を實踐できる生徒

### 仮説

- ① 学級活動で、体験やグループワークを取り入れ指導することで、関心や意欲を高めることができる
- ② 取組の中心に生徒会活動を位置づけることで、生徒が主体的に取り組み実践することができる
- ③ 保護者・地域・専門機関と連携することで、取組を体系化し、継続可能なものにすることができる

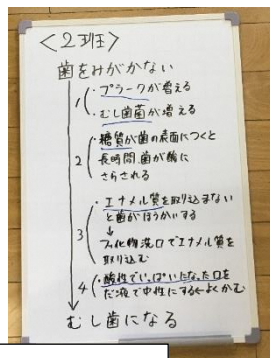
### 取組の方針（キーワード）

- ・生徒同士が関わり合える活動
- ・生徒が主体的に取り組める活動
- ・継続可能な活動

## 2. 実践の概要

### (1) 学級活動での取組

学級活動で、仲間と考え、むし歯予防の知識を獲得することで主体的に生活習慣の改善に取り組むのではと考え、主に2年生を中心に以下のように取り組んだ。



「むし歯のでき方を  
知ろう」（2年生7月）  
より

学年・時期	内容	取組の様子等
1年生 6月	弁当を作ろう ～弁当の日に 向けて～	食育の一環としての既存の事業に、歯・口の健康づくりの「かみごたえのある食材を使おう」という視点を加えて指導を実施した。
1年生 7月	朝食の大切さ を知ろう ～朝食チャ レンジ～	町健康福祉課「食と歯の部会」と連携して、町保健師を講師に招き、朝食の大切さについて学んだ。学習の翌日から5日間、全校で朝食チャレンジ週間に取り組んだ。
2年生 7月	むし歯のでき 方を知ろう	本校が取り組んでいる協調学習の手法を取り入れ、グループでむし歯のでき方を考え、知識の深化・定着を図った。最初に個人作業で考えた「むし歯予防目標」と、グループ活動を経た後の「むし歯予防目標」には違いがみられた。ぼんやりとした予防方法から、理にかなった具体的・現実的な予防方法へと変化した生徒が多くいた。
2年生 2月	歯科講話・ブ ラッシング指 導 ～歯の病気を 知ろう、自分 に合ったブ ラッシングを しよう～	学校歯科医による歯科保健の講話、歯科衛生士によるブラッシング指導を実施した。直接話を聞いたり、指導してもらったりすることで、興味関心がわき、歯科保健に対して意識が高まった。まずは歯科医から、歯と口の健康について話を聞いた後、歯垢の染め出しをして、各自観察し記録をした。歯科衛生士が机間指導で、実際に適切に磨けているか記録用紙と口腔内を確認し、特徴に合ったブラッシング方法の指導をした。その時、歯科医・担任・養護教諭も生徒を見て回り、指導の補充をした。
3年生 3月	食と歯の自立 に向けて	卒業にあたり、これまでの学習を振り返り、食と歯の自立に向けて具体的にできることをまとめる。

## (2) 生徒会活動での取組

### 集会活動

時期	内容	取組の様子等
令和元年 4月	保健集会	身体測定に合わせ保健集会を開き、「生きる力をはぐくむ歯・口の健康づくり推進事業」の意義を伝えた。校長から生徒会長・保健体育委員長に委嘱状を渡し、目的意識をもたせた。委嘱状を受け取った保健体育委員長が、歯・口の健康づくりを通して日原中生の健康の保持増進をする決意表明をし、全校生徒に向けて協力を依頼した。
毎年 6月	歯の保健集会 (「口と歯の衛生週間」に合わせ実施)	(令和元年度) 町保健師をゲストに迎え保健集会を開いた。町保健師から、津和野町のむし歯の状況(日原中はむし歯が多い)、むし歯のでき方について話を聞いた。教員から、歯周病で困ったという体験談を聞いた。 (令和2年度) 小学校勤務の栄養教諭をゲストに迎え、「かむことの大切さ」について話を聞いた。その後、歯を失って困った経験がある教員から体験談を聞いた。

### 保健体育委員会の活動—特設の活動として

時期	内容	取組の様子等
令和元年 1学期	歯みがきのための環境整備アンケート	歯みがきをする学校にするにはどうしたらよいかという問題提起と具体策の集約の2点を目的に実施した。
毎年 6月	歯と口の健康標語応募	島根県「歯・口の健康啓発標語コンクール」に応募した。その結果、県入選作を掲示し、意識の向上につなげた。
令和元年 11月	文化祭 歯・口の健康づくり展示発表・体験コーナー	・展示内容…むし歯のでき方、ゆるキャラコンテスト(トースまもるくんに決定) 歯磨きチェック週間の結果など保健体育委員会活動の紹介、飲み物の中の砂糖等 ・体験コーナー内容…咀嚼力判定ガム・口臭チェック・咬力計 生徒・保護者・公民館を通して来ていただいた地域のお年寄りの方など多数の来場があった。

## (3) 歯科検診の充実

鹿足郡は、きめ細やかな健康管理と指導を行うために年に2回歯科検診を実施している。5、6月に定期歯科検診、2学期に臨時健康診断(スーパー歯科検診)と位置付け、歯科検診の内容を充実させるよう見直した。

特に臨時健康診断(スーパー歯科検診)では、従来の学校歯科医師による検診後、所見のある生徒を対象に歯科衛生士の個別指導を実施した。検診だけではわかりにくい自分の歯・歯肉・歯垢の状態を、検診直後に、個別にわかりやすく説明してもらい指導を受けるという流れにより、自分の口腔の状態に関心をもたせるようにした。

令和2年度は、新型コロナウイルス感染症拡大により、1学期の検診を行うことができず、2学期のみの実施になった。今回は、口腔カメラを準備し、さらに詳しく自分の歯の状態が見られるようにした。自分の歯の状態を実際にみて、「すぐに正しい歯みがきをしたくなった」、「びっくりした」等の感想をあげていた。

### 保健体育委員会の活動—日常的な活動として—

時期	内容	取組の様子等
通年	歯みがきの呼びかけ	歯みがきの場所は、1年次は動線を考慮して2、3年生はランチルーム横の手洗い場、1年生は2階とした。2年次である今年度は、コロナ禍の影響で密集を避けるために4月、各学年を各階に分けたが、フッ化物洗口の際、教員の目が届かない、動線が合理的でない等デメリットの方が多いため、休校明けに元に戻した。2年次になり、放送給食委員会と協力し、給食後の歯みがきタイムに「歯みがきソング」を流し、それに合わせて歯みがきするように呼びかけた。この曲は、郡内の小学校の児童と教員が作成したものであり、みがく順番が入っていたり、癒される声や絵柄だったりして、楽しいものなので活用することにした。
学期に 1回	歯みがきチェック週間	これまでも、季節や校内の生徒の様子から、保健衛生面の題材を話し合いで決め、5日間、強化週間を設定をして啓発活動を行っていた。(例.ハンカチ、生活リズム、睡眠、朝食など)その一環として歯みがきも実施状況を調べて向上を呼びかけた。
毎週木 曜日	フッ化物洗口	町教育委員会・健康福祉課の事業として、毎週木曜日、給食・歯みがき後、希望者に対し洗口を実施。学校歯科医の処方に従い作成したフッ化物洗口液を、養護教諭の指導のもと保健体育委員会が各学年の人数分セットしチェックしている。 1年次のアンケート結果で希望が多かった砂時計(各学年4個)・掛時計(1・2階)を導入・活用し、1分間取り組んでいる。 コロナ禍で、吐き出し時の飛沫が懸念されるため、今年度から、日本口腔衛生学会の資料を参考に、コップにもどしティッシュに吸収させ焼却ゴミに出すという方法に変更して実施。



検診後。学校歯科医から提供された資料を見ながら歯みがき



口腔カメラを見ながら個別指導

## (4) PTA、地域との連携

時期	内容	取組の様子等
令和元年 6月	PTA研修体育部会	本校では、学校保健委員会の運営をPTA研修体育部が担当している。全会員対象に学校保健委員会に取り上げてほしい内容の事前調査をしたところ、健康についても多くの意見や票があった。それを受けて部会において、生徒の歯みがき状況を提示し、部として課題とらえていただいた。歯・口の健康が子供たちの今の健康だけでなく、生涯の全身の健康に深く関わることを広め、歯みがき状況の改善を目標に取り組むこととした。
令和元年 8月	PTA環境整備	1学期に生徒保健体育委員会で実施した「歯みがきに関するアンケート」の結果、希望が多かったフック式の歯みがきセット置き場を作ることにした。場所は、動線を考え、ランチルームに近い1階・2階に決めた。 8月の環境整備に合わせ、事前準備も保護者、当日の取り付けも研修体育部員が行った。
令和元年 11月	学校保健委員会	テーマ：「なぜ今、歯と口が大事なのか～8020から生涯28へ～」 対象：全校生徒・保護者・地域の方・教職員 目的：歯と口の健康が、今や生涯の健康に深く関わっていることを親子がともに楽しく学び、健康的な衛生習慣の定着を図る。 最初に、歯科医師より、「歯・口の健康は全身の健康。よくかめる人ほど元気。人により格差は広がる。10代のよい生活習慣がその後の健康寿命に影響する。」と総論的な話を聞いた。 その後本校の実態を織り交ぜていただきながら、歯科衛生士の立場から歯と口のケアについてより具体的に学んだ。クイズ形式やグループトークがあり、楽しんだ。保護者も参加し、親子で共有することができた。

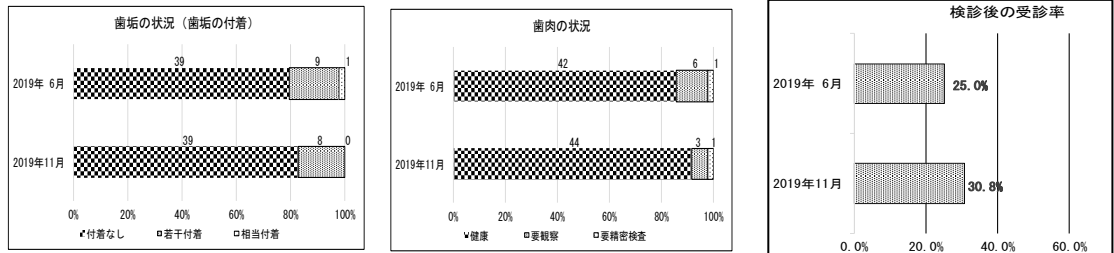
### 3. 結果と考察

#### (1) 検診結果から

歯垢の状況は、「付着なし」の生徒が、6月の79.6%から11月の83%とわずかだが増えた。特に男子に改善がみられた。健康な歯肉の生徒も、6月の85.7%から11月の91.5%と増えた。歯垢と同じく歯肉も特に男子に改善がみられた。

受診率の比較では、6月は25%であったが、11月は30.8%と微増している。グラフからは読み取れないが、すぐに受診する家庭としない家庭の差ははっきり分かれている。

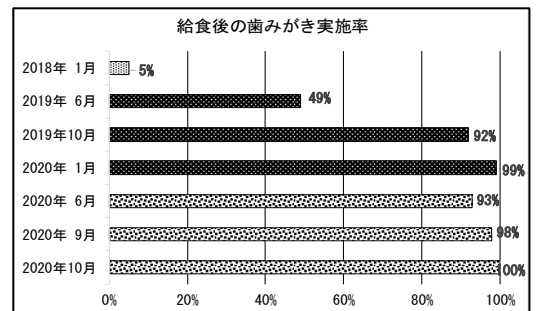
令和2年度は、コロナ禍のため、6月の検診が未実施で、同じ生徒での比較はできなかった。昨年度とは生徒が半数入れ替わり経年比較は難しい。2、3年生の歯垢、歯肉の状況はほぼ現状維持、むし歯は増加が見られた。



#### (2) 生徒の行動から

平成30年度、令和元年度、令和2年度の給食の歯みがき実施状況を比較してみると、年次を追うごとに増加していったことがわかる。

また、保健集会や歯みがきチェック週間など、行事を行うと歯みがき率が向上することが分かった。今後も歯みがきに関する意識の再確認になる取組を折に触れて行うと効果的であると考えられる。



#### (3) 考察

##### ◇仮説①の検証

###### ① 学級活動で、体験やグループワークを取り入れ指導することで、関心や意欲を高めることができる

学級活動においてグループワークを行うことにより、むし歯のでき方について深く考え、まとめ、説明することができた。生き生きと活動する姿が見られ、最後に立てるむし歯予防の目標も、活動前に比べより具体的なものになった。また、染め出しの体験活動を取り入れることで、自分の歯並びにあった歯みがきの方法があることがわかり、具体的なやり方を見つけることができた。

##### ◇仮説②の検証

###### ② 取組の中心に生徒会活動を位置づけることで、生徒が主体的に取り組み実践することができる

学校目標や研究目標・生徒会目標の方向性に沿い生徒の主体性・自治・協調性の育成を目指し、生徒会活動を取組の中心に位置付けたことにより、生徒の主体性が生まれ生徒同士の関わりが増えた。

環境整備や歯みがきの呼びかけ等の活動も、保健体育委員会や給食放送委員会に主体性をもたせることでより生徒の中に浸透していくことができたと考える。

##### ◇仮説③の検証

###### ③ 保護者・地域・専門機関と連携することで、取組を体系化し、継続可能なものにすることができる

1年次、あらかじめ保護者に学校保健委員会で取り上げて欲しい内容の希望調査をとったり生徒の歯みがき状況を調査したりして、保護者の方が歯科保健に対して課題意識を持つよう工夫した。課題が歯科保健に決まると、無理なく保護者とともに健康課題を考える機会をもつことができた。運営も保護者の方にできるだけ任せた。この体制は、今後どんな健康課題に取り組むことになっても生かせるのではないかと考える。

地域の資源の活用も、大きな財産である。特に町保健行政は、たとえ教職員が変わっても常に保護者も児童生徒を住民として常に見守っていく立場である。学校と保健行政が手を取り合うことで乳幼児から大人まで、切れ目なく健康面の支援もできていくであろう。指定中も、町のむし歯の状況や傾向も情報交換でき、指導に活かすことができた。

#### 4. 成果と課題

##### (1) 成果

学校目標・研究目標・生徒会目標で学校全体が目指す主体性をもたせ協調するという方向に、歯科保健目標を合わせることで、全体の流れの中で無理なく取り組めた。大きな成果として「歯みがきをしない学校」から「歯みがきをする学校」へと変容することができたことがあげられる。

令和2年10月、ちょうど教育実習にきていた本校出身の実習生が、次のように記してくれた。「ランチルームで給食を食べ終わると生徒たちが一斉に歯みがきをし始めるのを見て驚きました。私が中学生の頃は歯みがきをしている人は数人で、もちろん私もすることがなかったからです。生徒たちの姿を見ていると嫌々やらされているのではなく習慣化していると感じました。歯みがきソングもDVDも魅力的だと思います。」

2年間、歯・口を切り口に健康づくりについて取り組んだが、この歯・口のテーマは、誰にでもあてはまり、目に見えやすく、また、効果を数値化できる本当に素晴らしい教材であると改めて感じた。

コロナ禍の中での実践であったが、歯・口の健康づくりに取り組むことで、結果として歯みがきの定着に伴い、自分の身を守る手洗いや換気などの生活習慣にも自然に関心がむき、実践につながるようになったと思う。

##### (2) 課題

歯みがき実施率の推移を見ると、年度が変わる1学期に低下し意識が下がることがわかる。生徒や教職員の入れ替わり、教室の移動等環境の変化が原因として考えられる。このように、変化の時にこそどう意識やモチベーションを保つかが肝要であると思われる。引き続き、継続的に取り組んでいけるよう体制や委員会のルーチンワークにすることが対策として考えられる。そして定着した後は、実施率だけでなく、歯みがきの質により目を向けていくことが求められるであろう。

また、全体への関わりや指導では伝わりにくい生徒に対しては、全体指導と並行し個別指導を行う必要がある。同様に、状況に応じて保護者に対しても個別の働きかけが必要である。

#### 5. おわりに

2年間の取組で、給食後の歯みがき率5%の学校から、ほぼ100%の学校に変わったことについて、その変化の一番のキーワードをあげるとすれば、「関わり」である。大人がどんなに、「歯みがきをしよう」と声をかけても実施率は伸びなかったが、「委員会のメンバーががんばっているから」、「友だちの声かけがあったから」と、関わりの中で生徒は育っていった。その「関わり」の上に、授業での実践やPTA・地域との連携、集会活動等を積み重ねることができた。

そのように考えると、どんな課題についても、「関わり」を大切にしながら取り組んでいくことが、成果をあげる基本になると実感している。それはまさに人権教育の基盤でもあると考える。今後もそのような姿勢を大切にしながら様々な活動に取り組んでいきたい。



## 仲間とともに取り組む健口づくり

～「歯ッと」気づき、「歯ッスル」な行動で、「歯ッピーライフ」へつなげよう～

山口県立山口農業高等学校

12学級452名

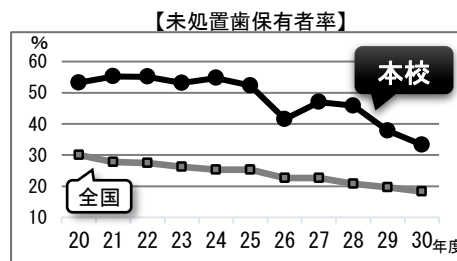


### 1. 研究の主題やねらい

本校では長年にわたり「未処置歯のある者」の割合が全国平均を上回っており、この状況を改善できるよう数年前から検診後の受診率を上げる取組を行ってきた。

その結果、少しずつ未処置歯のある者は減少してきたものの、依然として全国平均に比較して多く、歯垢・歯肉の状態も良いとは言えない状態である。不定愁訴による保健室利用者も多く、その根底には、健康への関心の低さや生活習慣の乱れ、自尊感情の低さがあると思われる。

そこで、成功体験を得やすい歯・口の健康づくり（健口づくり）を切り口として健康への関心を向上させ、「仲間とともに」をキーワードに学校全体でバージョンアップした取組を目指すこととした。「仲間」とは、高校生の発達段階にとって重要な「友」、「教員間」、「家庭」「地域」を含めたTEAMを意味する。すべての生徒が「仲間とともに」自分の健康課題に「歯ッと」気づき、その課題を解決しようと「歯ッスル（奮闘）」する。それが習慣化し、生涯にわたる健康行動へと繋がり「歯ッピーライフ」を送っていくことを願い、本主題を設定した。



### 2. 実施した主な活動

1年目は歯・口の健康に関心を持たせ、2年目は行動化に重点を置いて活動した。

#### (1) 歯科健康診断で「歯ッと」

歯科検診を貴重な「学ぶ」機会になるよう工夫した。待ち時間に検診用語の解説を読ませ、検診後は会場の出口で養護教諭、保健主任が生徒それぞれの結果の説明や簡単なアドバイスを行い、受診勧告書を手交し、検診後直ちに説明を行うことで歯科医の言葉を再確認でき、自分の口の中の状態を深く理解できる。また、う歯の無かった生徒にはその場でシールを渡し、用意してある「クラス別むし歯ゼロランキング」グラフに貼らせる取組を行った。「3年間で初めてシールを貼ったよ」と嬉しそうにしていた生徒もいて、高校生においてもシール貼りは関心を高めることに効果的であることがわかった。教室へ戻る廊下には、歯・口の健康に関する資料を掲示し、自分の結果について更に理解を深めることができるようにした。

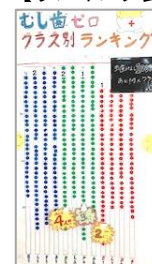
#### (2) 受診率UP作戦で「歯ッと」からの「歯ッピーライフ」

受診指導は、生徒自身が健康課題に気づき、行動する自己管理能力の育成につながる。また、歯科医とつながることで、生涯にわたる予防歯科を始めるきっかけにもなる。そのため、一番の重点事項とし、しつこく・しぶとく・粘り強くをモットーに指導を行った。

学年団・保健体育部教員、保健委員を中心に、要受診者への受診指導に力を入れ年間を通して取り組んだ。受診勧告書の配付は4回行った。1回目は検診直後に配付した。2回目は1学期末の保護者面談時に配付し、確実に保護者へと届く工夫をした。3・4回目は2・3学期末に行い、用紙の色を黄色、赤色にすることで重みを感じさせるようにした。未受診者に対しては、保健体育部教員による個別指導を2度実施した。3年生の未受診者にはさらに、卒業前個別指導を養護教諭が行った。歯科検診結果を改めて解説し、今後の生活について聞き取りながら、より良い方法を一緒に考える機会とした。（\*令和2年度は、新型コロナウイルス感染症の影響で検診の時期がずれため、配付時期が若干ずれた。）

う歯のある生徒が受診報告書を提出した後は、「むし歯ゼロクラス別ランキング」グラフにシールを保健委員が貼り、保健室前廊下に掲示した。クラスごとの順位が、生徒会主催のクラスマッチで加点されるようにし、受診したことが**仲間**のためにもなるようにした。その中でむし歯ゼロパーフェクトを達成したクラスが1クラスあり（10年間で初めて達成）、パーフェクト賞（歯ブラシ）をクラス全員に贈った。令和2年度も1クラス達成することができた。

【ランキング表】



### (3) 生きる力をはぐくむ歯・口の健康教室で「歯ッと」

ホームルーム活動の時間に「生きる力をはぐくむ歯・口の健康教室」を年1回開催した。ゲストティーチャーを招く効果は、大きい。言葉に重みがあり、印象に残る。また、歯垢の染出し・ブラッシング指導では、自分の磨き癖に気付き、自分なりの磨き方を真剣に模索していた。令和元年度の1年生については、休校中の課題として、歯垢の染出しチェックをし、再確認させた。下の表に、健康教室の講師と内容を示す。

年度	対象学年	講師	内容
R 1	1 学年	山口県歯科衛生士会	歯垢染出しとブラッシング指導
	2 学年	吉南歯科医師会	歯周病と口臭についての講話
R 2	2 学年	本校教諭(歯ッスル先生)	お口の中の病気〜めざせ 8020〜
	3 学年	山口県歯科衛生士会	歯垢染出しとブラッシング指導

【ブラッシング指導】



【歯科医講話】



【歯ッスル先生講話】



【学校歯科医講話】

### (4) 歯・口のケガの防止対策で「歯ッと」

①学校歯科医講話「歯・口のケガの防止」と救急救命士による教職員研修  
運動部の生徒と部活動顧問を対象に実施した。

教職員には、歯・口のケガの対応を含む救命講習会を開催した。

②歯の救急保存液の設置

一昨年度、実習田での実習中に生徒の前歯が折れる事故があった。どこで何が起きるかわからないことを改めて痛感した。本校は敷地が非常に広いため、AEDを4カ





所に設置している。4か所のAEDケース内に歯の救急保存液を設置し、使用方法等職員への周知を図った。

(5) 優良生徒表彰で「歯ッスル」

う歯のある生徒に目が行きがちであったが、きちんと自己管理ができていた生徒も沢山いる。そのような生徒達には生涯にわたって今の状態を継続してほしいという願いを込めて、歯・口の健康優良生徒(3年間う歯なし、歯列・顎・歯肉・歯垢の状態良好の者)の表彰を行った。



(6) 保健委員会を中心とした生徒活動で「歯ッスル」

年間を通して、テーマに沿った保健だよりの作成、全校集会での啓蒙活動を行った。その他、以下の活動を行った。

R1年度 年間活動テーマ「歯ファミリー」

①夏の学習会

夏季休業中に生徒会役員と保健委員が参加し、「健ロリーダー」としての自覚や委員同士のつながりを深める機会とした。

「かむかむ cooking」講師：山口食育クラブ

食の大切さ、噛むことのメリット等を学び、「栄養満点噛むことを意識できるメニュー」の調理実習では、学びを噛みしめながらみんなで食した。

「達人から歯みがきを学ぶ」講師：山口県歯科衛生士会

歯垢染出し液を用いたブラッシング指導を受けた。これは、後日実施した1年生を対象としたHR活動の予習でもあり、HRでのブラッシング指導の際には学習会に参加した保健委員が講師のアシストをすることができた。



②農業祭

本校の一大イベントである「農業祭」には地域の方が多数来場される。本校生徒を含めた来場者に歯・口への関心を持ってもらうことをテーマとし、「歯ッスルクイズラリー」、「歯ファミリンピック(ストローキャッチャー、口の開閉時握力差測定)」を保健委員会の主催で行った。また、地域のパン屋さん協力のもと、噛むことを意識でき、本校手作りの味噌を使用した「かむかむコラボパン“歯ファミリードッグ”」を販売した。

その他、生徒の関心をより高めるため、校内にある利用者の多い暗い階段に、委員一人ひとりが歯・口に関するメッセージと明るい雰囲気イラストを描いて階段アートを作った。

R2年度 年間活動テーマ「歯ピネス～幸せ呼び込む健口習慣～」

①昼ハミクラスマッチ みんなでやれば怖くない！

歯科検診を行う週を「生きる力をはぐくむ歯・口の健口週間」とし、健口づくりの強化週間とした。その活動のひとつに、クラスで競う昼休み歯みがき実施者比べを行った。「ひとりで歯みがきをするのは恥ずかしい」という保健委員のつぶやきが発端で考察された企画である。啓発ポスターを掲示し、生徒会や学級委員



による生徒への声掛けや、放送部による啓発とコロナ禍での注意の放送を行った。  
1位と2位のクラスには賞品を授与した。実施者数は、クラスにより差が生じた結果になったが、行動化の始まりが見えた。

### ②緑黄食屋祭（代 農業祭）

今年の農業祭は、新型コロナウイルス感染症対策として校舎外で保護者のみの来場での開催となった。委員会での企画は中止する選択肢もあったが、委員達の希望で感染防止対策を考慮した内容を話し合い実施した。

「釣って釣って歯ッピークイズ」と題し、歯・口、食に関するクイズの書いてある歯型のカードを釣り上げ、クイズに正解すれば賞品をゲットできるというゲームと、「骨密度判定」を専用ブースで行った。楽しみながら歯・口の知識を得、自分の食生活について考える機会となった。



### (7) 関連図書コーナーの設置で「歯ッと」

図書委員会を巻き込むことを狙って、歯・口の健康週間中、図書室に専用スペースを設置した。

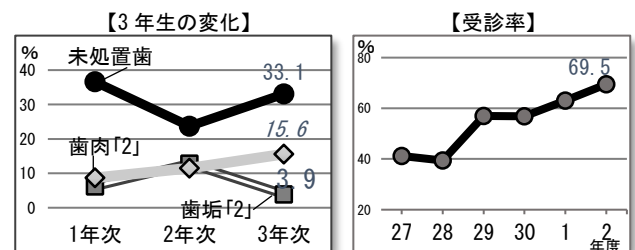
【図書室にて】



### 3. 成果と課題

2年間「仲間とともに」をキーワードとして活動に取り組んだ。1年目は関心を持たせることを、2年目は行動化へ進むことを目標に実施した。新型コロナウイルス感染症による影響で当初の計画通りには行かず、モチベーションが下がっていたが、「仲間」に救われた。「生徒間」では、保健委員会を中心に生徒同士で声を掛け合った。「教員間」「地域」からの力も加わり、ともに活動し、歯・口に関する関心度は上がった。学校全体で、バージョンアップした取組ができたと言える。しかし、「家庭」との連携は、積極的に図ることができなかつた。生徒にとって生活の基盤である「家庭」との連携は、高校生にとっても重要であり、今後も機会を捉えた連携の方法を考え、図っていききたい。行動化については、本校で実施率の低い昼食後の歯みがきに焦点を当てた。「昼ハミクラスマッチ」をきっかけに歯みがきをする生徒の姿が見られるようにはなつたが、ほんの一部である。マスク生活となった今、口内の衛生状態への関心が薄れつつあることを感じる。積極的な声掛けが今まで以上に必要であり、今後も継続して取り組み、習慣化を図りたい。

数値で結果を見てみると、歯科検診の結果、歯垢の状態は改善したがう歯、歯肉の状態については、改善がみられなかつた。重点事項とした検診後の受診率については、過去最高値となった。受診率は上昇傾向にあるが、う



歯が減少しなかつたのは、長期の休校が一因と考えられる。そのことから、規則正しい生活習慣を含めた健口行動の習慣化も重要だと言える。また、学校再開後にも間食や清涼飲料水の問題は継続しており、まだまだ課題は山積みである。今後も本校の一番の健康課題である歯・口の健康を切り口に、歯ッと感じ、歯ッスルな行動をし、歯ッピーライフの生涯へ向かって「仲間とともに」継続的に取り組んでいきたい。

自分の歯・口に関心を持ち、将来にわたり健康な生活に必要な知識や習慣を身に付けるわかたけっ子の育成



香川県立香川東部養護学校

25学級 133名

本校は知的障害を主とするが、発達障害（自閉症など）、ダウン症、肢体不自由などさまざまな障害を合わせもつ児童生徒も在籍する。

## 1 研究の目標

- (1) 障害や発達段階等に応じて、歯・口に関する基本的な知識や習慣を身に付ける。
- (2) 摂食・嚥下等に関して、教員が知識を深め児童生徒に応じた安全な給食指導ができる。
- (3) 学校歯科医、関係機関等との連携を通して、将来にわたり「歯・口の健康づくり」についての意識を高める。

## 2 実施した主な活動

### (1) むし歯や歯周病の予防方法の理解と実践

#### ①年2回各学級の授業（小学部～高等部）

担任が、歯科検診の結果（年2回）や学級の児童生徒の歯みがきや摂食に関する課題について把握し、授業として取り組んだ。

授業内容は、保護者通信として保護者へ配布し啓発に努めた。

#### ②「全国小学生歯みがき大会」の参加（小学部6年）

日本学校歯科医会主催の歯みがき大会に参加し、教材を一部活用し、歯肉炎等について学習した。

#### ③歯科専門学生による歯みがき指導（令和元年度のみ）

小学部1～5年生、中学部1～3年生、高等部1年生に対して、歯みがき指導をしてもらった。初対面の学生に見てもらうことで、歯科通院をイメージした練習となったり、学生から個別指導を受けたり、貴重な体験となった。

#### ④香川県「高校生の健康な歯応援事業」の活用

（高等部3年、令和元年度のみ）

歯科衛生士1名による歯みがき指導を実施した。歯肉炎について学習したり、柄の太い歯ブラシを使って、自分なりの歯みがきの仕方を学ぶことができた。

#### ⑤中学部保健委員会による活動

全校集会において、委員による良い歯の表彰や歯・口に関する川柳の表彰を行った。表彰された者は、賞状をもらうことで自信につながり、歯を大切にしようとする意識が高まった。

#### ⑥香川県歯科衛生士会による歯みがき指導

令和元年度は、学校祭において「歯科相談」として2名に来校いただいた。

生徒や保護者など約15名に歯科に関する相談をするよい



機会となった。

令和2年度は、小学部1クラス、中学部2クラス、高等部2クラスにおいて歯みがき指導を行った。歯科検診の結果などを参考に、染め出し、歯肉炎予防のみがき方、口の体操など、指導を受けた。

専門家の指導により、分かりやすく児童生徒はよく聞いていた。

### ⑦昼休みの歯みがきタイム

全学部歯みがきの時間を確保している。歯みがき手順表3分砂時計、鏡、オリジナル歯みがき動画など児童生徒に応じた支援グッズの活用により、ていねいに3分間磨く習慣が身に付きつつある。

自分で十分磨けない児童生徒については、教員による仕上げ磨きをしている。歯みがき剤を使用できる生徒は、積極的に使用して歯質強化に努めている。

うがいについて、小学部段階では口に水を含んで出す練習から行っている。

### ⑧学校歯科医による年2回の歯科検診

年2回の検診により、未治療の児童生徒について再度受診を促すことができたり、むし歯や歯肉炎の早期発見につながり受診に結びついたりしている。

障害等により歯科通院が苦手な児童生徒が多いことから、歯科治療のお知らせの裏面には、歯科通院の手順表や障害児に協力できる歯科医療機関（香川県歯科医師会HPより）を掲載し、受診率向上につなげている。

### ⑨夏休み、冬休み歯みがきチェック

長期休業中に歯みがきの仕方をチェックしてもらうように、チェック表を配布している。親子で考える機会となっている。

### ⑩保護者への啓発

年に2回歯・口に関する授業を行ったことを保護者通信として配布している。また、ほけんだよりや保健室前掲示板においても、歯・口に関する情報などを掲示して啓発の機会としている。

給食試食会において、「かみかみ給食」を試食してもらい、栄養士からよく噛んで食べる事の大切さについて、保護者に伝えた。（令和元年度）

### ⑪養護教諭による巡回歯みがき指導

年3回昼休みに各学級を巡回し、歯みがきの指導や、歯ブラシチェックをしている。

歯科検診の結果から、COやGOの指導や未治療者の受診を促している。



## (2) 歯・口のけがの防止と安全な環境づくり

### ①「歯・口の応急手当」について教員に配布

歯が折れた時などの対応について、保健室から教員に資料を配布し啓発した。また、歯の保存液は、保健室に常備していることも周知し、教職員間の共通理解を図った。



### ②教員向け「救急救命法」(令和元年度のみ)

外部講師を招き、誤嚥時の対応やAEDを使用した救急救命法について実技研修を行った。きざみ食や咀嚼・嚥下が十分でない児童生徒もいるため、教員の意識向上に努めた。

### ③廊下や階段に「右側通行」表示

毎月の安全点検とともに、死角になりやすい廊下などがあることから、「右側通行」表示を各廊下等に掲示した。走らず歩くことも表記し、歯や口のけがに至らないよう、注意喚起をした。



## (3) 食べる機能や食べ方の発達支援を通じた実践的な歯・口の健康づくり

### ①給食での指導

よく噛まずに早食いの児童生徒もいることから、「よくかんで食べよう」フリップを各学級に配布した。

早食いの児童生徒については、食器を小分けにしたり、小さいスプーンに替える、「もぐもぐ」などの声掛け等により時間をかけて食べられるような工夫をした。



障害等により食へのこだわりが強い児童生徒には、小さく刻んで提供したり、頑張ったことへの称賛の声かけをしたりするなど配慮した。

食事のマナーや姿勢についても、必要に応じて声掛けしている。

「歯・口の健康づくり推進事業」カードを各家庭に配布し、最低10回は噛むなど視覚的に分かりやすいような資料を提供した。



### ②摂食嚥下に関する教員向けの研修

令和元年度は、言語聴覚士2名を招いて「障害のある子どもたちの摂食指導について」と題して講話をしていただいた。そして、各学部の対象児童生徒の食事の様子を見てもらい、指導をいただいた。

令和2年度は、本校校長が「知的障害特別支援学校での摂食指導」について講話し、その後、気になる児童生徒の給食指導を行った。

同じく10月に摂食嚥下専門の歯科医による講演を依頼し、東京都など先進地の給食における形態食の取り組みの紹介や対象児童生徒の指導をしていただいた。希望する保護者2名に摂食嚥下相談を行った。

その他、食べ物が口の中に残りやすい児童生徒について教員が「口の体操」をしたり、摂食指導に関する資料を保健室前に掲示したりした。



### ③かみかみ給食の導入（月1回）

よく噛んで食べる事を意識づけるために、月に1回かみかみ給食を取り入れた。

保健委員の生徒が、かみかみ模型を用いて啓発した。その他本校栄養士による「かむことの大切さ」についての講話を高等部生徒に実施した。

年2回の授業においても、かみかみセンサーやそしゃくガムを用いて噛むことを意識した体験を取り入れた。



### ④児童生徒に応じた食形態の提供

そしゃくや嚥下が十分でない児童生徒がいることから、保護者と担任が相談の上、ペースト食やきざみ食（5mm、1cm）を提供している（今年度7名）。それ以外にも、担任が食材を適当な大きさにカットしたり、なるべく自分で食べられるような自助食器などを用いた工夫をしている。



## 3 成果や課題等

### <成果>

- ・児童生徒が、昼休みの歯みがきについて鏡や3分砂時計、歯みがき手順表などを活用して、なるべく自分でていねいに磨こうとする習慣が身に付きつつある。
- ・教員が児童生徒の歯みがきや摂食に関する課題を把握することによって、歯みがき指導や給食指導において意識的に取り組むことができた。
- ・外部の専門家に指導してもらった機会をもつことで、分かりやすく専門的な指導を受けることができた。
- ・摂食指導に関する研修をしたことで、教員の資質向上につながったり、安全な給食指導に結びつけたりすることができた。
- ・教員に自助食器の紹介をし、児童生徒の実態に応じて、牛乳パックホルダー、Uカットコップ、すべりにくい食器、握りやすいスプーンなど積極的に使用することができた。

### <課題>

- ・児童生徒への歯みがき指導がマンネリ化しやすいので、児童生徒の疑問や好奇心を大切にしながら指導や教材を工夫したい。
- ・年2回の検診を比較すると、中学部・高等部で歯石が増えていたので、歯垢を落とす磨き方について、継続して指導したい。
- ・摂食指導について、教員の異動などがあるので年に1回は研修の機会を持ち、安全な給食指導ができるようにしたい。
- ・児童生徒に応じた食形態の提供をするために、専門歯科医等と連携していきたい。

# 生涯を通じて健康な生活を送ることができる子どもの育成

## ～歯・口の健康づくりを通して～

愛媛県八幡浜市立川の石小学校

8学級 92名

### 1 研究の目標

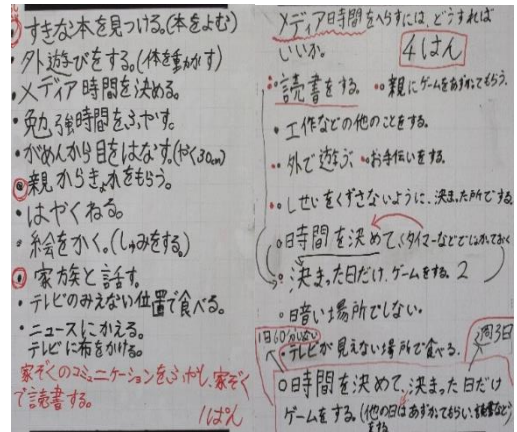
歯・口の健康づくりを通して、生涯を通じて健康な生活を送ることができる子どもを育てる。

### 2 研究内容

#### (1) 自己の健康課題と向き合う授業の工夫

##### ① 健康教育における主体的・対話的で深い学びの視点に立った授業改善

健康教育においては、正しい知識とそれを実践していく力が必要不可欠である。児童がそれらの力を身に付けるためには、従来のような知識伝達型の学習より課題解決型の授業が適している。「なぜだろう」という課題からスタートし、「どうすればいいかな」という仮説を考え、「実際にやってみよう。今度はこれを試してみよう」といったプロセスにより、児童自らが課題を解決していく授業である。この力こそが、新たな課題に出合ったときにも対応できる思考力・判断力・表現力の育成につながると考える。



【話し合いで出た児童の意見】

授業に当たっては、予想を立てたり、自分の考えをもったりする場を設定した。「よくかめないのはなぜか」「むし歯になるのはなぜか」等、自分の言葉で表現することで、課題が明確になっていった。次に、グループで課題解決の方法を出し合う時間を設け、具体的なアイデアをできるだけたくさん出させた。続いて、みんなで考えた多くの課題解決方法の中から、各自に実行目標を選ばせた。自分の生活を考えて、実行可能なものを、いつ、どのように行うかを選択・決定させたことで、目標への取組が意欲的になった。

授業に当たっては、予想を立てたり、自分の考えをもったりする場を設定した。「よくかめないのはなぜか」「むし歯になるのはなぜか」等、自分の言葉で表現することで、課題が明確になっていった。次に、グループで課題解決の方法を出し合う時間を設け、具体的なアイデアをできるだけたくさん出させた。続いて、みんなで考えた多くの課題解決方法の中から、各自に実行目標を選ばせた。自分の生活を考えて、実行可能なものを、いつ、どのように行うかを選択・決定させたことで、目標への取組が意欲的になった。

##### ② T T、G Tを活用した授業の工夫

専門的な立場からの指導の効果を期待し、栄養教諭や養護教諭と連携して、授業を行った。栄養教諭は、全学年の学級活動、5・6年生の家庭科の学習において、食に関する授業に関わり、好き嫌がなく食べることの大切さや、食べ物と歯の関係、朝食の大切さやおやつとり方について専門的な立場から指導を行った。養護教諭は、食に関する授業に加えて、歯磨き習慣や生活習慣に関する学習で、具体的な指導を行った。また、歯科衛生士や8020達成者などのG Tを招き、歯磨き指導や話をしていただくことで、日頃の歯磨きの大切さや健康についての理解を深めることができた。



【G Tの話聞く様子】

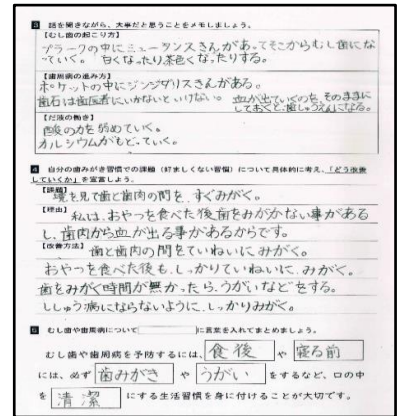
##### ③ 体験的な学習活動の工夫

公益財団法人ライオン歯科衛生研究所が運営するサイト「歯みが Kids」を活用して、歯磨きに関する保健指導を行った。学年ごとの取組例に従って全校一斉に取り組んだところ、歯

磨きに対する意識が高まった。また、歯磨き用の手鏡や砂時計を手洗い場付近に配置することで、児童はそれらを自然に手に取り、磨き残しや時間に気を付けて磨こうと意識するようになってきた。

④ ワークシートの工夫

自己の課題を明確にし、どうしていけばよいかを具体的に考えるためのワークシートを工夫した。感想やメモは視点を示し、「分かったことや初めて知ったこと」と「どうしたらよいか」は項目を分けた。学習過程が分かるワークシートにより、児童はめあてに沿って考えを深めることができた。3年生では、「わかったこと」→「これからどうしたいか」→「もっと調べたいこと」とつなげ、思考に連続性をもたせた。6年生では、各自のワークシートに自分の歯の写真を載せ、歯の状態を客観的に知ることができるようにした。また、「どう改善していくか」を宣言する項目を設けたり、まとめの過程でキーワードを意識させたりしたので、児童は、理解を深め、これからの自分の行動を意識することができた。



【6年生のワークシート】

(2) 健康づくりについて考える環境整備

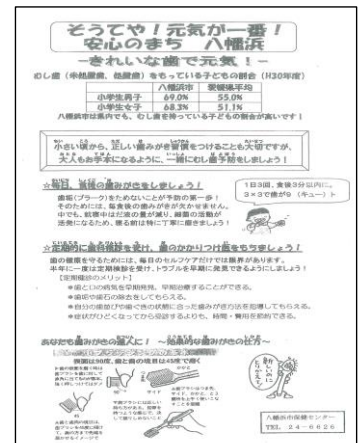
① 関係機関・家庭との連携

ア 歯科衛生士・保健師との連携

毎年、6月の歯と口の健康週間に合わせて、八幡浜市保健センターの歯科衛生士と保健師を講師に、1年生と3年生に歯磨き教室を実施している。1年生は「むし歯予防について」をテーマに、むし歯のできる様子を知り、むし歯にならないための歯磨きの仕方やおやつのととり方について学習した。3年生は「よく噛んで食べよう」をテーマに、噛むことの大切さと歯並びと顎の発達の関係について学習した。それぞれの学習後に赤染を行い、きれいに歯を磨けているか確認し、学年に応じた正しいブラッシング方法について指導を受けた。授業後の感想から、多くの児童が口の中を観察して、磨き残しをチェックすることで、自分に適した歯磨きの方法を知ることができた。



【赤染の様子】



【保健センターから保護者へ】

イ 全国はみがき大会への参加

「歯と自分をみがこう」をテーマにDVDを視聴しながら、歯肉のチェック、ブラッシング、デンタルフロスの使い方などの実習を通して楽しく学んだ。歯磨きを通して、望ましい生活習慣を継続すること（自分自身を磨くこと）が、将来の夢の実現に向けて大きな力となることを考えるよい機会となった。児童は、「未来宣言カード」に毎日の歯磨きと自分の夢の実現のために実践する目標を記入し、教室前に掲示することで、継続することの大切さを確認しながら、年間を通して取り組むことができています。

ウ 歯みが Kids ドリルの実施

小学生歯みがき研究サイトを閲覧しながら、「歯みが Kids ドリル」を使って穴埋め形式の



学習を実施した。一週間程度の歯磨きチェックやカミカミチェック、歯肉の観察など各学年の発達段階に合わせた楽しい内容になっており、家庭で保護者と一緒に取り組むことで、児童・保護者の意識向上を図ることができた。

#### エ 歯みがきチェックカードの実施

児童が目標をもって歯磨きに取り組み、習慣化できるように「歯みがきチェックカード」を活用している。毎月、低学年・中学年・高学年で磨き方のチェックポイントを設定したり、各自で歯磨きの目標を決めたりして、全ての歯を意識して磨けるように取り組んでいる。実施後に振り返りを行い、自己評価をするとともに、保護者からのコメントの記入も依頼し、歯磨きへの意欲付けを図っている。

### ② 集会活動や児童会活動の工夫

#### ア 3年生発表集会

3年生は総合的な学習の時間「元気のひみつをさがろう」で、健康的な歯のために、どのような取組を進めればよいか考えた。そこで学んだ「歯の役割」「歯」「むし歯」「歯みがき」「歯と食べ物」について集会で発表した。クイズを入れたりや模型を使ったりすることによって低学年の児童にも分かりやすく、楽しい発表となった。

集会後は、振り返りカードを使って、発表を聞く態度を振り返ったり、発表を聞いての感想を書いたりした。振り返りカードや写真を廊下に掲示し、他学年と評価や感想を交流する場とした。



【発表集会の様子】

#### イ 保健委員会の取組

歯と口の健康週間に合わせて、給食の時間に、保健委員による校内放送を行った。昨年度は、クイズを出して、むし歯と歯磨きの効果について解説した。正確な知識をもって「磨いている」から「磨けている」にステップアップできるような内容にした。今年度は歯に関する絵本の読み聞かせをしたり、人や動物の歯に関するクイズを出したりした。また、「歯と口の健康集会」を実施した。歯や口腔の健康状態に関心がもてるよう、クイズや動作化を入れながら、「歯科検診の結果」「むし歯ができるまで」「クイズ」「歯磨きの仕方」「あいうべ体操」について発表した。「あいうべ体操」は、口呼吸から鼻呼吸に変えることで、むし歯の予防だけではなく、インフルエンザの予防にも効果があることを紹介した。口の開け方のポイントを伝えた後、保健委員の手本に合わせて全校でやり方を確かめた。集会後から、学級でも朝の会や終わりの会で実践している。



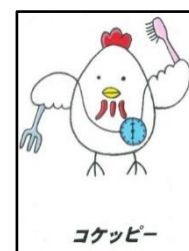
【あいうべ体操】

### ③ 啓発活動の充実

#### ア 「やるきUPカード」キャラクターの作成

児童が意欲をもって取り組むことができるように、「やるきUPカード」のキャラクターを作成し、歯と口の健康づくりをはじめとした、教育活動全体で活用できるようにした。全校児童から、食べること、早寝・早起き、歯みがきなど、健康な生活に関係する内容でキャラクターのアイデアを募

集した。応募作品の中から、教員が4点選考し、全校児童、教員で投票して決定した。キャラクター「コケッピー」は、保健委員会活動、校報など様々な場面で活躍している。



## イ 啓発ソングの制作

児童から歌詞の基になる「食べること、早寝・早起き、歯みがき、未来、健康」に関する言葉を集めた。作詞・作曲を昨年度の講演会講師である中村和憲先生に依頼し、川之石小学校歯と口の健康啓発ソング「未来を迎えていこう」を制作した。歌詞も親しみやすく、リズムカルで明るい未来を想像できる曲が完成した。始業前や給食前に、校内放送で流したり、朝の会で歌ったりした。また、学芸会に全校で合唱したり、ホームページに載せたりして啓発を図った。



【全校合唱の様子】

## ④ 歯・口の健康づくりに関する環境整備

### ア 健康課題を解決しようとする意識高揚のための手立て

よく噛むことを意識していないという児童の課題から、かみかみセンサーを用いて給食時間の指導を行った。よく噛むことを意識させるために、かみかみセンサーを使って、咀嚼回数を可視化した。咀嚼回数が数字で表示されるため、意識的に噛む回数を増やそうとする児童が増えた。献立内容によって回数に差が出ることに気付く児童や、友達の咀嚼回数と比較する児童も見られ、しっかり噛むことへの意識付けとなった。



【センサーを付けた児童】

### イ 歯と口の健康促進を意識付ける掲示物の工夫

歯と口の健康づくりに全校で取り組むために大型の掲示物を作成した。児童が見て、楽しみながら知識を増やせるように、ペットボトルの底を臼歯に見立てるなど工夫を凝らした。児童たちにも好評で、足を止めて掲示物を眺める姿をよく見かけた。立体的な掲示だけでなく、「奥歯のみぞはでこぼこしてみがきのこしがが多いよ」「歯と歯のすき間は、歯ブラシがとどきにくいので、カスがのこりやすい」など、歯磨きのときのアドバイスが掲示してあり、丁寧な歯磨きを促す啓発資料にもなっている。



【掲示物】

## 3 成果と課題

- 児童の実態を基に課題を見つけ、解決方法を探っていく学習によって、課題意識が高まり、食生活や生活行動を主体的に改善していこうとする児童が増えた。
- TTやGTを活用することで、専門的な立場から正しい知識や技能を児童に指導することができた。
- 観察や感想の視点を示したり、個々の口腔内の写真を載せたりするなど、児童の発達段階に応じたワークシートによって、児童は主体的に課題解決に取り組むことができた。
- 学級で学んだことを全校集会で発表する機会を設けたことで、発表児童の自己効力感とともに、歯の健康に対する意識が高まった。
- 啓発ソング「未来を迎えていこう」の合唱を学芸会で披露したり、学校ホームページで紹介したりして外部に発信することで、児童の家庭や校区全体に向けた啓発活動となった。
- コロナ禍におけるグループ活動が難しかった。深い学びのためには、多様な考えに触れ、自分の考えと比較する機会が必要である。対策を講じながら、グループによる話し合い活動を積み重ねていきたい。

# 『自分の歯と口に興味・関心をもち、健康を保とうとする』児童の育成

高知県南国市立後免野田小学校

10 学級 155 名

## 1. 研究の目標ねらい

本校のめざす子ども像のひとつでもある「健康で明るく、たくましい子ども」を育成するために、家庭や学校歯科医、関係機関と連携をしながら、歯科に関することを中心とした基本的な生活習慣の確立を図る取組を行った。

## 2. 実施した主な活動

### (1) 各学年で実施した歯科指導

- |                    |                   |               |
|--------------------|-------------------|---------------|
| 1 年・・・6 さい臼歯のみがき方  | 2 年・・・歯のはたらき      | 3 年・・・おやつを選び方 |
| 4 年・・・歯のはえかわり      | 5 年・・・全国歯みがき大会に参加 |               |
| 6 年・・・避難場所で歯を守るために |                   |               |



### (2) 学校歯科医と連携した取組

#### ①全校児童への講話

これまでは歯科検診と学校保健安全委員会への参加が主な連携の場であったが、令和元年度は児童向けの講話による歯科保健指導を依頼し、11 月に全児童を対象に「歯のみがき方」の講話をしていただいた。令和2年度は6 月と11 月に講話を予定していたが新型コロナウイルス感染症の影響で実施ができなかった。



#### ②歯ブラシ選び

各学年の発達段階に合った歯ブラシを紹介していただき、助言をいただいた。色々な歯ブラシを体験して自分に合った歯ブラシを見つけてほしいという学校歯科医の考えもあり、学期毎に違う種類の歯ブラシを児童に配布し、給食後の歯みがきで使用した。

#### ③保護者への講話

保護者にも歯や口の健康について理解を深めてもらうために、学校保健安全委員会の中で学校歯科医による講話を行った。その中で、開始予定のフッ化物洗口について保護者から質問が出され回答していただく等、保護者とともに歯科保健について考えるよい機会となった。



### (3) 児童会活動

#### ①保健委員会

##### ア 歯みがき放送

給食後に歯みがき放送を行った。曜日により、歯みがきのポイントや歯ブラシ点検の結果に関するコメントを付けて放送した。

#### イ 歯垢染色液を用いたはみがき指導

学期毎に1クラスずつ歯垢染色液を用いたはみがき指導を行った。このはみがき指導は保健委員が主体で行うため、各クラス実施前に保健委員会の児童自身も歯垢染色を行い、どの部分に歯垢が残っているのか確認したり、自分に合った歯みがきの仕方を学習したりして、歯みがきのアドバイスの方法を確認した。その後、各クラスの歯垢染色液を用いた歯みがき指導に取り組んだ。低学年の児童には染色の補助を行い、各クラスの磨き残しのチェックや歯みがき方のアドバイスをを行った。

#### ②運営委員会

学校内での歯・口腔のケガ防止のためスローガンを作成した。

「歩こう 静かに 右側を」というスローガンを、足形や矢印に記入し廊下に掲示することで、視覚的にも分かるようにルールの提示を行った。



#### (4) PTA 活動と連携を図った歯科指導

PTA 保健部主催の親子料理教室で、参加者にむけて噛むことの大切さの指導を行った。献立には、噛むことを意識するためにスルメイカを使った料理を考えた。また、スナック菓子をを用いて、簡単に作ることができ防災食にもなるサラダを作った。

#### (5) その他の取組

##### ①南国市内小学校で統一した歯科保健だよりの作成、配布

南国市養護部会歯科研究班では、令和元年度に歯科保健の内容に特化した歯科保健だよりを作成し、歯科保健研究班の養護教諭が所属する学校（5校）で6月と11月に配付を行った。令和2年度は新型コロナウイルス感染症の影響でどの学校も保健指導の時間確保が難しかったため、啓発活動に重点を置くことを目的として、南国市内の全小学校（14校）に歯科保健だよりを配付した。

##### ②生活実態調査

基本的な生活習慣の確立と、長期休業明けの生活リズムを立て直すことを目的に年4回生活実態調査を実施している。項目の中には「朝のはみがき」、「夜のはみがき」調べがあり、結果を集計して個別指導の資料とした。

### 3. 成果と課題

#### (1) 成果

- ・歯科指導では、学習内容を自分のこととして捉え、意欲的に取り組むことができた。
- ・学校保健委員会で歯科医から講話をしてもらったことで、家庭の歯科に対する意識を向上することができた。
- ・給食後の歯みがきを丁寧に行う児童が増えた。
- ・歯科検診後の受診率の向上が見られた。

#### (2) 課題

- ・歯を大切にしようという意識は高まってきているが、丁寧な歯みがきが定着していない児童もいる。今後も継続して歯科指導を実践していく必要がある。
- ・歯科受診については家庭の協力が必要となるが、意識の二極化がみられ、治療しない家庭は何年たっても治療しない現状がある。引き続き協力を求めると共に、学校での指導の継続を児童自身の行動変容につなげ、児童から家庭に向けて意識改革が図られるようにしていきたい。