

歯や口の健康づくりを通して、  
生活習慣を見直し健康な心と体をめざす子どもの育成

福岡県北九州市立清水小学校

27学級724名

1. 研究の目標やねらい

(1) 研究テーマ

正しい生活習慣や食生活を身につけさせることで、自分で自分の歯や口の健康を守れるようにする。

(2) 学校での研究活動の重点事項

歯と口の健康を保持増進することの大切さに気付かせ、実践させる保健教育の徹底を図る。

2. 実施した主な活動（令和元年度～令和2年度）

(1) 保健学習以外の歯科保健指導、教育、特別活動

①4月当初に年間の健康推進計画を立案し、健康教育の重点を「歯と口の健康づくりを通して、生活習慣を見直し、健康な心と体をめざす子どもの育成」とした。それを受けて学校保健の重点を「歯と口の健康保持増進することの大切さに気付かせ、実践させる保健教育の徹底を図る」とし、学校保健年間計画や歯科保健年間計画、保健室経営案を作成し実践した。

②学校行事として、「全国小学生歯みがき大会」に毎年5年生が参加し、学校歯科医や衛生士も参加していた。令和2年度はさらに「校内歯みがき大会」も行った。内容は全クラス担任が低学年と高学年でテーマを揃えて、1時間授業を行った。それぞれ担任によって、指導の仕方が工夫されて充実した校内歯みがき大会になった。その他に、令和2年度は新型コロナの影響で計画していた家庭教育学級や児童へ向けた歯科講話ができなかったが、令和元年度は職員研修として学校歯科医により講話を受けた。



全国小学生歯みがき大会の様子



1学年「第一大臼歯について知る」授業より



学校歯科医からの歯についての講話

③養護教諭が行う保健指導としては、令和元年度は1年生に「歯王様を、きちんとみがこう」、3年生に「よく噛んでたべよう」という内容で授業を行った。令和2年度は、3年生に「よく噛んで食べよう」という内容で、「かみかみセンサー」を使い、自分が日頃何回噛んで食べているのかを体験してもらう授業を行った。

④児童保健委員会の活動は、令和元年度は「歯と口に関する図画・ポスター・標語コンクール」に応募するために保健委員会が中心になり、ポスターや新聞等を作成し募集活動を行い、集まった作品の中から委員会の児童で審査し、小倉歯科医師会へ応募した。児童で審査し選ばれた作品については、委員会の児童が中心になり表彰式を行った。児童が児童を表彰するのでお互い緊張し良い経験となっている。6月の「むし歯予防週間」にあわせて各クラスに歯についてのクイズを出し、歯に興味を持ってもらう活動を行った。11月には、「いい歯の日」にあわせて、各クラスへ歯の模型を持ち、歯みがきレンジャーに変身して歯みがきの仕方を教える「歯みがき指導」を行った。希望者を募って、染め出し液による歯の清掃度検査を行う「歯みがき教室」を歯みがきサポーターとして行った。給食委員会と連携し「おやつについてのアンケート」を行い集計結果を掲示し、歯に良いおやつ等を紹介した。今年度は新型コロナ対策で、多人数が長時間集まったり、他学年が他のクラスへ行くことも、できるだけ控えていたり、マスクを取って行う活動がしづらかったりするため、活動に制限がある中で、11月の「いい歯の日」にあわせて、歯についての、ポスターや新聞を作成し掲示したり3週毎日給食時間に当番を決めて「ハ・は・歯クイズ」の放送を行ったりした。クイズに当たると喜び、はずれると悔しがり「明日こそ、当てるぞ」とクイズ



養護教諭による保健指導の様子



保健委員会が主催する表彰式の様子



保護者も参加しての歯みがき教室



歯みがきレンジャーの歯みがき指導



歯みがきサポーターとして活動中

を楽しみにしている姿を見ることができた。



給食委員会と作成したおやつについての掲示物



歯についての新聞とポスター

## (2) 教育課程外指導としての実践活動

- ①給食後の歯みがき指導を行っているが、令和2年度は特に新型コロナ対策のために一斉指導はできないため、給食が終わった人から個別に歯みがきをするようにしている。手洗い場にも立ち位置を決めて、そこで静かに動かず歯を磨くよう指導している。
- ②各クラス年間健康目標を決めて取り組みを行っているが、歯科保健の事を目標としてクラス全員で活動を行っているクラスがある。
- ③個人の健康目標で「歯みがきを3回する」など目標を立てている児童もいる。
- ④「生活・安全についてのアンケート」を毎年、年3回実施し、児童の歯みがきの回数やおやつを食べる頻度、食事の好き嫌いの様子を把握し指導に生かしている。アンケートの裏には、個人の健康目標や反省を記入する欄を設け、保護者にもメッセージを書いてもらうようにしている。親子で健康について考える場となっている。
- ⑤歯科検診の結果、う歯が多くある児童については、担任と連携し個別の指導を行っている。
- ⑥令和2年度は「歯と口に関する図画・ポスター・標語コンクール」の活動が児童保健委員会では新型コロナ対策で出来なかったため、養護教諭が中心になり、担任と連携し作品を募集し歯科医師会へ応募した。その結果、賞を頂いた児童に表彰式を行った。併せて、令和2年度は「良い歯の学童表彰」も中止になり残念だったので、校内独自で「よい歯の学童」を選ぶことが出来ないか学校歯科医と校長に相談をし、ご協力を願って歯科検診の際に良い歯の学童を選出してもらい対象児童を表彰した。
- ⑦図書委員会と連携して、図書室に「歯のコーナー」を設けてもらった。



歯についての本のコーナー

## (3) 組織としての学校保健委員会などによる歯科活動状況

- ①学校保健委員会は、令和元年度に立ち上げ年3回実施を目標に活動してきたが、新型コロナの影響で2回しか開催できず、令和2年度は開催を見合わせている状況である。令和元年度は、学校歯科医も会に参加して頂き、お話をしたり「学校保健委員会だより」を発行したりした。令和2年度



児童保健委員会が発表している様子

は、会自体は見合わせているが、「学校保健委員会だより」を発行し、学校歯科医に原稿作成を依頼し掲載した。PTA会長にも歯科活動についての原稿作成を依頼し掲載した。

- ②令和2年度は、歯科保健活動としてPTAと連携し「家庭教育学級」で保護者を対象に、学校歯科医から講話を計画していたが新型コロナの影響で開催ができなかったため、PTAと協議し「校内歯みがき大会」にあわせて子ども達、一人一人に歯ブラシをプレゼントしてもらった。「校内歯みがき大会」の授業の中で、その歯ブラシを配布し、給食後の歯みがきに使って欲しいことを子ども達に伝えた。子ども達は校名の入った歯ブラシをもらって喜んでいて、保護者からも喜びの声をいただき、歯を磨ききっかけ作りをすることができた。実際に、給食後にPTAからもらった歯ブラシで、歯みがきをする児童が増加している様子が見られた。



学校名が入った3色の歯ブラシ（PTAより）



PTAから頂いた歯ブラシで、嬉しそうに歯みがきしている様子

### 3. 成果と課題

#### (1) 成果

- ①歯科検診の結果、乳歯と永久歯で、う歯がない児童が令和元年度は57.1%だったが令和2年度は61.8%になり、この1年間で4.7%う歯がない児童が増加した。永久歯で未処置総本数も、令和元年度は127本あったが令和2年度は66本になりほぼ半減した。一人平均むし歯経験歯数も、令和元年度は0.3本だったのが令和2年度は0.2本に減少した。2年間、色々な歯科保健活動を行ってきたことで、教員や児童、保護者が歯や口の健康について関心を持ち、意識を高めた成果だと考えられる。
- ②「生活・安全についてのアンケート」結果から、令和元年度の6月と令和2年度の6月を比べると、新型コロナの影響で外遊びや歯磨き、排便のリズムに悪い影響があったが、学校が再開し、生活リズムが整ってきた10月には外遊びや歯みがきを1日3回する児童が5%増加した。廊下を歩く児童も21%も増加した。歯と口の健康づくりに取り組むことで、生活習慣の改善につながったと考えられる。

#### (2) 課題

- ①治療状況は、令和元年度6月～3月の9か月間の治療率37.4%だった。令和2年度は、新型コロナの影響で歯科検診自体を10月に実施したため、夏休みなどの長期休みもなく、3か月間と治療に行く期間も短くなり、1月末までの治療率は、29.5%となっている。治療率を上げることを課題と捉え、こらからも取り組んでいきたい。
- ②う歯も減少したが、一人で20本以上う歯がある児童もいる。生活習慣の整っている児童とそうでない児童と二極化している。保護者を巻き込んだ、個別指導が必要である。

# 自らの健康・安全な生活習慣をつくり、たくましく生きる子ども育成

福岡市立大池小学校

19学級 555名

## 1 地域の特色と学校の教育方針

閑静な住宅街の中にあり、落ちついた地域である。保護者の学校教育に対する関心も高い。

【めざす学校像】 児童が明日の登校を楽しみにし、  
保護者が我が子を安心して通わせたい学校

【めざす子ども像】 あたりまえのことをあたりまえにできる豊かな社会性と  
確かな学力を身に付けた、たくましい子ども

越知氏

## 2 研究テーマ及び研究活動の重点事項

### (1) 研究テーマ

自らの健康・安全な生活習慣をつくり、たくましく生きる子ども育成

### (2) 学校での研究活動の目標や重点事項

- 自分の健康課題をつかむための指導の工夫
- 自分の健康課題を解決するため指導の工夫

## 3. 実践内容及び成果

### (1) 学校での実践内容

#### ① 学級活動

##### (ア) 1・2年

- 「おとなのはをたいせつにしよう」(1年生)  
乳歯と永久歯の違いを、イラストや写真による資料を使って分かりやすく学んだ。

- 歯科医と歯科衛生士による歯磨き指導(2年生)  
本年度は、コロナウイルス感染症の影響で実施ができなかった。

##### (イ) 3・4年

- 「歯磨き名人になろう」(3年生)  
2年生の学習を振り返り、再度、正しい歯磨きの仕方を、イラストや写真による資料を通して分かりやすく学んだ。

- 学級活動「よくかんで健やかな生活」(4年生)  
噛むことの大切さやかみ合わせの大切さを、イラストや写真による資料を使って分かりやすく学んだ。

##### (ウ) 5・6年

- 「よく噛むためにはどんな工夫ができるかな」(5年生)

噛むことの大切さやかみ合わせの大切さを、イラストや写真による資料を使って分かりやすく学んだ。

○「虫歯の予防のために」(6年生)

虫歯の予防のために、食事やおやつを取り方や糖分の影響について、具体的な資料をもとに学んだ。

② 学校行事

全校朝会の際、歯や口の健康に関するトピック(虫歯の原因、歯磨きのコツ、咀嚼の大切さなど)を紹介し、児童の健康意識を高めた。

③ 委員会活動

保健委員会が、「歯の健康週間」に合わせて、歯磨きのポスターを作ったり、正しい歯磨きの仕方を全校放送したりした。

④ 日常指導

○ 歯や口を守るための廊下右側歩行指導の徹底

○ 歯や口を守るための遊具等の安全指導の徹底

⑤ 教材・教具の作成や整備

○ タブレットを使用して、歯磨きの仕方や実際の口の中の様子を撮影し、分かりやすい指導を心がけた。

⑥ 学校保健委員会

(ア) 組織と運営について

学校医とPTA保健厚生委員、学校関係者

(イ) 歯科保健に関する議題について

(ウ) 活動内容と主な成果

本年度は、コロナウイルス感染症の影響で実施ができなかった。

(2) 家庭、地域との連携を密にすることに配慮した活動

① 家庭との連携

休業前に学年だよりや学級通信で、家庭での歯磨きを啓発した。

② 地域との連携

次年度取り組む予定

#### 4 成果と課題

(1) 成果

○ 各学年が写真イラストなどの資料、タブレットを活用して、指導の工夫を行うことができた。

(2) 課題

○ コロナウイルス感染症の影響で、実際に歯磨き指導を行うことなどができなかった。

○ 家庭や地域との連携については、コロナウイルス感染症の状況を考慮しながら進める。

<2年生歯科衛生士さんによる歯磨き指導>



歯磨きのポイントは？



具体的な資料をもとに



実際に磨いてみよう！

<5年生栄養教諭によるおやつ取り方の授業>



おやつはどのように取るのかな？



砂糖がどれくらい含まれている？



虫歯予防の為糖分の取りすぎに注意！

<2年生の感想より>

- 「横に小さくちょちょこ磨き」、「1本ずつ縦磨き」などしっかり覚えたい。
- 見た目がきれいでも中身が汚いことがあることが分かりました。
- 1本ずつていねいに磨いて、大人になってもきれいでピカピカの歯にしたいです。
- もう口の中に歯垢（プラーク）が残らないように歯磨きを頑張りたい。
- 毎日歯磨きを続けて、虫歯や歯垢を出さないようにしたい。

# 笑顔で生き生きと歯と口の健康づくりに取り組む児童の育成

佐賀県佐賀市立若楠小学校

16学級 307名

## 1. 研究の目標

児童一人一人がそれぞれに思い描く幸せを実現するためには、健康的な生活習慣を身に付けることが大切である。生涯にわたって健やかで心豊かな生活を送るために、自分の生活を振り返り、気付いた課題を解決し実践していく力を身に付けていくことは、欠かせないものである。また、小学校の時期は大人に管理されている他律的健康習慣から、主体的に考え判断し実践する自律的健康習慣へと移行する時期でもある。この時期に意欲と努力を継続させて達成できた体験は、自己効力感や自尊感情を高め、自主的な行動の変容となり、学習面や生活面での効果につながると考える。

そこで、生涯にわたって健康で安全な生活をめざし、歯と口の健康を守る知識と習慣を身に付け、自主的実践的に自己の課題を解決しようとする児童の育成をめざし、実践を行った。

## 2. 実施した主な活動

### (1) 歯と口の健康に関する授業づくり

#### ① 養護教諭や栄養教諭との連携(TT)による授業づくり

##### ア. 学級活動、保健体育における授業実践

- 1年 学級活動「すっきりはみがき 大きくせん」
- 2年 学級活動「かみかみ名人になろう」
- 3年 学級活動「おやつの上手な取り方を考えよう」
- 4年 学級活動「歯の生えかわりについて」
- 5年 学級活動「歯のみがきかたを考えよう」
- 6年 保健体育「病気の予防(歯周病、歯垢)」
- たんぼぼ学級 学級活動「よく噛んで食べよう」

##### イ. 家庭科、総合的な学習の時間における授業実践

- 4年生 総合的な学習の時間  
「歯と口の健康～目指せむし歯ゼロ～」
- 6年生 家庭科  
「身体にいい献立作り～カムカムメニューを  
考えて給食の献立にしよう～」



授業の様子



4年生 総合での発表



カムカムメニュー  
レンコンハンバーグ、スルメサラダ

#### ② 学習の掲示物

歯と口の健康づくりに関する授業実践の様子を振り返られるように掲示した。PDCAサイクルを参考にしながら、自主的・実践的に生活改善に向かうよう、若楠小独自のUODDRサイクルを作成し活用した。



UODDRサイクルの掲示物

## (2) 児童の意識と知識、生活習慣の向上を図るための校内環境づくり

廊下の壁面等に掲示コーナーを設置し、歯と口に関する資料の掲示を行った。掲示内容は定期的に更新している。

### ① 歯の治療状況

歯科検診の後、クラスごとにむし歯のある位置に緑のシールを貼り、治療した場合は黄色のシールを貼って、治療状況を知らせた。

### ② 歯と口の健康習慣に関するクイズ

食生活を振り返りながら、質問にYESかNOかで答えていき、自身の歯・口の状態を自己診断できるようにした。自分の歯や口の状態を知り、これからどんなことに気をつけたらいいのかのアドバイスを示した。クイズ形式だったので楽しくたどりながら、アドバイスを知らせることができた。



## (3) 歯と口の健康を守るための習慣づくり

### ① 「健康タイム」の実践 朝の時間 8:20～8:35

年間3回（6月・11月・2月）、「健康タイム」を設け、「歯と口に関するテーマ」のスライドを視聴させ、その後、感想を書かせた。歯と口についての知識を映像で得ることで、健康に対する意識が高まった。毎日の歯みがきタイムや授業の中で、歯と口に関する話をしている児童の姿が見られた。



スライド 6月「歯や口をけがしたら・・・」

スライド 11月「どうしてむし歯になるの？」

※その他の歯と口に関するテーマ 「よくかんで食べよう」「歯の大切さを知ろう」「歯や口をけがしたら・・・」「どうしてむし歯になるの?」「自分の歯にあったみがき方」

### ② 「歯と口の話」の実践

毎月、全校朝会の時、3分間で「歯と口の話」のスライドを視聴させた。「あいうべ体操」「歯ブラシの選び方」「歯垢って何?」など話題を変えながら、定期的に行った。また、放送した内容を校内掲示し、児童の歯みがきに対する意識が高まった。



※その他の歯と口に関するテーマ 「ジュースのひみつ」「むし歯の進み方」「スポーツと歯」「おやつを上手にとろう!」「歯について知ろう」「鏡を用いた歯みがき」

### ③ かみかみタイムの実施

給食開始の「いただきます」直後の一口目を50回嚙んで、消化を促すための唾液を増やしてから給食を食べ始めるという活動を全校で取り組んだ。児童たちが声を掛け合い、50回嚙んでから食事を始めるという習慣づくりにつながった。



1口目50回嚙んでいる様子

### ④ 歯みがきタイム

毎日の給食後、12:55～13:00まで5分間の「歯みがきタイム」を実施した。児童は電子黒板で音楽と映像に合わせ、一人一つずつ配布された手鏡を見ながら歯みがきを行った。電子黒板の映像で歯を磨く順番や磨き方が具体的に分かり、効果的な歯みがきを行えるようになった。磨き残しが無いように時間いっぱい歯を磨く児童の姿が増えた。また、年度当初より毎日の給食後に導入したことで、「歯みがきタイム」の時間になると席に着いて準備をする児童が増え、歯みがきの習慣化にもつなげることができた。



歯みがきタイム  
音楽と映像に合わせての歯みがき

### ⑤ 全校歯みがき指導

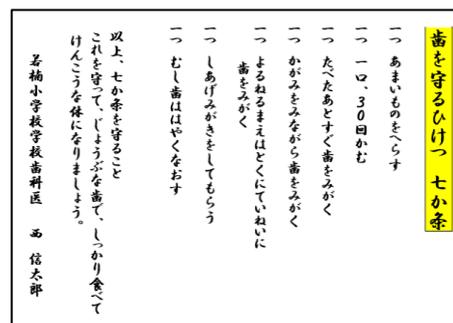
全児童を対象に養護教諭、栄養教諭、特別支援学級担任で歯みがきの指導を行った。給食終了後に通常通りの歯みがきを行った後に、保健室前廊下で染め出しによる歯みがき指導を行った。磨き残しを自分で把握し、磨けていない歯をワークシートにチェックし、もう一度鏡を見ながら磨けていないところを磨いた。給食後の歯みがきで、磨き残しの多いところに鏡を当てながら磨く意識が高まった。



磨けていない個所の確認

### ⑥ 学校歯科医との連携

3年生を対象に、学校歯科医、歯科衛生士による歯科保健指導を行い、児童が歯と口の疾患を予防する大切さを理解することができた。また、全児童が『丈夫な歯でしっかり食べて、健康な体になること』を目指し、「歯を守るひけつ七か条」を学校歯科医に作成してもらい、掲示した。



歯を守るひけつ七か条

学校職員向けにも歯科保健指導を行ってもらい、児童目線で歯と口の疾患の予防について考えを深めることができた。

学校保健委員会では、歯と口の健康についての取組状況報告や担任・保護者それぞれができることを考えた。教師や保護者からの質問に対して、学校歯科医に答えてもらい、参加者全員が歯と口の健康について再確認することができた。



職員研修の様子

### 3. 成果と課題

#### (1) 成果

○本校のう歯保有者の割合は減少している。また、令和2年度は、全国や佐賀県と比べ、う歯保有者が少なくなっている。これは、歯みがきタイムや歯と口の授業で、繰り返し指導したことが定着したものと考える。

○食後の歯みがきについては、どの時間帯でも、いつもしている人の割合が多くなってきている。また、歯みがきの大切さを知り、家庭と連携することで、家庭でも歯みがきの習慣がついてきている。それに伴い、家庭での歯みがき実施率が増え、健全歯の児童が増えた。

○歯みがきタイムや歯みがき指導などを行うことで、丁寧な歯みがきを意識し口腔内を清潔にする児童が増え、給食後の歯みがき実施率が98%になった。

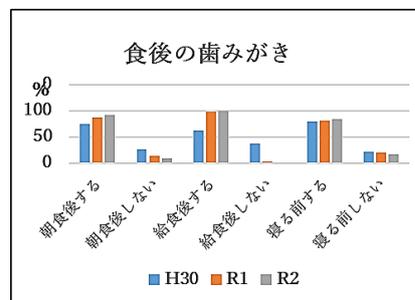
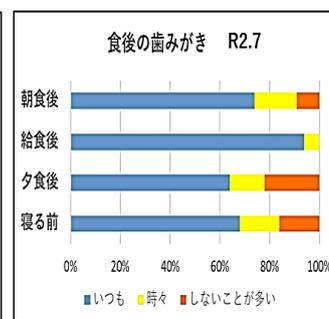
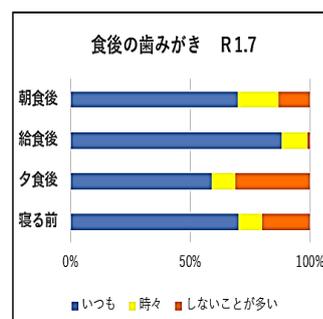
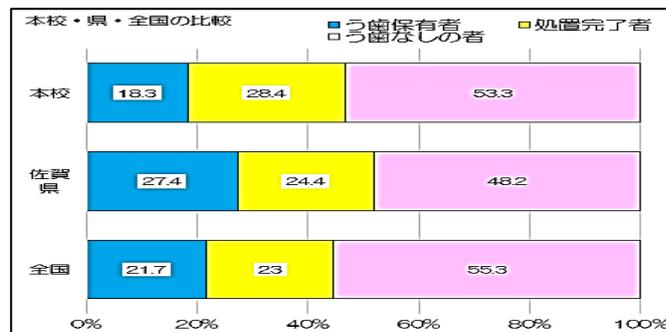
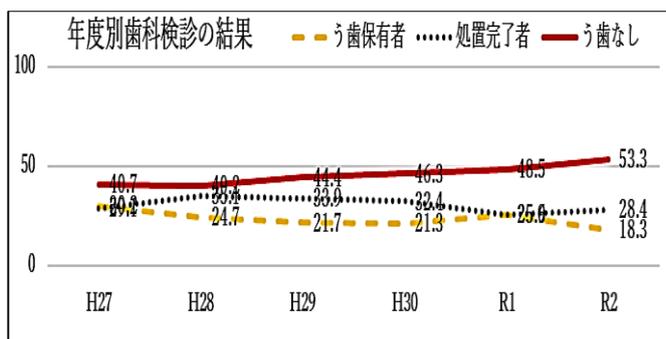
○児童が学校歯科医など専門的な立場の人から話を聞くことで、歯に対する理解を深めることができ、歯を大切にしようとする気持ちをもつことができた。

○「健康タイム」や「歯と口の話」の時間に、「歯と口に関するテーマ」のスライドを視聴させたことで、歯と口についての正しい知識を得ることができ、毎日の歯みがきタイムや授業の中で、子どもたちが歯と口に関する話をする姿が見られるようになるなど、健康に対する意識が高まった。

○歯と口の授業後、学校での取組について学級通信や学校だより、保健だよりで家庭に発信した。さらに、めあてを立てて、家庭と学校の両方で、生活習慣チェック表や歯みがきがんばりカード、食生活チャレンジカードなどの取組を行ったことで、保護者の歯と口の健康に関する意識を高めることにつながり、歯の治療を受けに行く児童が増えた。

#### (2) 課題

- う歯保有率を減らすためには、家庭の協力が必要であることから、今後も、生活習慣チェック表や歯みがきがんばりカード等を活用し、家庭への啓発を進める必要がある。
- 今回の実践が定着するように、今後も歯と口の健康についての継続した指導が必要である。



主体的に行動し、友だちと協働する児童の育成  
～育成を目指す資質、能力～主体的行動力・共働する力～



大分県豊後高田市立桂陽小学校

13学級 263名

## 1. 歯科保健目標

自ら課題を見つけ、進んで歯と口のよりよい健康づくりに取り組もうとする児童の育成

## 2. 実践した主な活動

### (1) 保健教育

#### ① 健康診断

歯と口の健康診断を通して、歯について興味関心を持たせるように、歯科検診前に歯についての基礎知識を学んだ。検診の順番を待つ時間も、掲示物を使って歯について学べるように工夫した。



#### ② 歯と口の授業

豊後高田市社会福祉協議会の歯科衛生士を迎え、1、2年生に専門的な知識を生かした授業を行った。むし歯になりやすい第一大臼歯を歯の大きさと名付け、歯の大きまを守るために、ていねいなブラッシングを身につけ日常的に実践しようとして取り組んだ。授業の後、家庭で歯みがきカレンダーづけに取り組み、ていねいな歯みがきが持続するように家庭と連携することができた。



#### 【子どもの感想】

- ・歯ブラシを小さく動かすことを知りました。
- ・20回、数えながら歯みがきします。
- ・チョコが大好きだったけど、気をつけたいです。
- ・歯の大きまを大事にしたいです。
- ・ぼくの歯にも大きまがいてよかったです。

#### ③ 食の指導

栄養教諭をゲストティーチャーにお招きし、専門的な知識を生かしたTT授業を行った。食育の日に使われている地元食材の紹介や魚についてのクイズを交え、バランスよく食べることや噛むことの大切さを学んだ。



## (2) 保健管理

### ① 日常の歯みがき

給食後の歯みがきタイムを進んで行っている。学期に一度、「歯みがき強化月間」として、歯みがき 100%達成を目標に、ていねいな歯みがきを心がけるよう働きかけた。

### ② フッ化物洗口

毎週、水曜日の朝の時間、全校で行う。市薬剤師会の協力(洗口液調合)のおかげで、歯の歯質強化につながっている。

【フッ化物洗口率 96%】

### ③ 歯と口の学習

「全国小学生歯みがき大会」へ参加し、歯みがきの基本と歯並びに合わせた歯の磨き方を学んだ。デンタルフロスの使い方も学ぶことができた。



## (3) 組織活動

### ① 児童保健委員会

歯みがきの大切さを歯みがきポスターを作成し啓発した。お昼の放送で、歯みがきの大切さや歯で噛むことの大切さについて呼びかけた。

### ② PTAとの連携

「歯みがきカレンダー」を配布して、家庭での歯みがき習慣化につなげることができた。保健だよりでは、歯の知識や磨き方のワンポイントアドバイスなどを載せて啓発した。

### ③ 学校保健委員会

年に3回開催し、歯と口の健康づくりについてアンケートの分析報告を行い、意見をいただいた。



## 3. 成果と課題

- 歯と口の正しい知識を得ることができ、給食後の歯みがきでは、よりていねいに磨こうという意識が高まった。【給食後の歯みがき率 92%→96%】
- 歯科衛生士や栄養教諭などを利用することで、発達段階に応じた専門的な知識や技能を身につけることができた。
- 噛むことの大切さを知ること、バランスのよい食事を心がけ、給食の残菜がとてもし少ない。
- 歯と口の健康づくりが、生活習慣病の予防などにつながることに気づかせ、生涯にわたる歯と口の健康づくりを実践する態度を養えるよう引き続き、取り組んでいきたい。

# 未来の健康のために、自ら考え、行動する子どもの育成 ～ 歯・口の健康についての学びを通して ～

熊本県阿蘇市立内牧小学校  
16学級322名

## 1 「歯・口の健康づくり」の意義

昨今の実情をみてみますと、不適切な生活習慣が引き起こす生活習慣病は、国民病とまで言われるような大きな課題となっています。このような生活習慣病は、学齢期に起因していると言われており、学校における健康教育の推進が求められています。

健康教育の展開を図る上で、実体が見えにくい生活習慣病を子ども達に理解させることは難しいものです。その点、「歯」の疾病（う歯や歯周病）は、その状態や変化を直に観察できる、極めて貴重な教材となり得ます。歯垢が付着して発生した歯肉炎は、適切な歯みがきで短期間に改善します。染め出し液を活用したプラークチェックは、子ども達自身でブラッシングの効果を検証できます。このような経験は、自己の体を分析し、コントロールしていくことの大切さを気づかせてくれます。また、口腔及び口唇、歯から形成される「口」は、豊かな健康を維持していくために欠かせない器官です。人の健康づくりは、乳児期のように保護者（他者）から支援される時期から、自ら考え、行動できる時期へと移行します。その転換期でもある学齢期に、歯・口の健康づくりの研究を推進していくことは、健康で文化的な生活を送るために必要な資質・能力の育成に寄与する、意味あるものだと考えます。

## 2 研究の構想

本校が目指す「自ら考える子ども」とは、健康を維持していくために必要な知識・技能を活用し、身近な問題を発見して、試行錯誤しながら解決していく児童です。「行動する子ども」とは、歯みがきをする、歯科に行く、歯及び口腔の安全に気を付けて行動するなどの習慣を身に付けた児童であり、そこには、自分の健康を維持するために、進んで行動できる児童を描いています。「自ら考え、行動する子ども」の育成では、その根幹に自分自身のことを大切にしたいという思いが必要です。自分のことを大切にしたいと思わない児童が、自分の健康を考えて行動することはできないからです。しかしながら、本校の調査（平成30年度）では、児童の自己肯定感・自己有用感が低いという結果から、自分の存在を肯定的に受け止めることができない児童の姿が見えてきました。

そこで本校では、「知識・技能」の習得を図り、「その知識・技能を活用して、身近な問題を解決していく力（「問題発見・解決能力」）」を健康教育の学習基盤と位置づけて実践を重ねながら、様々な成功体験を経験させていくことで、児童の自己肯定感・自己有用感を高めようと考えました。自己肯定感・自己有用感の高揚は次への学習意欲を喚起し、さらなる質の高い学習への転換が図られます。このような好循環を生み出していくことで研究主題に迫りたいと考えました。

## 3 具体的実践

### （1）「知識・技能」の習得

本校が考える知識・技能とは、児童が共有できる知識・技能です。共有された知識

・技能は、効果的な情報として、協働活動や学び合いの場面で機能します。共有できる知識・技能の習得には、教師の手立てが重要です。本校では、次の3点について取り組んでいます。一つ目は、授業者は、①知識・技能の精選が必要です。学年の系統性を踏まえた上で、その知識・技能にどんな意味や学習内容が内包されているか、吟味することが重要となります。二つ目は、②知的好奇心をくすぐる手立てが必要です。養護教諭や学校歯科医との連携、委員会の活用など学習環境を工夫することが求められます。三つ目は、知識・技能の③定着を図る手立てです。日課を工夫することで常時活動の実践の場と活動内容の充実が確保できます。

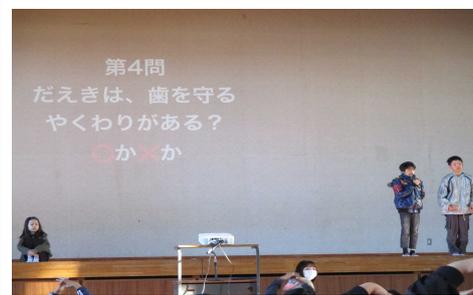
#### ① 知識・技能の精選

児童に身に付けさせたい知識・技能は、日本学校保健会の資料をもとに整理しました。昨年度（指定1年目）末には、再度、知識・技能の内容や系統性を見直しました。このことで、各学年の指導内容が重複したり、学年間の学習内容の難易度が逆転してしまうという問題点は改善され、児童の発達段階に応じた計画に再構築されました。

#### ② 知的好奇心をくすぐる手立て

専門的な見識を持つ養護教諭や学校歯科医の言葉には説得力があります。委員会が企画する集会は、児童の関心が高まります。TT授業や講師招聘、児童会活動の充実を図る取組は、「知識・技能」の習得に欠かせない取組です。5年生は、学校歯科医による講師招聘授業を行っています。学校歯科医から「なぜ、歯間ブラシは必要なのか」「なぜ、そのような使い方をするのか」など、その根拠を示しながら説明していただいています。右の写真は、給食委員会が企画した「食育集会」の様子です。参加した児童は、噛むことで唾液が出ること、唾液がむし歯を予防することを学びました。

【資料1】食育集会



#### ③ 定着を図る手立て

令和元年度（指定1年目）から、給食後の歯みがきタイムを、午後の授業の開始前に移動しました。それは、給食の後片付けと歯みがき指導が同時進行になりやすく、どちらの指導も思うようにできないという先生方の声を受けたからです。歯みがきタイムを移動したことにより、一斉指導が容易となり、個別指導も対応できるようにしました。

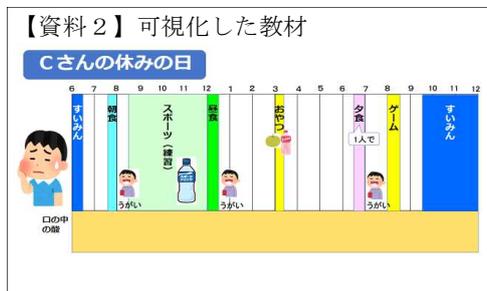
### (2) 「問題発見・解決能力」の育成

「問題発見・解決能力」とは、自己の課題を明らかにし、その解決に向けて筋道を立てて解決の方法を考えたり、修正の方法を工夫したりしていく力のことです。児童は、「自分の課題は何か」「効果的な解決方法は何だろうか」「取組をどのように広げていこうか」など、試行錯誤しながら学習を進めていく中で、この力を身に付けていきます。この能力の育成には、様々な事象を客観的な視点で分析する力①メタ認知能力と、円滑な情報交換のために必要な力②表現力が求められます。

#### ① メタ認知能力の育成

メタ認知能力とは、自分自身を客観的に認知する能力のことです。自分は何がで

きていて、何ができていないのか、どんなことが得意であり、どんなことが苦手なのか客観的に分析できる力です。メタ認知能力の育成には、自己の学びを客観的に捉える場面を設定します。高学年は、私生活を振り返ることで自分の行動を見直す授業を行います。私生活の「行動パターン」を頭の中で整理していくことは難しいことです。そこには、行動を可視化した資料が有効に機能します。【資料2】は、ある子どもの行動を可視化したものです。児童は、他者の「行動パターン」と、自分の行動を「比較」しながら、自分の生活スタイルを考えます。また、本校では、染め出しチェックを定期的に行っています。その都度評価を返していくことで、児童は、自分の磨き方の偏りや、その変容に気づきます。自分の予想に反する思いがけない結果から、「意外と前歯が磨けてないなあ。」「まだ、磨き残しがあるんだ。」という声が聞かれますが、この気づきが自己分析を確かなものにしていき、ひいてはメタ認知能力の育成につながると考えます。



## ② 表現力の育成

表現力とは、単に「書く」「説明」できる力ではなく、思考力の一部と捉えています。つまり、表現力の育成のためには、思考力の育成も同時に考える必要があります。思考力は、自他との関わり合いの中で、試行錯誤しながら深まります。それは、対話を通して、自分の考えと異なった考えと出会い、自分の中で完結していた考えが揺さぶられて、新たな見方や考え方ができるようになるということです。しかし、対話を通して、自分の考えを、正しく伝えることは難しいことです。そこには、教師の関わりが必要です。

対話には、伝えたい内容の根拠となる情報と、その情報をもとに、自分の考えを主張するための理由づけが必要です。しかし、「自分の考えを整理して説明してください。」と指示を出したとしても、「どう説明すればいいのだろう…」と、悩む児童がいるのではないのでしょうか。そこには、児童への手立てが必要です。

本校では、児童に対して、説明や対話の仕方ルールを決めています。右表の「つなぎ言葉」は、全教室に掲示してあります。教師は、思うように説明ができなかったり、考えが整理できない児童には、このツール「言葉」を活用させています。

### 【資料3】つなぎ言葉（高学年用）

- ・～にていて（比較）
- ・～ちがって（比較）
- ・～から（関連）
- ・ようするに（一般）
- ・例えば（具体）
- ・まとめると（統合）

## (3) 「自己肯定感・自己有用感」の育成

### ① 「自己肯定感・自己有用感」の育成について

「自己肯定感・自己有用感」の育成には、児童の発達段階に応じて、「褒めて（自信を持たせて）育てる」という指導から、「認められて（自信を持って）育つ」という指導への移行を大切にしています。それは、単によいところを認めるのではなく、児童なりのこだわりで努力したり、工夫したりしたことを評価することで「もっと認められたい」という欲求を駆り立てるものです。

### ② 「内小いきいきプロジェクト」

今年度（指定2年目）から、5・6年生の総合的な学習の時間の一部を児童会活動とリンクさせて、その時間を「内小いきいきプロジェクト」として位置づけています。「内小いきいきプロジェクト」は、「探求的な学び」の先にある達成感を児童に経験させることもねらいの一つです。

右の写真は、「歯と口の健康フェスタ」の様子です。保健委員会が作成したクイズやカルタを使って縦割り班で活動しました。委員会のメンバーは、楽しく知識を身に付けてほしいというねらいを持って作成に取り組み、スムーズな運営を目指して幾度も運営計画を練り直しました。校長先生の「みんな楽しそうだったね。」の言葉に笑顔を見せる保健委員の姿が見られました。

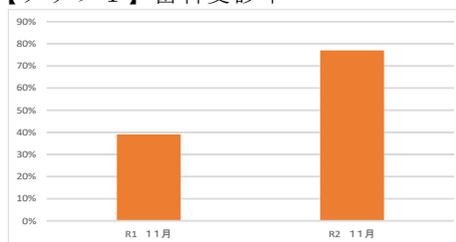
【資料4】歯と口の健康フェスタ



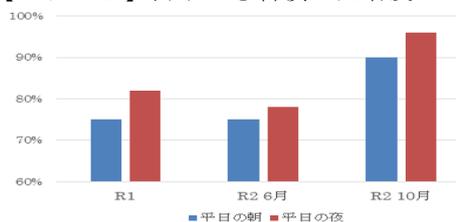
#### 4 成果と課題

右のグラフは、歯科受診率及び歯みがき習慣の定着度、フッ化物洗口の実施率です。どれも上昇の傾向が見られます。本年度フッ化物洗口の実施率は、95.2%とアップしていますが、学校で実施するフッ化物洗口を受けていなくても、定期的に通院しフッ化物治療（予防的な処置）を行っている児童もいます。健康を保持増進していくためには、生活を振り返り生活習慣から見直していくセルフケアと、専門医を受診し適切な処置を行っていくプロケアが大切ですが、グラフの結果から、児童及び保護者の意識は、どちらも高まっていると言えます。しかし、本年度、う歯罹患率については、今のところ大幅な改善は見られません。新型コロナウイルス感染症の影響が大きいと考えますが、生活の変化によって歯みがき等が疎かになることは、児童が自分の健康のことを考えて行動できていないという点で課題だと捉えています。これまでの取組の検証を行い、今後も、う歯罹患率の改善に向けて取組を継続していきたいと思っています。

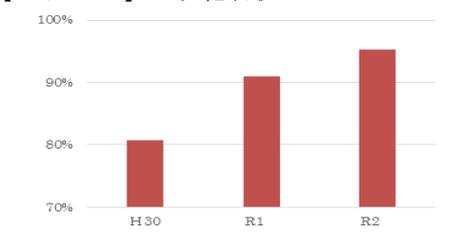
【グラフ1】歯科受診率



【グラフ2】歯みがき習慣の定着度



【グラフ3】フッ化物洗口



本校は、平成25年度に学校運営協議会制度を導入し、「地域とともにある学校づくり」に取り組んでいます。今年度は新型コロナウイルス感染症の影響により思うような連携が図れていません。しかしながら、学校運営協議会の皆様から、「健康教育は、研究の指定が終わっても継続して子ども達のために取り組んでほしい。しっかりバックアップするから。」という力強いお言葉を頂きました。再度連携の見直しを行い、来年度、新たな一歩を踏み出したいと考えています。

# 歯科治療完了率 100%を目指 SO(曾於)!!

～保健委員から地域へ広がる健康教育～

鹿児島県立曾於高等学校

15 学級 458 名

## 1. 研究の目標

本校は、「笑顔輝き 夢かなう 曾於高校」を校是に、平成 26 年度三校統合により開校した新設校で、現在全校生徒 3 学年 5 学科 458 名の学校である。

赴任当初の歯科検診結果(H27)は、一人平均 DMF 歯数 1 年生：3.0，2 年生：4.2 であり、歯科治療率も著しく低い状況であった。

このことから、生徒の歯と口の健康への意識を高め、歯科治療率を上げるためにはどのような取組を行うと効果的かを模索し「教師から生徒」という従来の指導法ではなく、「生徒から生徒」という視点に立ち、何か取り組むことができないか考えた。

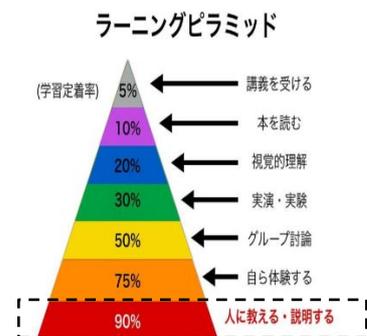
そこで本校の保健目標として「歯科治療完了率 100%を目指 SO (曾於) !!」を掲げ、保健委員と共に活動を行っていくこととした。

## 2. 研究仮説

研究主題追求のため、以下の仮説を設定した。

ラーニングピラミッド（アメリカ国立訓練研究所）の考えを参考に、一番身につく指導方法として「保健委員自身が自分の所属するクラスで歯科指導を行うこと」と考えた。

そこで、保健委員の意識向上をはかるためにはどのような方法がいいか、行動心理学を応用し、様々な実験等を計画し、保健委員の使命感を培う方法を考えた。保健委員が努力する姿を見ることで、他の生徒の歯科に関する意識向上にもつながるのではないかと考えた。また、その結果、曾於高校全体の意識向上につながり、歯科治療完了率 100%を達成することができるのではないかと考えた。



※ アメリカ国立訓練研究所参照

## 3. 研究の実際

### (1) アンケートの実施

本校の現状を把握するため、全校生徒を対象にアンケートを実施した。アンケートは、担任の負担にならないよう、歯科検診の待機時間を活用して実施した。

### (2) 歯に関する実験（保健委員の興味関心、動機付け）

- ① フッ素入り歯磨き粉の効能について
- ② 口腔内細菌が飲料水に与える影響について
- ③ お酒が歯に与える影響について（2019 年度飲酒防止教育学校コンクール 最優秀賞受賞）
- ④ 番外編：寒天培地を使用した常在菌の繁殖について



(3) 学校歯科医による保健委員への歯科指導

- ①むし歯のできる仕組み、予防について等
- ②染め出し液を使用したブラッシング指導（歯科衛生士による）
- ③特別支援学校担当歯科衛生士による歯科指導
- ④大隅地区担当歯科衛生士による歯科指導



(4) 保健委員による歯科指導

- ①保健委員2人1組で、指導案を作成し、各クラスで実施。  
染め出し液を使用すること、ブラッシング指導を入れ込むことの二点を共通項目として、  
その他に1項目追加し、授業を行っている。



- ②曾於市立末吉小学校での歯科指導（教材は、鹿児島医療福祉専門学校より貸し出し）  
2年生（むし歯）・4年生（噛む力）・5年生（歯周病）を対象に、出前授業を実施した。



(5) 健康食レストラン

- ①曾於市歯科衛生士・栄養士に協力を依頼し、かみかみメニューを考案した。
- ②本校畜産食農科の生徒が栽培した野菜等を使用し、調理を行った。
- ③市の調理施設をかり、本校管理職を招待し、健康食レストランを開催した。  
(メニューは、現在鹿児島県HPへ掲載中)



(6) 治療勧告書の配付

- ① 歯科検診終了時、各学期末、試験期間前、学年 PTA 時などに配付している。
- ② 部活動毎に対象者を作成し、部顧問へ配付している。

(7) 学校歯科医による歯科講話

毎年 11 月「いい歯の日」に実施。

今年は、新型コロナウイルス感染症の影響により  
歯科医院からオンライン中継にて実施。

また、全職員へも染め出し液付綿棒と歯ブラシを  
配付し、生徒と一緒に体験してもらった。



(8) 校内歯みがき一斉大会

毎年 11 月 (いい歯の日) に、歯みがきソングを放送、全校生徒で一斉歯みがきを実施。

(9) 図書委員会とのコラボ

- ① ビブリオバトルへバドラー (歯に関する本) として出場。しおりやブックカバーを配付。
- ② 曾於市図書館より、歯に関する本 40 冊の団体貸し出しを受け、図書室・保健室へ掲示。



(10) 新型コロナウイルスとのコラボ

日々の健康チェック票に歯みがきチェック欄を追加。全ての項目に記載のあった生徒へ「パーフェクト券」を配付し、歯科グッズ (歯ブラシ、歯磨き粉、フロス、歯間ブラシ) との引き換えを行った。



(11) 歯科キャラクター

保健委員長 (美術部) が考案。名前は全校生徒へ募集し、保健委員で決定した。

【曾於君】

【歯ーちゃん】



- (12) 全日本学校歯科保健優良校  
第 57 回, 第 59 回全日本学校歯科保健優良校認定

- (13) 歯ブラシエコプロジェクト  
ライオンとテラリサイクルジャパンが共同で行っている, 歯ブラシの回収プロジェクトへ参加。回収箱を作成し, 保健室前へ設置。



- (14) 災害時の口腔ケアについて  
9月1日「防災の日」に向け, 調べ学習を進めていたところ, 7月に熊本豪雨災害が発生。被災地へ向け, 支援物資の寄付を呼びかけ, 「災害時の口腔ケア」と題したリーフレットを作成。熊本県人吉市へ支援物資を発送。



- (15) 鹿児島県歯科口腔保健推進協議会への協力  
県くらし保健福祉部健康増進課が高校生向けの歯科予防・治療啓発のための HP を作成するというので, 協力依頼。テーマや内容, 高校生向けの漫画を作成。HP には本校の取組を掲載。健康食レストランレシピも掲載中。

#### 4. 成果と課題

平成 27 年度より行ってきた「歯」に関する取り組みは, 今年で 6 年目を迎える。開校当初から行っている染め出し液を使用したブラッシング指導は, 小学生以来の体験という生徒もおり, 磨き方のくせに気付くことができ, 大きな成果をあげていると感じる。

実際, 1 人当たりの DMF 歯数は 4.96 だった平成 28 年度をピークに減少傾向となり, 今年度は初めて 3.0 以下である 2.89 という結果になった。生徒だけでなく, 職員の意識も大きく変わり, 学校全体で取り組むことができているように感じる。生徒の中には, 小学生の出前授業を通して, 教えることの楽しさに気付き, 小学校教諭を目指し進学した生徒や, 歯に携わる仕事がしたいと, 歯科衛生士を目指して進学した生徒もおり, 進路実現へもつなげることができたことは, とても嬉しいことであった。昨年度は, 3 年生において 90%以上の生徒が卒業までに治療を終えることもでき, 今年は既に 3 クラスにて治療率 100%を達成したクラスもある。

一方で, 歯肉炎要精検者の割合は, 平成 27 年度のピーク時からすると減少傾向になっているものの, 今年度は昨年度よりも高い割合となった。治療の状況においてもクラスや学年により偏りがあり, 長期間治療へ行かずに放置したままの生徒もいる。本市は, 医療補助制度が 18 歳まで適用となることから, 卒業までに「歯科治療完了率 100%を目指 S0(曾於)!!」という学校保健目標達成のためにも, 保健委員を中心に今後も様々な取組を行い, 本校の歯科口腔保健活動を充実させていきたいと考える。

年度	歯肉炎要精検者	DMF歯数
平成27年度	13.9%	3.50
平成28年度	5.2%	4.96
平成29年度	7.4%	3.43
平成30年度	5.0%	3.77
令和元年度	3.7%	3.04
令和2年度	7.7%	2.89