

「自己の健康課題を解決する力」の高まりを目指して

長野県須坂市立須坂小学校

10学級214名

1 研究テーマ設定の理由

本校の研究部会は、研究を始める際、アンケート結果の分析だけでなく、児童の歯と口の健康に関して日頃から気になっていることを自由に話すことを大事にしてきた。また、1年次の授業実践を振り返る中で、授業の終末の取り組みに課題が残った。「～が分かった」の段階にとどまり、「自分はこれからこうしていきたい」というところまでなかなかいかなかった。

知識を詰め込む「INPUT」から実践に移すための素地となる「OUTPUT」を多くしていくためにどうしていけばいいかについて研究を進めていく必要があると感じた。

ただその中で、3年松組（現4年松組）では、1年次に実践した単元「自分の歯を守ろう」の終末に歯みがきカレンダーを作りたいと自分たちから提案し、実際に作成して取り組む子どもたちの姿が見られた。これは、まさに「**自己の健康課題を解決する力**＝『**実践力**』が高まった姿そのものだといえる。こういった姿を全校にぜひ広げていきたい。そういう願いから上記のテーマを設定した。そして、研究の流れとして、『**check**【課題把握】⇒**plan**【計画】⇒**do**【実践】⇒**see**【振り返り】』を柱に進めることにした。

check

2 本校の主な活動

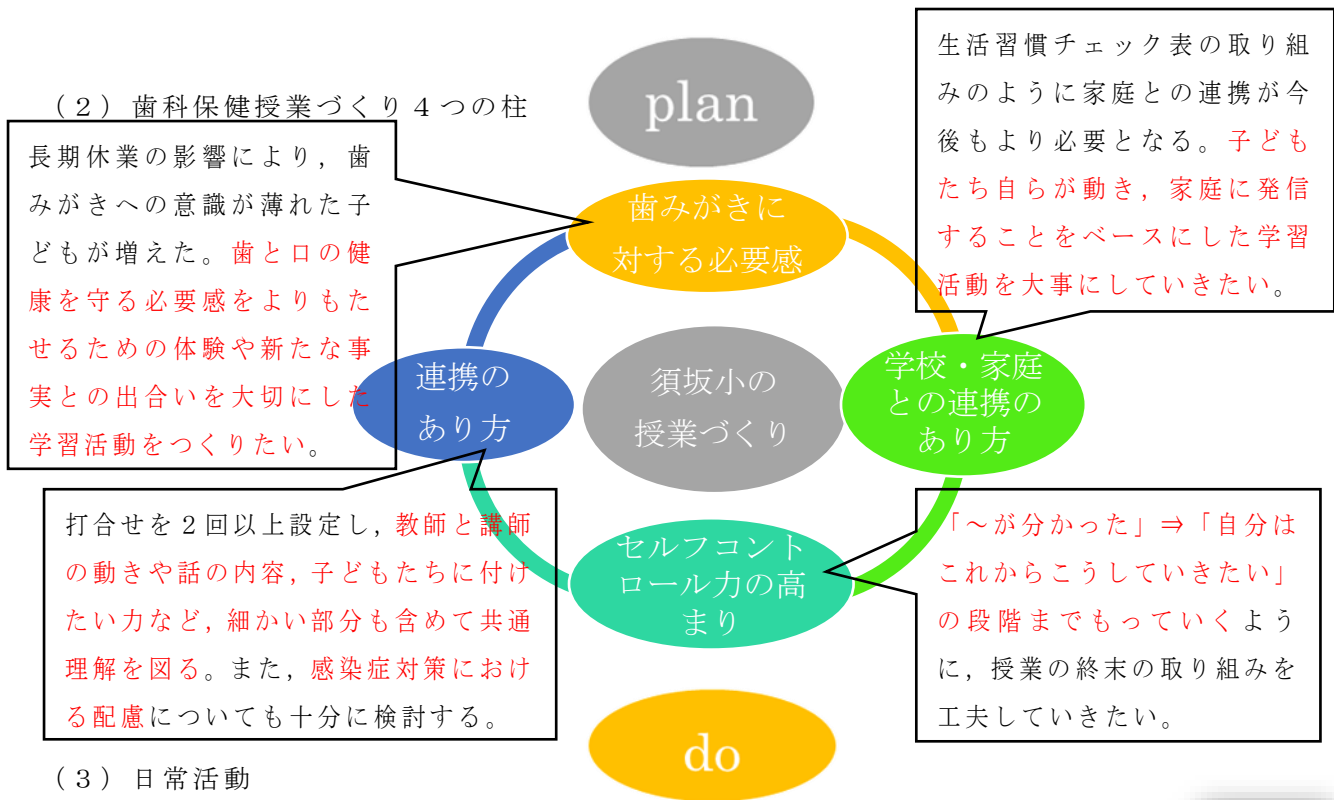
(1) 新型コロナウイルス感染症の影響を受けて

新型コロナウイルス感染症対応で、本校は4月13日から5月31日まで休業期間に入った。家庭で過ごすことが多くなったことで懸念された点が『生活習慣』。実際に6月1日から通常登校に入ると、起床・就寝時間の乱れやメディアの時間の増加、そして歯みがきの回数の減少など、予想以上に子どもたちの生活習慣が全体的に崩れていることが浮き彫りとなった。重点研究部会での話し合いの結果、各学年で家庭の協力のもとセルフチェックをしながら、生活習慣のリズムを取り戻すことを優先して取り組むことになった。

	月	火	水	木	金	土	日
チェックこうもく	6月29日	6月30日	7月1日	7月2日	7月3日	7月4日	7月5日
食べる	食事を1日3回（朝・昼・夜）きよく正しく食べた						
歯を磨く	歯みがきを1日3回（朝・昼・夜）しっかりやった						
休む	おやつを食べる時は、菓（りょう）を食べて食べた						
寝る	家のおついでいなどをして体を動かした						
休む	体育の学習のほかに、あそびなどで体を動かした						
休む	朝起きた時こく	6時	6時	6時	6時	7時	8時
休む	夜ねた時こく	9時	9時	9時	9時	9時	9時
休む	【テレビゲーム】の時間の お家のきまりをまもった めあての時間	45分	30分	30分	30分	30分	30分
お家の方からのコメント	チェックカードを毎日確認して次の週に家族で「きまり」を決め、休みの時間を守ることができて、歯の健康を保つことができました。						

学校が本格的に始まり、その中で子どもたち自身が普段の生活について改めてチェックをすることで、徐々に起床・就寝時間が一定化し、メディアの時間も少なくなるなど、だいぶ改善されてきた。また、中には、具体的な目標を立てて実践している子どもや、体力作りのために休み時間、積極的に体を動かす子どもの姿も見られるようになった。しかし、その一方で休業期間中に家庭で過ごした課題を今もなお抱えている子どもがいるのも事実である。

新型コロナウイルス感染症の流行は、私たちの日常生活に大きな変化をもたらした。同時に、1年次の取り組みの成果として、徐々に高まってきた子どもたちの歯と口の健康への意識と実践力にも少なからず影響を与えている。今もなお流行している感染症と向き合いながら研究を進めるためには何を大切にしていけばいいか、改めて研究の4つの柱を練り直してみた。



(3) 日常活動

- ①「歯の健康ファイル」の作製（ポートフォリオ形式で記録を蓄積する）
- ②「歯みがきタイム」の設定（現在、三分間歯みがきをする習慣をつけている）
- ③「かみかみタイム」の設定（毎週水曜日に校内放送の呼びかけで実施している）
- ④歯みがきカレンダー…歯と口腔の健康旬間に実施。長期休みも実施した。
- ⑤歯と口腔の健康旬間…保健給食委員会の発表と呼びかけ 5年生：歯みがき大会参加
- ⑥図書館内の歯のコーナーの設置



(4) 呼びかけの工夫

新型コロナウイルス感染症対応で、本校は現在も全校での集会活動を行うことができていない。昨年度まで行っていた歯と口の健康に関する呼びかけをどのようにしていけばいいか検討を重ねた結果、今年度本校に新しく導入された（株）富士ソフト「みらいスクールステーション」を活用することになった。その結果、感染症対策の留意点や歯みがきの呼びかけを動画で分かりやすく行うことで全体の意識を高めることができた。また、委員の子どもが出品した歯の健康に関するポスターを各クラスに掲示する取り組みも行った。そこから「間接」的に相手に伝える方法を探ることの大切さを学んだ。



(5) 講師との連携

2年次は、各学年の先生方に指導案の基になる授業構想シートを作成してもらった上で、講師の先生方と最初の打合せを行った。子どもたちの実態や今回の授業でつけたい力など、細かい部分まで話をしながら共通理解を図ることで、担任・講師の先生が同じ



方向を向いて教材研究を進めることができた。また、講師の先生が子どもたちに題材を通して直接伝えたいことを丁寧に聞きとることも大事にし、内容を焦点化することができた。そして、学年の学習内容によって感染症対策を講じる場面も当然出てくる。その点の専門的な見地をいただけたこともありがたかった。そこから直接話をするることの大切さを実感した。

(6) 地域との連携

『かみかみ弁当』のメニュー作成を保健給食委員会・給食センターの栄養教諭・「湯っ蔵んど」の調理担当責任者の三者で進めてきた。子どもたちが今まで給食で食べた「かみかみずごかつこ献立」の中から食べてもらいたいものを中心に、栄養バランスや量などを考えながら案を出し合った。どの子どもも今まで出てきた献立をよく覚えていて、食べた時のかみごたえや味などを思い出しながらかし合ひ姿が多く見られた。それに加えて、栄養教諭の先生方から実際に給食で使った食材や献立についての情報を直接教えていただいたことで、子どもたちも具体的なイメージをもって考えることができた。また、一緒に話し合いに参加した調理担当責任者の方から子どもたちが考えたメニューを実際に作っていただき試食する機会を設けた。形になったことへの嬉しさを感じると共に、一品ずつ味わうことで食べる人たちがどのような感想をもつか、より相手意識をもって決め出すことができた。そして、今回の取り組みを通して、委員会活動と地域との連携の可能性を見出すことができた。



3 今年度の授業実践から得られた成果



(1) 事前授業 (9月30日)

学年・題材名	児童の姿から示唆されたこと
<p>1年松組</p> <p>「まもろう 6さいきゅうし」</p> 	<p>飛沫感染を防ぐために首元にタオルを巻いたり、歯科衛生士の方2名に協力していただき途中から2クラスに分けて歯みがき指導を行ったりするなどの対応をとった。実際に2クラスに分けてよかったことは、教師が子ども一人一人の呟きや発言を聞きやすく、支援しやすい環境であったということ。また、結果として、子どもたちが奥歯を意識した歯みがきに集中して取り組んでいたということである。今回は感染症対策の一環として行ったが、今後も歯科保健学習に取り入れられるメリットは多分にあると感じた。</p>
<p>3年松組</p> <p>「自分の歯を守ろう」</p> 	<p>感染症対策を講じながら学校歯科医のお話をどのような形で聞く機会を設ければいいか検討した結果、「Zoom」を活用することになった。「Zoom」は双方向でやりとりができ、互いにその時の状況に応じながら会話をすることができる。左の写真は、A男がミュータンス菌の隠れている場所を答えている場面である。A男は学校歯科医の先生に「よく分かっているね」と直接言葉をかけられ、とても嬉しそうな表情だった。その場に相手がいなくても自然なやりとりができる「Zoom」の可能性をそこから感じた。</p>
<p>6年松組</p> <p>「歯と口の健康を守る生活習慣を身につけよう」</p> 	<p>歯と口の健康に対する意識を強くもってほしいという願いから、一般的な統計データではなく、子どもたち自身の今までの歯に関するデータをグラフ化して提示した。その結果、3年前に比べて、むし歯や歯肉炎が大きく減ってきているという事実に対して嬉しさを感じる一方で、なぜ減ってきたのか、自分たちの生活習慣や学校での取り組みを見返しながら考えようとする姿が多く見られた。B男は新たな「生活PLAN」を作成する際、夕食後の歯みがきの時間について悩んでいたことを全体に伝えていた。これは、生活習慣を具体的に見返すことができたからこそ生まれた悩みだったといえる。</p>

(2) 第39回長野県学校歯科保健大会公開授業(10月29日)

学年・題材名	児童の姿から示唆されたこと
2年竹組 「かみかみう んどうが んばろう」 	前時に「よくかむとだ液がたくさん出て体によいこと」を知った子どもたち。本時は栄養教諭からより詳しくかむことのよさを教えていただいたうえで、ごはんやするめ、小魚を順番に5回、30回とかむ活動を体験したことで、子どもたちは、栄養教諭から得た知識を実感しながら得ることができた。また、「小魚はだんだん苦くなってきた。」「するめは100回かんだけど、ごはんみたいにはならなかった。」など味や口の中の様子に気づき、かむことのよさを味わっていた。そこから体験を取り入れることの大切さを感じた。
4年松組 「自分の歯を 守ろう！パ ート2～だ 液のひみつを 調べよう～」 	担任が「だ液の歯を守るはたらき」についての動画を提示したり、「だ液」に焦点を当てた子どもたちに栄養教諭がだ液を多く出すために給食献立をどのように工夫しているかを伝えたりするなど、現在クラスが取り組んでいる課題を解決するための学習活動を展開した。子どもたちも自分事としてとらえ、今後の食生活に焦点を当てた振り返りを多く書いていた。そして、その中で工夫したのが学習カードにお家のコメント欄を設けたことである。その結果、保護者が学習過程や振り返りの言葉を直接読むことを通して家庭の食生活においてどうしていけばいいか考えるきっかけを作ることができた。併せて、「子どもを通じた家庭との連携」の可能性を見出すことができた。
4年竹組 「自分の歯を 守ろう」 	歯をみがいた人の口腔環境映像を視聴することで、「自分の口の中にもミュータンス菌がいるんだ」という意識をもたせた結果、全体の話し合いの中で「冬休みとかにやる歯みがきカレンダーがあれば、土日も忘れずにできると思う」などの意見が出され、自分たちの歯を守っていくためにどうすればいいかについて真剣に考える姿が見られた。そこから、歯みがきへの必要感を高めていくための新たな事実を子どもに出合わせるものの大切さを学んだ。
5年松組 「歯ッカソン ～歯と口の 健康を守る 新商品を開 発しよう～」 	本単元は、インターネット・本・専門家(学校歯科医)等から「正しい情報」を取り入れながら歯と口の健康の困りごとを解決する商品開発を行った。本時で、C男は「口臭を消すジュースの商品開発」に向けて、タブレットで検索中「口臭の原因はジュースである」という記事を発見し、大きく落胆していた。しかし、友だちのアドバイスから開発する飲み物を「ジュース」から「お茶」へと修正し、検索を進めた結果、「キシリトールの有効性」や「自分では良いと思っていたフッ素の危険性」などに気づくことができ、自分の商品開発に活かすことができた。そこから多くの情報をつなぎ合わせながら歯と口の健康に関する正確な知識を得ていく過程の必要性を実感した。

4 今後に向けての課題

今年度得られた成果を次年度にどのようにつなげていくかが課題。単発的な内容にならないように、今後も新型コロナウイルス感染症の影響を受けている子どもたちの歯と口の健康に関する課題を見出し、どのような手だてでそれを解決していけばいいのか具体的に考えることを大事にしていきたい。そして、その過程の中で各学年の学習内容に系統性をもたせ、6年間を通じた発展的な歯と口の健康教育の実践を進めていきたいと考えている。

健康は、歯から 口から 笑顔から！

～健康の保持増進に主体的に取り組む児童の育成～

新潟県十日町市立松代小学校

8 学級 1 0 6 名

1. 研究目標

「健康の保持増進に主体的に取り組む児童の育成」を目標に、目指す児童の姿として、

- ① よりよい生活習慣や食生活を自ら実践していこうとする児童
 - ② 学んだ知識・技能を生かし、考えを広げ、深め、発信していく児童
- とし、学校全体で研究を推進した。

2. 実施した主な活動

(1) 各学年での歯科保健教育・食育の指導

① 各教科と関連付けた指導

歯・口の健康づくりに関連した教科領域を整理し、各教科で学習内容を明確化し、教科横断的な視点で指導を行った。

② T・Tによる指導の工夫

学級担任及び学校歯科医・歯科衛生士・養護教諭・栄養教諭とのT・Tによる発達段階に応じた指導を継続的に実施した。専門的な知識を活かし、児童の興味や関心を高める授業を工夫した。

《令和2年度実施したT・Tによる授業》(一部抜粋)

1年生	げんきな歯っくんにするには？(学級活動) 歯の王様をまもろう(学級活動)
2年生	前歯ピカピカ大作戦(学級活動)
3年生	生えかわりの時期の上手な歯みがき(学級活動) ドリカムメニューPR大作戦(総合的な学習の時間)
4年生	しっかりかんで！しっかり歯みがき！ ぼくたちの歯ピカむプロジェクト(学級活動)
5年生	歯科衛生士によるお口の健康教室(学級活動) 学校歯科医による講話「歯のけが」(体育科保健領域)
6年生	「人の体のつくりと働き(消化と吸収)」(理科)
ひまわり学級	鼻呼吸と口呼吸のちがい(自立活動)
コスモス学級	お口を動かすといいことたくさん(自立活動)



1年生 学級活動
「げんきな歯っくんにするには？」



3年生 総合的な学習
「ドリカムメニューPR大作戦」

(2) 日常的な活動

① 給食時の食育指導

給食時に栄養教諭による献立の内容や身近な食材等を題材としてイラストや紙芝居を活用した食育指導を実施した。



② いい歯の日（毎月18日）の取組

毎月18日を「いい歯の日」とし、給食時・給食後の歯みがきの際に歯や口の健康づくりに関する指導をした。

ア かみかみメニューの実施

よく噛むことや歯・口の健康によい食材に重点を置いた献立「かみかみメニュー」を取り入れた。

イ 歯・口の健康に関する読み聞かせ、ミニ講話

「よく噛むこと」「歯みがき」に関する絵本や紙芝居の読み聞かせ、ミニ講話などを行い、毎月定期的に指導を実施した。

ウ 健康給食委員会の児童による歯みがきリード

給食後、「光ればくの歯！わたしの歯！」（歯みがきソング）を放送し、全校一斉に歯みがきを実施した。いい歯の日には健康給食委員会の児童が全校の前に出て歯みがきの手本を見せながら丁寧に歯みがきをするよう呼び掛けた。



健康給食委員会の児童による「歯みがきリード」

③ 掲示物の工夫

保健室前やランチルームに、歯・口の健康づくりに関する掲示物を作成し、児童の関心を高めた。

（3）児童会活動の取組

児童会活動では、全ての委員会で歯・口の健康づくりに関わる活動を考え、取組を実施した。児童会活動を通して歯・口の大切さを伝えていく活動をしていくなかで、活動を行っている高学年の児童のみならず、他学年の児童も楽しみながら活動することができ、全校で歯・口の健康づくりへの意識を高めることのできる機会となった。

総務委員会	歯・口のオリジナルキャラクター募集	健康給食委員会	歯・口の健康標語コンクール、児童集会での劇、歯みがきリード(毎月18日)
情報委員会	歯の大切さを伝えるかえ歌づくり	図書委員会	歯にちなんだ本をビンゴでおすすめ 歯ッピーかむかむ文庫の設置
体育委員会	シャカシャカ体操の考案	環境委員会	健康ポスター制作、校内に掲示

（4）家庭との連携

① 親子給食試食会の実施

1年生の保護者を対象に親子給食試食会を実施した。児童の給食を食べる様子や給食後の歯みがきの様子、本校の給食時の取組等を知ってもらう機会とした。

② 長期休業中の歯みがきカード

長期休業中に歯みがきカードを家庭で取り組んだ。表面に「歯みがきカレンダー」（朝・昼・夜の歯みがきをチェックする）、裏面に「おうちで染め出しチェック」（保護者と一緒に歯の染め出しをする）を載せ、保護者の協力を得ながら児童が長期休業中も自分の歯みがき習慣を見直し改善していけるよう工夫した。

③ 便りやHPでの情報発信

便りや学校HPで、歯・口の健康づくりに関する内容を掲載し、各家庭への呼び掛けや歯・口の健康づくりの活動の様子を積極的に発信した。

(5) 地域との連携

① 学校歯科医との連携

- ア 学校保健委員会・・・児童へむし歯予防の講話
- イ 出前授業・・・「歯のけがとその予防」に関する授業
- ウ 保護者への講話・・・新入生保護者へ子どもの歯・口の健康づくりに関する講話



② 歯科衛生士との連携

- ア 学校保健委員会・・・デンタルフロスに関する指導
- イ 出前授業・・・「お口の健康教室」(5年生児童対象)

③ 「歯ッピーかむかむカレンダー」の作成

松代小学校オリジナルカレンダー「歯ッピーかむかむカレンダー」を作成し、松代地域全戸に配布した。児童の写真に児童が考えた歯・口の健康標語を載せ、カレンダーにして配布することで、地域に本校の取組と歯・口の健康づくりの大切さをより広く伝えられると考え実施した。

④ 「歯ッピーかむかむメッセージ」の掲示

来校者に児童への歯・口の健康づくりに関するメッセージをもらい、児童玄関に掲示した。地域の方々からのメッセージに児童も興味をもって、楽しみながら歯・口の大切さを感じる事ができた。

(6) 職員研修

① 全職員の公開授業

2年間の推進事業を通して、全職員が公開授業を実施した。公開授業に際し、指導案検討を行い協議を重ねて指導案を作成した。また、指導者を招き、公開授業後は協議会を開催した。児童の自己指導力を高める指導ができていたか評価し、改善点や新たな方策等を話し合った。

② 学校歯科医による研修

「子どもの歯と口の健康づくり」というテーマでむし歯予防や咀嚼の大切さ、歯・口のけが予防について研修を行った。歯・口の健康づくりの基本的な知識や歯科医が学校へ求める働き等について職員が理解を深めた。

③ 十日町市理科教育センターによる酸蝕歯に関する研修

十日町市理科教育センターから講師を招き、酸蝕歯に関する研修を実施した。酸蝕歯とはどのような疾患であるのか学び、酸蝕歯の原因となる酸性度の高い飲み物に関する実験を行った。実際に職員がこのような学びを得たことで、高学年の理科や総合的な学習の時間の実験に活用することができ、児童の興味や関心を引きつける授業の工夫に繋がった。

3. 成果と課題

(1) むし歯・歯肉炎の状況について

歯科検診の結果では、平成30年度に比べ「むし歯があった児童」「歯肉炎の疑いと診断された児童」の割合はともに減少し、改善している(図1)。給食時の歯みがき指導や学級での歯みがき指導により、児童が歯の汚れを

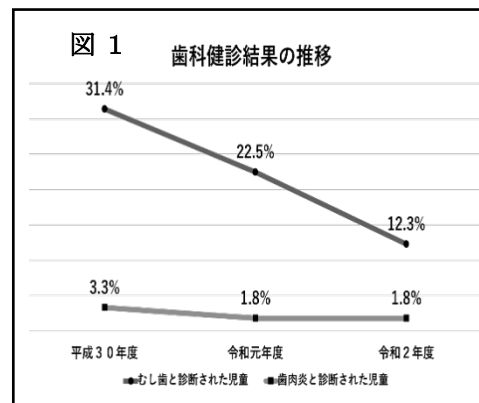
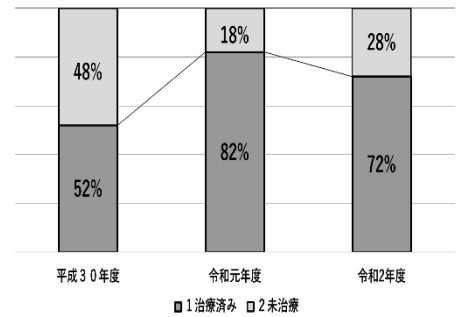


図 2 歯科検診要治療児童 受診率



落とす正しい歯みがきを実践できるようになり、食後に歯を磨く習慣が身に付いてきた成果であると考えます。また、むし歯や歯肉炎を放置せず、歯科医院に受診し治療した児童が多くなった（図2）。このことも「むし歯があった児童」「歯肉炎の疑いと診断された児童」の割合が改善した大きな要因であると考えます。

課題は、さらなる治療率の改善である。治療勧告を複数発行しても、なかなか受診に行くことができない家庭が一定数ある。しかし、学童期の歯科の未受診は複数のむし歯や重度の歯肉炎を引き起こし、児童の栄養不良やQOLの低下など様々な問題が危惧される。今後は、保護者への情報提供を含めた子どものむし歯の予防や治療の啓発、未受診者のフォローアップなどの取組を計画的に実施していきたい。

(2) 食習慣（咀嚼習慣）の状況について

児童アンケートでは、3回の調査で肯定的評価の割合にそれほど変化は見られなかった（図3）。しかし、給食時の様子から児童の咀嚼習慣は確実に向上し、よく噛んで食べる児童が多く見られるようになった。保護者アンケートでも、「お子さんは食事をよく噛んで食べていますか？」の項目の肯定的評価が11%増加した（図4）。これは、毎月18日「いい歯の日」の「かみかみメニュー」の提供や、「食育だより」で家庭に啓発したことによる成果である。

全体として「よく噛む」ことができるようになってきてはいるが、中には数回噛んで飲み込んだり、汁ものと一緒に流し込んだりする児童もいる。今後も「じっくり噛んで、おいしさを味わう」ことの声掛けを継続していく。

(3) けが予防の意識の状況について

児童アンケートでは、「けがに気を付け安全に生活している」と回答した児童が増加し、「気を付けていない」と答える児童がいなくなった（図5）。「歯・口」のけがについての学習や、鉄棒・跳び箱などを使った運動時の注意を考える場の設定などで、けが予防の意識が少しずつ向上している。また、「歯・口のけが」についての職員研修が、指導や校内の施設設備の安全点検の強化につながったことも成果であると考えます。

小学生は転倒・衝突などの「歯・口のけが」が多い。廊下歩行については、走っていたり、横に広がって歩いたりする児童もおり課題が残る。危険を予測する力を児童が身に付け、生活の中の行動を改善していけるよう今後も継続的に指導する。

図 3 食事はよく噛んで食べていますか？

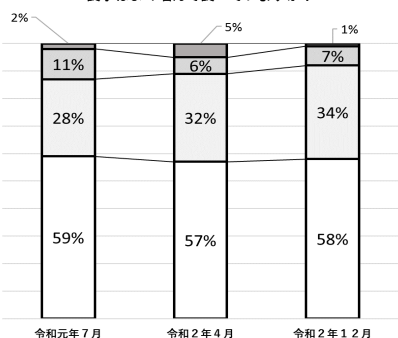


図 4 お子さんは、食事をよく噛んで味わって食べていますか？

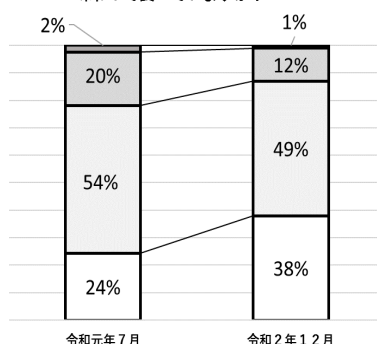
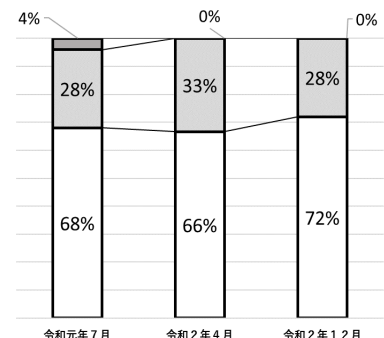


図 5 けがに気を付け、安全に生活していますか？



□ 1 できている □ 2 どちらかといえばできている □ 3 どちらかといえばできていない □ 4 できていない

自分の歯や口の健康に関心をもち、

自ら健康づくりに努めることができる子の育成
～歯科医・家庭・地域と連携した歯科指導を通して～

愛知県知多郡阿久比町立東部小学校

33 学級 954 名

1. 研究テーマ設定の理由とねらい

歯科検診の結果を見ると、本校児童は、う歯罹患率については全国平均を下回っている。これは、阿久比町全小学校で取り組んでいるフッ素洗口や、給食後の歯みがきタイムの実施によるものと考えられる。しかし、C O（要観察歯）やG O（歯周疾患要観察者）、歯垢付着者は多く、特に小学校3年生から増加している。その原因として、低学年時は給食後に音楽に合わせて一斉に行っていた歯みがきが、学年が上がるにつれて、子どもたち自身に委ねられることになったことが考えられる。また、この頃から、家庭でも保護者による仕上げ磨きがなくなる等、保護者の歯や口の健康についての子どもたちへの関わり方が、子どもたち任せになっていくことも、原因の一つではないかと考える。

そこで、まず子どもたち自身が自分の歯や口の健康について関心をもてるようにしていく必要があると考えた。そして、子どもたちの取組を支える家庭にも働きかけをし、学校と家庭が連携して子どもたちを見守る環境を整えていく必要があると考え、本研究テーマを設定した。

2. 研究の目標や重点事項

- (1) 自分の歯と口の健康について自覚し、むし歯や歯肉炎の予防や改善に取り組むことができる力を育てる。
- (2) 家庭を巻き込んだ取組を進めることで、歯と口の健康について、保護者の意識の向上を図る。

3. 研究の概要

一年次については、子どもたち自身に歯や口への健康意識を高めさせるため、歯科検診や様々な場面での歯科指導を養護教諭からのほたらきかけだけではなく、全職員で共通意識をもって取り組んだ。また、保護者の意識を向上させるため、PTA保健環境部と協力して、親子で一緒に実施できる活動を計画したり、子どもたちの行った活動について随時コメントをもらったりと、家庭を巻き込んだ取組を行ってきた。

二年次については、各活動について広がりをもたせることを目指して取り組んだ。例えば、一年次は保健委員会だけで行っていた活動を、給食委員会と協働し、歯と口の健康に「食育」を絡めたキャンペーンを実施した。また、家庭との連携については、PTA保健環境部のみならず、広報部とも協力し、連携する幅を広げていった。

しかし、二年次については、コロナ禍であることから、様々な取組について、当初計画していた方法では難しい状況となった。そこで、新たな発信の形や保護者の参加の形を生み出し、実施方法を工夫した。

4. 実施した主な活動

(1) 一年次（令和元年度）の取組

① 歯科検診での個別指導（令和2年度も継続実施）

例年5名の歯科医師による検診だったが、町の協力により、この研究期間には町内9名の歯科医師から、歯科検診の際に一人一人丁寧に個別指導を実施してもらった。検診後には、子どもに、歯科医からの指導内容を「振り返りシート」に記入させ、指導内容の定着を図った。二年次については、前年度の結果をシートの裏面に載せたことで、比較しながら振り返ることができた。また、シートを持ち帰らせ、保護者にも状況を把握してもらおうことで、親子で歯や歯肉の健康状態に関心をもつことができたようである。



【歯科検診個別指導の様子】

② 親子歯肉チェック活動（令和2年度も継続実施）

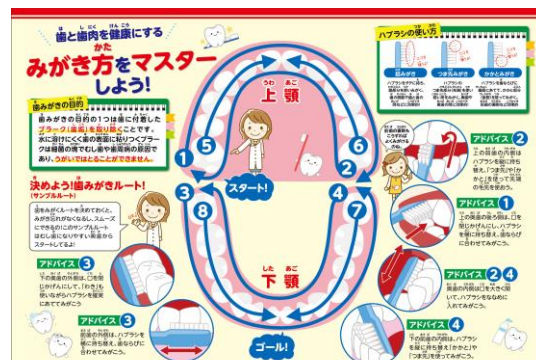
PTAの保健環境部員と協力して、歯肉チェックのリーフレットを作成し、夏休み前に配付した。リーフレットを使って親子で歯肉チェックを実施し、その結果や実施後の感想を記録してもらった。実施後の感想を見ると、丁寧な歯みがきにより、歯肉の状態が少しずつ改善していく様子を親子で感じる事ができたようである。



【PTA保健環境部による検討】



【歯肉チェックリーフレット（表）】



【歯肉チェックリーフレット（裏）】

③ 保健委員会による歯みがき指導

保健委員の児童が「すっきり戦隊！歯みがきレンジャー」に扮し、給食後の歯みがきタイムに1・2年生へ歯みがきについてのアドバイスを行った。紙芝居や歯の模型を使ってわかりやすく伝えることで、1・2年生は楽しみながら歯みがきについて学ぶことができた。また、実施した数週間後の様子を観察に行ったところ、継続してできていないという問題点から、「歯みがきレンジャーからの手紙」という掲示物を作成して各教室に掲示し、啓発活動を行った。



【保健委員会の歯みがき指導】

④ 親子歯垢染め出し活動（令和2年度も継続実施）

冬休みに、歯垢染め出し錠剤を各家庭に2錠ずつ配付し、親子で染め出しをしてもらった。染め出しの結果をチェックシートに記入させ、児童の感想とともに、保護者から

もコメントをもらった。親子で染め出しをすることで、子どもたちは楽しんで実施することができていた。また、保護者からのコメントでは、染め出しをしてみた感想だけでなく、「今後の指導に生かしたい」という内容のものが55%あり、子どもの歯と口の健康を家庭からも支援していくという意識が高まってきていると考える。

⑤ 「歯っぴー通信」の発行（令和2年度も継続実施）

子どもたちと保護者に向けて、各活動の様子や感想などをまとめ、定期的に「歯っぴー通信」という便りを発行した。各学級で担任が配付する際にその内容を紹介したり、感想が掲載された子どもを紹介したりし、子どもたちに歯と口の健康についての意識づけと、それまでの頑張りを称えることをした。

(2) 二年次（令和2年度）の取組

① 学校保健委員会「知ろう！防ごう！歯と口のけが」の実施

従来、体育館で集まって、集会形式での学校保健委員会を実施していたが、令和2年度については、コロナ禍であることから密集を回避するため、テレビ放送で行い、児童は各教室でテレビを見て学べるようにした。また、保健委員の発表の中でクイズを行い、その答えを配付したプリントに記入させることで、テレビ放送をただ見るだけではなく、児童一人一人が参加できるような活動を盛り込んだ。講師として招いた学校歯科医についても、放送室からカメラを通して子どもたちに語りかけてもらった。



【テレビ放送による
学校歯科医の講話】



【保健委員による
劇とクイズの発表】

学校保健委員会後に、児童に記入させた感想を見てみると、「歯や口のケガをしたときの対処法を知ることができて良かった」「歯や口をけがしないよう、“落ちついた行動”や“周りを見て行動”をしたい」等、テレビ放送であっても、目的としていた内容が伝わり、子どもたちがしっかり歯や口の健康に向けて自覚した行動をとろうとしていることを感じた。

従来、PTA保健環境部の方にも来校してもらう形で、学校保健委員会への参加を求めていたが、密集を避けるため、テレビ放送で流した内容を録画し、ネット上の動画共有サービスで限定配信を行った。動画配信にすることで、いつでも視聴できるため、従来の方法だと仕事等の関係で参加できていなかった保護者の参加を得ることもできた。また、当日の内容をまとめた便り「歯っぴー通信」を配付することで、学校保健委員会の様子を紹介し、意識の向上を図った。

配信された動画を見て書いてもらった感想を見てみると、「歯のけがについて、対処法等を知ることができて素晴らしい取組だと思う。動画の公開について、家で子どもと一緒に見ることができて、会話しやすかったので、今後も続けてもらえるといいなと思った。」というように、親子での振り返りになったようである。

② 「歯っぴー週間」の実施

11月8日の「いい歯の日」に合わせ、その前後一週間で、保健委員会と給食委員会が協働し、歯と口の健康について考える「歯っぴー週間」を実施した。「6歳臼歯（ろくちゃん）を守ろう」「もっと元気な歯肉になろう」「ストップ！ダラダラ食べ」「噛むことって大切だ

ね」「カレーは飲み物!？」等、様々な角度から歯と口の健康について学べる動画を作成し、日替わりで給食の時間にテレビで放送した。協働でキャンペーンをすることで、給食委員会の子どもたちも歯と口の健康について、食べ物も大きく関係するということを実感させることができていた。また、作成した動画は、家庭でも見る事ができるように、ネット上の動画共有サービスで限定配信を行った。



【保健委員による動画】

③ 「歯っぴーカルタ」の作成

コロナ禍であることから、冬休みも家で過ごす時間が増えることを予想し、古くから伝わる遊びの文化に触れてもらいたいという思いもあり、家庭で遊ぶことができるよう、カルタを冬休み前に全校児童に配付した。カルタは「歯っぴー週間」で学んだことを参考に、児童から募集した歯と口の健康に関する標語の優秀作品で作っている。全校児童の75%から応募があった。「歯っぴー週間」の動画を家でも見られるよう配信したことで、親子で一緒に標語を作成した家庭もいくつかあった。自分の作った標語や友達の作った標語がカルタになったことで、興味をもって、遊びながら歯と口の健康についてふり返ることができたようである。



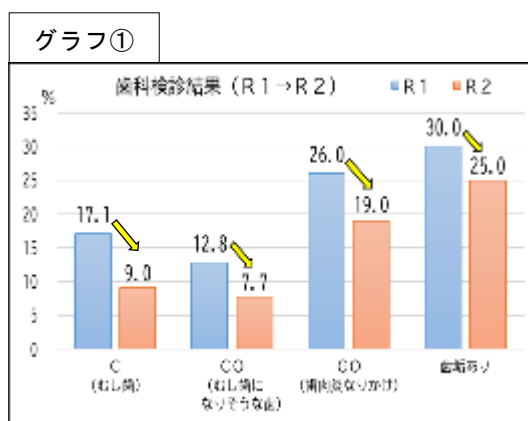
【歯っぴーカルタ】

④ PTA広報部との連携によるPTA新聞

PTAの広報部員と協力して、歯と口の健康についての研究成果をPTA新聞に掲載した。PTA会長からも、保護者に向けてコメントをしてもらう等、学校と家庭とをつなぐものとなった。

5. 成果と課題

本校の実態として、保護者の手が離れる中学年から、COやGOが増加し始めるという傾向があった。そこで、令和元年度（3～5年生）と令和2年度（4～6年生）の歯科検診の結果を比較してみると、「むし歯」「CO」「GO」「歯垢あり」の項目について、いずれも減少していた(グラフ①)。子どもたち自身の歯・口の健康についての意識の高まりと、家庭と連携した取組による保護者の意識の向上の成果であると考えられる。



また、様々な活動についての保護者のコメントから、90%以上の方が、子どもの歯と口の健康について関心を持っていることがわかった。しかし、動画配信の視聴状況を見ると、その視聴は全体の30%程度に留まっていた。便りを含め、配信の際には、ただお知らせとして案内するだけでなく、アンケートや感想を求めるなど、保護者がしっかり見られるようなはたらきかけをしていくことが今後の課題である。

自ら進んで、自分の歯や歯肉の健康を大切にしようとする児童の育成

名古屋市立御劔小学校

11学級282名

1 研究のねらい

小学生の時期は歯の生え替わる乳歯と永久歯の混合期で、むし歯になりやすい時期である。また、小学生の時期の歯みがきは、保護者による仕上げみがきから、子どもたちが一人で歯垢を落とすことができるようになる時期でもある。この小学生の時期に、歯や歯肉の大切さを知らせ、歯みがきの仕方を身につけさせることは、進んで歯や歯肉の健康を大切にしようとする子どもを育てる上で大変重要である。

本校の子どもたちの処置歯率は93.9%で、名古屋市の小学校の平均66.6%に比べて大変高く、歯や歯肉の健康に対する意識が高いことが分かる。しかし、う歯罹患率は、名古屋市7.7% (H30) に比べて本校は17.3%、一人平均DMFT指数は、名古屋市0.13本 (H30) に比べて0.29本 (H30) と高くなっている。この実態から、保護者は子どもの歯や歯肉の健康に対して関心があり、むし歯があれば受診や治療を積極的に行うが、子どもたち自身は自分の歯や歯肉の健康について関心が低かったり、むし歯や歯肉炎予防のための効果的な歯みがきが身につけていなかったりするのではないかと考えた。

そこで、子どもたちに歯や歯肉の大切さを知らせるとともに、正しい歯みがきの仕方を指導することで、子どもたちが自ら進んで歯や歯肉の健康を大切にしないかと考え実践を行った。

2 実施した主な活動

(1) 正しい歯みがきの習得－学校歯科医と連携した歯みがき学習－

① 1年生「親子歯みがき教室」(令和2年度はコロナ感染予防のため中止)

6月に、1年生とその保護者を対象に、親子歯みがき教室を実施した。始めに歯垢の染め出しを行い、みがき残しを視覚的に確認できるようにした。学校歯科医が、正しい仕上げみがきの仕方を保護者に指導した後、保護者が子どもに仕上げみがきを行い歯垢を取り除いた。保護者の感想には「みがき残しがあることに驚いた。むし歯にならないよう、正しく仕上げみがきをしてむし歯を予防したい」といった記述が見られた。



【学校歯科医による仕上げみがき指導】

② 4年生「春の歯みがき学習」(6月)、「秋の歯みがき学習」(11月)

4年生を対象に、歯科疾患特別検診として、6月と11月に歯肉炎のPMA検査を行った。歯科疾患特別検診の前には、春と秋にそれぞれ歯みがき指導を行うとともに、歯みがきカレンダーを使って習慣化を図った。

(ア) 春の歯みがき学習

春の歯みがき学習では、歯肉炎予防のための前歯みがきを中心に指導した。歯垢の染め出し後、歯ブラシをえんぴつ持ちにして、小さく動かす練習をした。今年度は、感染症予防のため歯垢の染め出しは行わず、朝の会の時間に5回シリーズで前歯のみがき方を指導した。歯みがきの練習は、歯の代わりに指の爪をみがいて行った。

7月に行った歯科健康診断・歯科疾患特別検診の際に、学校歯科医が子どもたちの前歯のみがき方を一人ずつチェックした。また、歯ブラシが歯と歯ぐきの境目に当たっていなかったり、みがく力が強すぎたりする子どもには、学校歯科医が一人ずつ正しいみがき方を指導した。さらに、正しく歯みがきができた子どもに「じょうずにみがけたで賞」の賞状を一人ずつ渡した。

(イ) 秋の歯みがき学習

秋の歯みがき学習の前に、2回目の歯科疾患特別検診として歯肉炎のPMA検査を行った。春に引き続き秋にも歯肉炎の症状が見られた子どもには、学校歯科医から歯ブラシの当て方や鏡を見てみがくことなど、歯みがきの仕方についてアドバイスをしていただいた。

秋の歯みがき学習では、むし歯予防のための奥歯みがきを指導した。体育館で子ども同士の距離を十分に取るなどの感染症予防をしながら、歯垢の染め出しを行った。その後、歯ブラシをグーにぎりを持ち、歯ブラシの毛の角を奥歯のみぞに当ててみがく練習をした。子どもからは「いつもがんばっている歯と歯の間が赤く染まったので、びっくりした。これからは、奥歯のみぞも、前歯もしっかりきれいになるようみがこうと思った」といった感想が見られた。

③ 6年生「フロッシング学習」

11月に、6年生を対象にフロッシングの指導を行った。感染症対策として、対面にならないような座席にしたり、子どもと子どもの間にアクリル板を設置したりした。歯みがきでは歯垢が全体の約60%しか除去できないことを伝え、むし歯や歯肉炎予防のためにデンタルフロスの使用が大切であることを知らせた。デンタルフロスの使い方を学校歯科医から説明した後、子どもたちは歯垢の染め出しとフロッシングを行った。初めてデンタ

R2年度 春の歯みがき学習の内容

回	月日	学習の内容
1	6/24	歯肉炎ってどうなるの？
2	6/25	えんぴつ持ちとちょよこちょみがき
3	6/26	みがく力
4	6/30	みがく順番
5	7/1	歯肉チェック、歯科健康診断・歯科疾患特別健診



【爪を歯に見立てて、歯みがきの練習】



【学校歯科医による個別の歯みがき指導】



【感染症対策をしながらのフロッシング指導】

ルフロスを使用する子どもも多く、フロスの使い方に苦労していたが、指導後の感想には「フロッシングで歯と歯の間まできれいにして、すっきりした」「歯がスースーして気持ちよかった。これからフロッシングもやっていきたい」「給食の後に歯みがきをしたのに、歯と歯の間によごれがあったので、これからはデンタルフロスも使ってきれいにしたい」といった記述が見られた。



【学校歯科医によるフロッシング指導】

(2) 歯みがきの習慣化

① 歯みがきカレンダー

子どもたちの中には、1日3回の歯みがき習慣がまだ身につけていない子どももいる。そこで、保健委員会で歯みがきカレンダーを作成し、生活リズムが乱れやすい夏休み、冬休みの前に歯みがきカレンダーを配付し、歯みがきの習慣化を図っている。

② 給食後の歯みがき（現在はコロナ感染予防のため中止）

給食後の歯みがきタイムとして、歯みがきの歌を放送し、歯みがきを行うよう呼びかけている。手洗い場には、歯ブラシの毛が歯にきちんと当たっていることが確認できるよう鏡を設置した。また、手洗い場が混雑しないために、給食を食べ終わった児童から歯みがきをするよう、学級担任が声掛けを行っている。

(3) 子どもから子どもへ広げる活動－児童保健委員会－

① 歯ッピーかむかむ週間

始めに、保健委員会の子どもたちへ、かむことの効用や、よくかんで食べるために気をつけることを指導した。その後、毎学期設けた「歯ッピーかむかむ週間」で、一口30回かんで食べることを目標に、保健委員から全校児童へ向けた啓発活動を行った。



【歯ッピーかむかむ週間の活動】

1学期は、朝の会でかむことの効用を知らせ、給食時に「かむかむロックンロール」の歌を放送した。2学期は、朝の会で早食べをしてしまう人へのアドバイスとして、よくかんで食べる方法を伝えた。また、歯型模型や「一口30回」「かみかみ・モグモグ」と書いたポスターを持って廊下を歩き、給食を食べている子どもたちへよくかんで食べるよう呼びかけた。3学期は、保健委員が作成した替え歌「もぐもぐ」を給食時に放送した。替え歌は、最近流行した歌のメ

「香水」のサビ

いつも 一口とくち 30回 さんじっかい
かみかみみ もぐもぐ しゅうしゅう
かみかみ もぐもぐ ~ぐうし~よう
君の かみかみ アンド もぐもぐ が
健康 けんこう にいいんだよー



【替え歌「もぐもぐ」】

ロディーを使用したため、多くの子どもたちが「一口30回、カミカミもぐもぐしゅう…」とを口ずさむようになり、かむことへの関心を高めさせることができた。



② 歯のけが予防

けがの予防を目的に、保健委員会で「けがを減らそうマップ」を作成し、けがの多い場所や、けが防止のために気をつけることを知らせた。また、「歯や口のけが予防」について児童集会で発表したり、紙芝居を作成して学級で発表したりした。

(4) 家庭との連携

4年生に個別ファイル「歯と歯肉の学習ファイル」を作成した。春と秋の歯みがき学習の際に使ったプリントや、歯みがきカレンダー、歯科疾患特別検診の結果などを綴じて家庭へ持ち帰らせることで、1年間の取組や、子どもたちの歯や歯肉の様子や変化を保護者へ確実に伝わるようにした。また、プリントには保護者からのメッセージ欄を設け、歯や歯肉の健康について家庭でも話題にあがるよう工夫した。メッセージ欄には「みがき残しがないように、これからもていねいにみがこうね」「前歯を気にしながら歯をみがくようになったね」「寒くなってきて、歯みがきもきつけれど、がんばろうね」といった励ましの言葉が多く見られた。



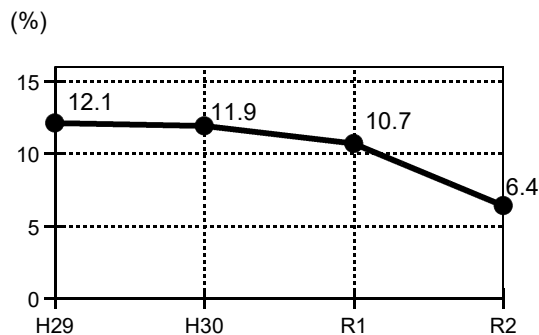
【歯ッピーだより】

保健だより「歯ッピーだより」では、歯や歯肉の健康に関する内容だけでなく、学校で行った歯みがき学習などの様子を載せたり、よくかむことができるレシピを紹介したりして、家庭でも歯や歯肉の健康を意識した生活ができるように工夫した。

3 成果と課題

歯みがき学習後の子どもたちの感想からは、「歯がなかったら、ごはんが食べられなくて困るので、今日学んだことをちゃんとやって、歯を大切にしたいです」（4年生）、「1年生、4年生で歯みがきを教えてもらい、もう大丈夫だと思っていたら、まだまだ完璧ではありませんでした。デンタルフロスでとてもきれいになりました。80才になっても20本以上の歯を残せるよう、しっかりみがいていきます」（6年生）と、大切な歯と歯肉を守っていかうとする意欲が感じられた。また、今年度の歯科健康診断の結果、永久歯と乳歯を合わせた未処置歯所有者率は11.9%（H30）から6.4%へ5.5ポイント減少、歯肉炎所有者率も23.4%（H30）から11.4%へ12.0ポイント減少させることができ、実践の成果と考える。

しかし、子どもたちの中には、一人で8本も未処置歯があったり、未処置歯があってもなかなか治療しない子どももいる。今後は、歯と歯肉の健康を守るための全体指導を継続するとともに、う歯の多い子どもや歯肉炎が改善されない子どもを対象に個別指導を行っていきたい。



【未処置歯所有者数（永久歯+乳歯）の推移】

すすんで歯と口の健康に関する正しい知識と望ましい生活習慣を身に付ける児童の育成

—学校・家庭・地域が協同的に取り組む生涯にわたる健康の素地づくり—

岐阜県可児市立東明小学校

11学級236名

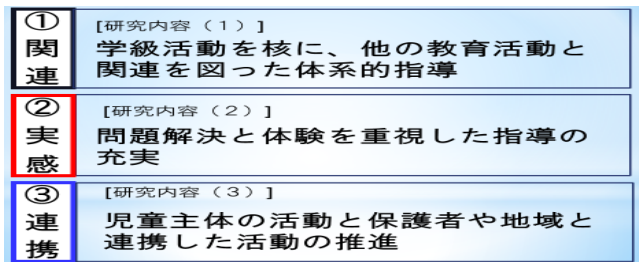
1. 研究主題

2019年度に実施したアンケートの結果から分かった本校の課題は、児童は歯をみがくという行為を十分な知識が無いまま、その意味を深く考えずに行っていることが多いこと、児童自身が主体的に歯みがきに取り組めていないこと、咀嚼の重要性について児童のみならず保護者も気付くことができていないこと、歯や口のけがの予防の重要性について、児童・保護者ともに意識も弱いことであった。また、メディアとのつながりが2時間より長いと答える児童が少なくはなく、メディアに触れる時間のコントロールや家庭で食後に歯みがきをする習慣の確立等、児童自身が主体的に望ましい生活習慣を身に付けることが急務であることが分かった。

こうした児童の実態をうけ、研究主題を「すすんで歯と口の健康に関する正しい知識と望ましい生活習慣を身に付ける児童の育成—学校・家庭・地域が協同的に取り組む生涯にわたる健康の素地づくり—」と設定した。そして、「指導の場」として、「①学活や道徳・教科の授業」、「②児童会活動・PTA活動」の2つ(図1)を取り上げることにした。また、「指導において大切にすること」として、「①関連」、「②実感」、「③連携」を3本柱にかかげ、これらを踏まえた研究内容(図2)に取り組んだ。



【図1】指導の場



【図2】指導において大切にすること

2. 実施した主な活動

(1) 学級活動を核に、他の教育活動との関連を図った体系的指導

①学級活動の事前指導と事後指導の充実

事前指導では、学級活動を行う上で児童に必要となる知識の獲得をねらった学習を朝の帯活動に設定したり、学習課題を児童が自分のこととして捉えられるように自己の生活習慣について振り返らせたりした。

事後指導では、学級活動で学習した内容を実際に自分の生活の中でどう生かしていくか児童が目標を決めて、1週間程度それに取り組む過程を担当と保護者が見届けるようにした。

また、学習したことをもとに、児童が自己の生活習慣を振り返り、児童自身が決めた目標に向かって実践することで、よりよい生活習慣の定着を図った。



【卵の殻と酢の実験】
第3学年「歯や口によいおやつのと리카たをみつこう」の事前指導

「これまでの自分は、1日15、20回かんだ。2、3日かいた。その分、歯の痛みがなくなって、歯が丈夫になりました。」

「これからは、かんだ回数を減らしたり、30回かあるように、音を立ててかんでいます。取り組み、よくかんで食べる習慣が身に付けられるようになります。」

日にち	29日(火)	30日(水)	31日(木)	1日(金)
できた	○	○	○	○
できなかった	×			

【チャレンジカード】
5年生「よくかんで食べよう」の事後指導

②他教科・領域との関連を意識した指導計画の作成

学年	領域等	題材・単元名・テーマ	内容	家庭・地域・専門機関との連携	月	他教科領域等との関連
1年	学活① 2(ウ)	親子で、仕上げみがきを覚えよう	・保護者とともに自分の口の中を観察し、むし菌になりやすい部分を知るとともに、仕上げ磨きの大切さを知る。 ・むし菌になりやすいおやつについて親子で理解し、おやつの選び方についてこれから気をつけることを決める。	保護者 歯科衛生士	6月	道徳 「節度・節制 「あとかたづけ」
	学活② 2(エ)	きゅうしょくのやくそくをかみがえよう。	・給食を作ってくださる方の苦勞を知り、感謝の気持ちをもったり、好き嫌いせず給食を残さず食べようとする意欲をもったりするとともに、給食の約束を考えて、楽しく食べようとする事ができる。	栄養教諭	6月	道徳 「ありがとう 「ごめんなさい」
	学活③ 2(ウ)	六さい臼歯を大切にしよう	・鏡を使って自分の歯を観察し、第一大臼歯の特徴を確かめ、基本的な歯のみがき方を知り、これからの生活で実践することができる。	養護教諭	10月	生活科 「じぶんでできるよ」
	学活④ 2(エ)	なんでもよくかんで食べよう。	・好き嫌いがなく、よく噛んで食べるよさを考え、自分の目標に向かって毎日の生活において実践することができる。	栄養教諭	11月	道徳 「希望と勇気、 努力と強い意志 「おふろば そうじ」
2年	学活① 2(ウ)	前歯のそとがわをきれいにみがくほうほうをみつつけよう	・2年生は、永久歯が萌出したり、身体が成長したりする時期である事を知り、前歯の外側の特徴をよく観察し、その特徴にあった方法を考え、きれいにみがくことができる。	歯科衛生士	6月	道徳 「生命の尊さ 「大きくなったね」
	学活② 2(エ)	すききらいなく食べよう	・食べ物は、体にとって大切な働きがあり、いろいろな食べ物を食べることが大切であることが分かり、好き嫌いをしないで苦手な食べ物も進んで食べようとする事ができる。	栄養教諭	6月	生活科 「大きなあれわたしの 野さしい」
	学活③ 2(ウ)	けがをふせぐには、どうしたらよいだろう	・室内で走ったりポケットに手を入れて歩いたりするなど、日常生活の何気ない行動が、歯や口のけがにつながることを理解し、どのようにしたらそのようなけがを防げるか考え、これからの生活において実践することができる。	養護教諭	11月	道徳 「節度・節制 「どうしたの」
3年	学活① 2(ウ)	前歯をきれいにみがくには、どのようにしたらよいだろう	・歯ブラシの部位を理解し効果的に活用しながら、上下前歯の内側をきれいにみがくことができる。	歯科衛生士	6月	保健 「けんこうな生活 「けんこうという うたからもの」
	学活② 2(エ)	歯によいおやつとり方	・むし菌になる原因や発生のしくみを知り、歯や口の健康によいおやつの内容や回数について考え、これからの生活において学習したことを生活に生かすことができる。	栄養教諭	10月	理科 「チオウを育てよう」 保健 「けんこうな生活 「体のせいけつ とけんこう」
	学活② 2(エ)	食べ物の仲間を知り、何でも食べよう	・食べ物の3つの働きについて知り、給食だけでなく家庭での食事にもついても見直し、栄養バランスを考えて食事をとることができる。	栄養教諭	11月	保健 「けんこうな生活 「けんこうによい 1日のせいけつ」
4年	学活① 2(ウ)	小臼歯をきれいにみがくには、どうしたらよいだろう	・小臼歯の萌出について知り、小臼歯の形にあった適切なみがき方を身に付け、これからの生活において実践することができる。	歯科衛生士	6月	保健 「体の成長とわたし 「育ちゆくわたしたちの体」
	学活③ 2(エ)	自分で考えて、健康な体をつくらう	・むし菌が進むと体にどのような影響があるのか考え、歯と口の健康づくりが体全体の健康づくりに関わること理解し、自己の生活習慣や歯のみがきかたの課題をみつけれ、それらを進んで改善することができる。	養護教諭	10月	保健 「体の成長とわたし 「よりよく成長するための生活」
5年	学活① 2(ウ)	自分の歯の形に合わせてみがこう	・自分がいつも行っている歯のみがき方ではみがき残しがあることに気づき、第二大臼歯や大歯の萌出を知り、それらの形や歯並びの特徴を意識したり、歯のみがき方の弱点を克服したりして、毎日かかさず、すみずみまできれいに歯をみがく習慣を身に付けることができる。	歯科衛生士	6月	道徳 「よりよく生きる喜び 「のび太に学ぼう」
	学活② 2(エ)	望ましいおやつの食べ方について考えよう	・菓子に含まれる砂糖や油の量を調べたり、そのとりすぎが体に及ぼす影響を考えたりすることを通して、砂糖や油の量にも気を付けておやつを食べることの大切さに気づき、望ましいおやつの食べ方や選び方を考えて実践することができる。	栄養教諭	7月	家庭科 「食べて元気！ ご飯とみそ汁」
	学活③ 2(エ)	よくかんで食べよう	・自己の生活を振り返る中で、咀嚼回数が30回より少ないことに気づき、給食でよく食べる食パンを咀嚼する体験を通して、「咀嚼」が健康にもたらす効果に気付いたり、交流したりして、咀嚼の大切さを実感し30回以上の咀嚼を意識して食べる生活習慣を身に付けることができる。	歯科衛生士	11月	総合 「米作り」
6年	学活① 2(ウ)	歯みがき大会	・全国歯みがき大会に参加し、歯ブラシとデンタルフロスを使用した正しい歯のみがき方の知識を身に付けたり、正しい歯みがき方を実践したりすることができる。	養護教諭	6月	保健 「病気の予防 「病気の起こり方」
	学活③ 2(エ)	野菜の働きを知り、もっと食べよう	・実験や資料を通して、野菜は体の中で大切な働きをしていることがわかる。 ・1日に必要な野菜の量を理解し、食生活を工夫して積極的に摂取しようという意欲をもつ。	栄養教諭	6月	家庭科 「朝食から健康な1日の生活を」
	学活② 2(ウ)	歯と歯肉の関係を知り、健康な歯肉づくりの方法をみつつけよう。	・歯と歯肉の関係を共に、自分の歯と歯肉の状態の観察の仕方を学んだり、歯肉の原因や歯肉によい歯のみがき方を考えたりして、自分ですぐに取り組める方法を選んで実践することができる。	歯科衛生士	10月	保健 「病気の予防 「生活習慣病の予防」

③カリキュラムの再構成

第1・2・4学年では、図画工作科で「絵画・ポスター」を製作し、第5・6学年では、国語科で「標語」をするなどした。教育活動全体を通して、歯と口の健康づくりに関わってカリキュラムを再構成した。

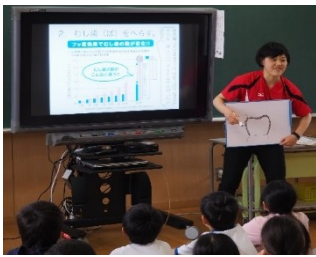
(2) 問題解決と体験を重視した指導の充実

①帯活動での指導

ア 朝の帯活動では、全校児童（希望者）に対するフッ化物洗口を実施した。

児童が、フッ化物洗口の意味を十分理解してから臨めるように、担任から事前説明を行った。

イ 給食後に、手鏡をもって3分間全校歯みがきを実施した。



【ア：フッ化物洗口の事前説明の様子】

【ア：フッ化物洗口の様子】

【イ：給食後の全校歯みがきの様子】

②問題解決と体験を重視した指導の実践例

ア 第1学年 学級活動「なんでもよくかんでたべよう」

あごの関節に手を当てて、かむと関節が動くことを体感したり、給食の献立表に載っている「かんちゃんマーク（咀嚼を促すマーク）」を見付けたりして、「好き嫌いせずによくかんで食べると、栄養をバランスよくとれて、強く健康な体をつくることができること」を理解した。



イ 第3学年 学級活動「歯によいおやつとり方」

むし歯になりやすいおやつの特徴を捉えるため、「クッキー」と「りんご」を実際に食べて、どちらが歯に付きやすいか鏡で確かめ、おやつを食べた後はしっかり歯みがきをする事の大切さを実感した。



ウ 第6学年 学級活動「野菜の働きを知り、もっと食べよう」

野菜に含まれているビタミンCの役割について学習した。その際、野菜をおろし金ですりおろし、インドフェノール溶液を加えることで、ビタミンCがあることを視覚的に理解した。



(3) 児童主体の活動と保護者や地域と連携した活動の推進

①児童主体の活動

ア 執行部と歯科衛生士の連携

「歯と口の健康づくり集会」を企画し、歯科衛生士を招いて講話をしていただいた。「歯や歯肉を健康に保つことの大切さ」を具体的な事例を交えて、歯と口の健康は長寿の秘訣であることを学んだ。

イ 委員会活動の連携

- ・情報委員会による昼の放送番組

給食の時間の放送番組で、図書の本やインターネットを使って調べたことを「健康クイズ」として放送したり、豆知識として情報を番組で放送したりするなど、工夫して取り組んだ。

- ・運動委員会による全校を対象とした体力づくり

短縄跳びの記録会を昼休みに企画し、全校児童で体力づくりに取り組んだ。

- ・保健委員会による歯と口の健康づくり推進活動

「キャラクター募集活動」・「けが0キャンペーン」等、「歯と口の健康づくり」に関するキャンペーン活動を実施した。

②歯科衛生士・養護教諭・栄養教諭等との連携

各学年の「歯と口の健康づくり」に関する学級活動の計画において、専門家としてアドバイスをいただいた。授業の際にも、指導者（T2）として参加いただき、専門的な指導を行うことで、児童にとってより説得力のある授業を展開することができた。

③保護者との連携

ア 家庭での取組・・・歯みがきカードを配付し記録したり、歯の染め出しを行ったりした。

イ 親子活動・・・歯科衛生士によるブラッシング指導を実施した。

ウ PTA 総会・・・学校歯科医に「フッ化物洗口」についての講話をしていただいた。

エ PTA 行事・・・「スマイルフェスタ」での校長による講話とクイズを実施した。

3. 成果と課題

(1) 成果

- ①「事前指導」について、学級活動で児童が理解しづらいと予測される内容を吟味して指導内容を考えたり、児童の実態を捉えるためアンケートを実施したりしたことは、児童が新しい知識を理解する抵抗感を低減し、よりスムーズに解釈することができたと言える。「事後指導」では、児童がチャレンジカードを使って自分の目標を達成するため日々努力し、教師や保護者が見届けることで、生活習慣の定着はもちろん「できた」という達成感を得ることができた。
- ②児童が、実際に体の動きを手で触って体感したり、食べて感じたり、目で見て確かめたりする体験活動をどの授業にも取り入れたことは、「なぜだろう」「どうしてだろう」という児童の興味や好奇心を駆り立て、より説得力のある授業内容にすることができた。
- ③児童の委員会活動や保護者、専門家、地域の方と連携したことは、児童が「歯と口の健康づくり」の大切さを実感する機会をたくさん得ることができた。また、学級活動の指導内容が、より具体的で専門的になったため、どの児童も授業の最後に書き込む振り返りの内容が充実した。

(2) 課題

- ・事後指導後、しばらく時間が空くと、学習した内容を忘れてしまっている児童が見受けられるため、今後も学校生活や家庭生活の中で継続的に指導し続ける必要がある。

特別支援学校における歯と口の健康づくり ～自主的に歯・口の健康づくりができる子どもの育成～

三重県立松阪あゆみ特別支援学校

28学級181名

1. 研究の目標やねらい

本校は、小学部、中学部、高等部の3つの学部それぞれの歯と口の健康課題が違うため、発達段階に応じて継続的に、歯と口の健康づくりに興味を持てる取り組みを考えていくことを目標とした。また、家庭の協力も不可欠なので、家庭や地域に広がる取り組みも考えた。

2. 実施した主な活動

(1) 学校歯科医、歯科衛生士による歯科保健指導

- ① 学校歯科医、歯科衛生士、養護教諭が連携した歯科保健指導
小学部低学年・高学年、中学部、高等部に分け指導を行った。ブラッシング指導、歯科受診をスムーズにできるようにする練習などを行った。また、授業参観と合わせて行うなどの工夫をし、親子で学習できる場とした。歯科衛生士に仕上げみがきの仕方など教えていただき、保護者から質問できる時間も確保した。



② 小学生歯みがき大会



本校では、小学生歯みがき大会の内容がとても分かりやすかったため、小学部高学年、中学部、高等部が参加した。学校歯科医に当日来てもらい、一緒に参加してもらいながら、子どもたちにアドバイスをし



ていただいた。細かいところや分かりにくいところは個別で対応していただき、子どもたちの様子も見ていただいた。

(2) 栄養教諭と連携した食育指導

① かみかみセンサー体験

給食の時間に、各クラスで体験をした。30回噛んでから飲み込むことを意識し、時間をかけてゆっくり楽しく食べる体験をすることができた。体験後は、よく噛んで食べるという意識が付いたようである。肥満の子どもたちも多いため、肥満指導と合わせて行う事もできた。



② かみかみ実習



高等部で、実際にかみかみメニュー（かみかみサラダ、ごま入り根菜汁）を調理し、みんなで食べながら、よく噛まないといけなくて飲み込めない、たくさん噛むとお腹がいっぱいになるなど、感想を出し合った。また、咀嚼ガムを使



って、よく噛めているかどうかの確認をし、RDテストで自分の口の中の状態を知ることができた。

(3) 地域と連携

① 松阪市の歯科衛生士協会から歯みがき指導に来ていただいた。エプロンシアター、染め出し指導、ブラッシング指導、個別の歯科相談をしていただいた。



② 校内、校外に向け歯科研修会を行い、「すずき歯科クリニック院長 鈴木俊行先生」に講演をしていただいた。松阪地域の幼稚園・保育園・小学校・中学校・県立学校・特別支援学校などから参加があり、オンラインで研修を行った。特別支援学校や特別支援学級ならではの質問などもたくさんあり、鈴木先生に専門的な内容を答えていただくことができた。



(4) ハートネット事業

三重県歯科医師会による歯科医師・歯科衛生士の派遣事業。学校歯科医、歯科衛生士に来てもらい、エプロンシアター、染め出しなどをしていただいた。子どもたちだけでなく、担任からの仕上げみがきの仕方や、歯並びなどの質問にも答えていただいた。



(5) ライオン歯科衛生研究所との連携



中学部の1学年に継続的に行った。歯と口の状態にどのような変化が見られるかを確認しながら進めていった。1年時はライオン歯科衛生研究所から来てもらい、1月と2月の2回対面でブラッシング指導と健康な歯ぐきについて指導を行っていただいた。2年時は、リモートでの歯科指導で、ライオン歯科衛生研究所からの中継を3クラス各教室で見ながら、歯みがきやデンタルフロスの使い方について教えてもらうことができた。デンタルフロスの使い方もうまくなり、歯ぐきの状態もよくなってきていることを実感することができた。



(6) 日常の活動

① 給食後の歯みがき

各クラスで給食の後は歯みがきを実施している。歯をみがく順番の掲示物を各クラスに配布してあるため、自分で歯みがきができる子どもたちはそれを見ながら行っている。



自分で歯みがきをすることが難しい子どもたちは、担任にみがいてもらっている。毎日のことなので習慣化し、歯みがきを嫌がる子どもたちが少なくなってきた。また、養護教諭が予告なしで歯みがきの様子を見に行き、しっかり歯みがき



ができていないかチェックし、子どもたちにメダルを渡した。メダルを全部集めるとプレゼントがもらえるため、メダルをもらおうとがんばっている様子を見る事ができた。砂時計が気に入り、3分間しっかりみがけるようになった子もいた。



② 歯みがきカレンダー

夏休み、冬休みに1日3回進んで歯みがきに取り組めるように「歯みがきカレンダー」を配布した。最終日には保護者のコメントを記入して提出してもらい、家族で歯みがき習慣について振り返ってもらった。保健室からもコメントを返し、金・銀・銅のメダルを渡した。



③ 歯みがきの動画

新型コロナウイルス感染症のため休校になっている間に、動画を作成した。3分間音楽に合わせて、校長先生と一緒に歯みがきをする動画や、子どもたちが大好きな「あゆみレンジャー」による、むし歯予防の動画などを作成し、家庭でも見てもらえるようにした。保護者から、「休み期間中に動画を見て歯みがきをしていました」というコメントも何件かあった。

④ 歯ッピー通信

毎月、歯と口の健康づくりに特化した、ほげんだよりを発行した。学校での取り組みや、家庭に向けた歯と口の健康づくりに関する情報発信をした。

⑤ 歯のけがの防止

歯・口のけがの防止のため定期点検等による環境整備等を実施している。小学部で衝突による歯・口のけがが増えていたため、見えにくい箇所にミラーを設置した。少しずつではあるが、歯・口のけがは減ってきている。



⑥ 保護者や地域の学校からの相談

歯と口の健康づくりの取り組みをしている中で、保護者からの質問もたくさんあるため、学校歯科医と連携して相談を行っている。歯科へ受診することが難しい児童・生徒へは、担任・養護教諭が同行して、一緒に診察を受けるようにしている。

また、本校は関係機関や近隣の学校と連携し、地域における特別支援学校のセンター的機能を充実させる取り組みを行っているため、地域の小学校、中学校からの質問や相談にも対応している。

⑦ 空き時間を利用した歯科指導

各クラス、学部から要望のあった内容で、養護教諭が歯科指導を行った。染め出し、ブラッシング指導、絵本を使った指導、物を食べたときの歯の様子を知る実験、口臭チェッカーなど子どもたちの興味のある内容や、担任が必要だと思う内容の指導を行った。



(7) あゆみ祭「しっかり噛んで歯っぴーになろう」



本校の児童生徒だけでなく、保護者、卒業生、地域の方々にも参加していただいた。かみかみメニューの紹介、エプロンシアター、かみかみセンサー、クイズ、咀嚼ガムなどの体験をしてもらった。また、歯と口



の健康づくりの取り組みを掲示物にして見てもらうことができた。

(8) 言語聴覚士、作業療法士による指導

① 言語聴覚士による指導

食べ物を噛まずに飲み込んだりしていないか、きちんと噛むことができているかを確認してもらいながら、上手に噛めるようにアドバイスをしていただき、学校でできる支援の仕方を教えていただいている。



② 作業療法士による指導

歯ブラシの持ち方、歯をみがくときの姿勢などを中心に教えていただいた。上手く歯ブラシを持つことができないため、きれいにみがくことができない児童・生徒もいたので、一人一人にあった持ち方、歯ブラシの形、姿勢などたくさんのアドバイスをいただくことができた。



3. 成果や課題

(1) 成果

- ① 学校歯科医、歯科衛生士、作業療法士、言語聴覚士など専門的な指導を受けることができ、子どもたちの歯と口の健康への関心は高まってきている。
- ② 保護者へ向けて発信する機会を増やすことができたため、学校への歯と口の健康に関する相談や、今まで歯科受診できなかった子どもたちが歯科受診できるようになったなど、家庭でも積極的に取り組んでくれるようになった。
- ③ 栄養教諭と協力して、かみかみセンサー体験、かみかみメニューの紹介、調理実習などを行ったことで、よく噛むことを意識して食事ができるようになった子どもたちも増え、体重管理なども合わせて指導することができた。
- ④ 教職員の歯と口の健康づくりに対する関心も高まり、給食後の仕上げみがきや、歯みがき指導など学校全体で積極的に取り組むことができた。

(2) 課題

- ① 歯みがきをする子どもたちは増えてきたが、歯肉、歯垢でチェックが入る子どもたちも多いため、正しく歯みがきができるように指導していきたい。
- ② う歯が多い、歯周疾患になっているが歯みがきを嫌がる子どもたちに対しては、もっと個別指導の機会を増やし、一人一人の子どもに寄り添いながら、継続的に指導を続けていきたいと思う。
- ③ 授業後の取り組みや計画的な指導を行うため、今後も学級担任や保護者との連携を深め、継続的な声かけを行っていきたい。