

歯や口の健康づくりへの関心をもち、よりよい生活習慣を身に付けようとする児童の育成
—キーワードは、実感・関連・連携！—

岡山県赤磐市立磐梨小学校

8学級 80名

1. 研究のねらい

生涯における健康づくりの観点からみて、学校教育が家庭・地域社会と連携し、子どもたちに健康に関する基本的な知識を理解・習得させることは、子どもたち自身が心身の健康を目指した実践力を身に付けるために重要である。

本校はこれまで長きにわたり歯科保健の優良校として表彰されてきたが、コロナ禍の影響で今までの取組を踏襲することが困難になった。そこで、改めて取組を整理し直し、体系的かつ持続可能なものとなるように次の観点で改善を図ることにした。

- (1) 学級活動等で、体験活動を盛り込んだ学習などを設定し、**実感**を伴った理解を促して、実践への起点とする。
- (2) 学級活動と教育・領域、また家庭生活との**関連**を図った体系的な指導計画を作成する。
- (3) 学校歯科医、歯科衛生士、栄養教諭、養護教諭等と**連携**し、専門性を生かした指導を行ったり、保護者と**連携**し日常生活において習慣化を図ったりする。

また、児童が「自分の生活に役立てよう」と思考したり、「どのように学ぶか自分なりに決めよう」と試行錯誤したりすることができるような個別最適な学びの場を保障するため、切迫感のある資料やICT機器の活用を推進した。これらをもとにして、持続可能な指導（計画・方法）を確立するとともに、児童の身に付ける力が持続可能なものとなることを目指した。

2. 研究の足跡

	教職員の取組	児童の活動 (「3. 実施した主な活動」参照)
令和5年度	<p>□実態把握と課題設定</p> <ul style="list-style-type: none"> ・歯科検診の結果や児童アンケート、教職員による見取りから本校の実態について話し合った。その結果、歯垢・歯肉炎・歯石があった児童の割合が県平均より高く歯みがきが十分できているとは言えないこと、歯みがきは大切だと理解はしているが実際の生活では生かしていないことなどが課題として挙げた。 <p>※3つのキーワード「実感」「連携」「関連」の観点から取組を見直し、実践していくこととした。</p> <p>□教育活動の抽出</p> <ul style="list-style-type: none"> ・実感を伴った理解ができるように、全職員で歯と口腔に関わる指導内容と学習活動の洗い出しを行った。 ・連携が図れるようにそれぞれの立場でできることを考えた。 ・教科・特別活動・行事等との関連を考えた。 <p>□環境整備</p> <ul style="list-style-type: none"> ・1人1つずつ使用できる鏡や砂時計の用意や、掲示物の作成など環境整備を行った。 	<p>・歯科検診① (学校歯科医による定期的に行っているもの)</p>  <p>・アンケート① (歯みがき・食べることに关するもの)</p> 

	<p>□教育活動の実践と評価（6月・11月、その他年間計画に沿って）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・実践にあたって、歯科検診の結果や児童や保護者を対象にとったアンケートの結果から実態を把握した。把握した実態をもとに、体験活動を盛り込んだ活動等を設定し、実感を伴った理解を促して、実践への起点とした。 ・職員全体での授業反省と改善案作成 <p>□研修（市内園小中との合同研修）</p> <p>□教育課程の見直し</p> <p>※関連を意識した教育計画</p> <p>保健教育、安全教育、各教科や学級活動の年間指導計画、食に関する指導の教育計画の見直しを行った。</p> <p>※系統を考えた指導内容</p> <p>6月の学級活動で取り組む内容を1・3・5年はむし歯や歯周病の予防方法の理解と実践、2・4・6年は食べる機能や食べ方の発達支援を通じての実践的な歯・口の健康づくりと位置付けながら整理した。</p> <p>□振り返り</p> <ul style="list-style-type: none"> ・成果・・・児童の歯と口の健康に対する意識の向上。 教職員がそれぞれの立場から考えたり系統を整理したりしたことで、自分事として参画できるようになった。 ・課題・・・意識の持続や保護者との連携。 <p>※令和6年度は参観日で学級活動を公開し、全校保護者を対象とした学校保健委員会も併せて開催することとした。</p>	<p>学活・各教科・領域で、歯と口の健康を意識した授業</p> <ul style="list-style-type: none"> ・がんばりカード（歯みがきに関するもの） ・給食後の歯みがき <p>委員会児童による</p> <ul style="list-style-type: none"> ・動画づくり ・歯ブラシチェック ・読み聞かせ <p>歯科検診② アンケート②</p> <p>個別指導 （検診の結果から気になる児童を抽出して行った。）</p>				
<p>令和6年度</p>	<p>□令和6年度の重点目標</p> <ul style="list-style-type: none"> ・児童の意識の継続と保護者との連携を取り上げた。 <p>□実践 ※詳しくは、「3. 実施した主な活動」に</p> <p>※6月学級活動は、赤磐市養護部会研修会を兼ねて行った。</p> <div data-bbox="264 1290 614 1532"> </div> <div data-bbox="641 1283 1129 1523"> <table border="1"> <tr> <td>ふりかえり</td> </tr> <tr> <td>マッパリよこしたてもつがった うきれいにアカイレた。</td> </tr> <tr> <td>おうちのひとのコメント</td> </tr> <tr> <td>まいにち しげん-でねいにけやまきかぞていました。 これうをけんこうばをていせつにしいてくたさい。</td> </tr> </table> </div> <p>□研修（市内園小中との合同研修）</p> <p>□振り返り</p> <ul style="list-style-type: none"> ・今年度の実践を見直し、来年度に向けて話し合い改善を図った。 	ふりかえり	マッパリよこしたてもつがった うきれいにアカイレた。	おうちのひとのコメント	まいにち しげん-でねいにけやまきかぞていました。 これうをけんこうばをていせつにしいてくたさい。	<p>歯科検診①</p> <p>学活・各教科・領域で、歯と口の健康を意識した授業</p> <ul style="list-style-type: none"> ・がんばりカード（学活で学習した内容に関するもの） <p>委員会児童による</p> <ul style="list-style-type: none"> ・学校保健委員会 ・歯ブラシチェック <p>歯科検診②</p> <ul style="list-style-type: none"> ・前回との比較 <p>アンケート</p>
ふりかえり						
マッパリよこしたてもつがった うきれいにアカイレた。						
おうちのひとのコメント						
まいにち しげん-でねいにけやまきかぞていました。 これうをけんこうばをていせつにしいてくたさい。						

3. 実施した主な活動（実践）

○6月学級活動（1～6年）と関連した教育活動

授業づくりにおいては、自分事として考えられるようにアンケートや歯科検診の結果をもとに学習課題をとらえさせたり、実感を伴った理解へとつながるように体験活動を取り入れたりした。また、実感を伴った理解がよりよい生活習慣に結び付くように、生活や専門家・家庭との関連・連携を意識して指導した。このような取組によって、健康な生活のために学んだことを生かしていこうという姿が見られるようになった。

1年「はのおうさまをまもろう」

第一大臼歯の特徴や磨き方を考え、正しい磨き方をしようとする。



歯の王様を磨くには、ほっぺたを、ぐいっと引っ張るといいよ！



※歯科衛生士の指導を受けながら、保護者に仕上げ磨きをしてもらった。

2年「体に良いおやつの食べ方について考えよう」

糖分量をもとに、体に良いおやつのとり方を考えて、日々の生活に取り入れようとする。



こんなに砂糖が入っているのか！おやつのとり方が健康に関係してるんだな。

※おやつのとり方について、保護者と計画をたてた。

3年「体に良いおやつの食べ方について考えよう」
(R7年度からは「すみずみまで歯をみがこう」)

カロリーをもとに、体に良いおやつのとり方を考えて、日々の生活に取り入れようとする。



カロリーに気を付けながらおやつを選ぼう。

4年「よくかんで食べよう」

噛みごたえのある食べ物や食べ方を考えて、日々の生活に取り入れようとする。



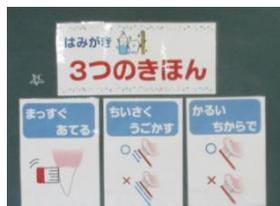
かたいものや弾力があるものを食べるとよさそうだよ。

5年「歯ぐきを大切にしよう」

歯肉炎について知り、歯ぐきの健康を保つためにできることを考え、これからの生活に生かそうとする。



歯垢が残っていたら歯肉炎の原因になるよ。歯ブラシとフロスを使って磨こう！

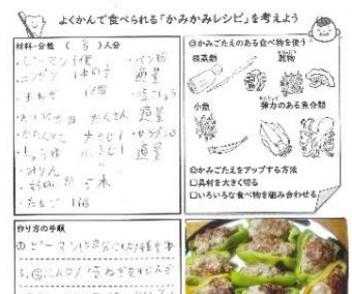


6年「噛むことの良さとよく噛むためにできることを考えよう」

よく噛んで食べるためにできることを見つけ、自分なりの改善方法を日々の生活に取り入れようとする。



よく噛んで食べると、体全体にいいことがあるんだな。自分でもかみかみメニューを作ってみよう。



【家庭科「食べて元気に」とも関連させて】

【課外：かみかみレシピを作ろう】

○11月学級活動（全学年染め出し）

11月の学級活動では、全学年、染め出しを行った。染色されたところを見て自分の歯みがきの様子を振り返ることで、磨き残しやすい場所や自分の苦手なところが可視化され、どのように磨いていけばよいか考えることができた。



○学校保健委員会

保護者との連携のために、全保護者を対象とした授業参観や学校保健委員会を計画し、家庭でも歯と口の健康に関する声かけをしてもらえるように場を設けた。学校保健委員会では、学校歯科医に児童から出た歯磨きに関する質問に答えていただいたり、授業で学んだことやこれからの生活で生かしていきたいことを親子で話し合ったりした。子どもたちの歯と口の健康について保護者が関心をもつよい機会となった。



○児童会活動

児童自身が歯や口の健康を意識して生活できるよう、すこやか委員会の児童が、歯ブラシチェックを行い、必要に応じて交換するよう声かけを行った。また、噛むことの大切さを伝える動画を教職員や栄養教諭と協力して作り、全校に呼びかけた。図書委員会は、園児を対象に歯に関する絵本の読み聞かせを行った。



すこやか委員による
歯ブラシチェック

図書委員による読み聞かせ
(歯の大切さ)

児童が主体的に考え呼びかけていくことで、全校で歯や口の健康について考えようとする雰囲気ができた。

○給食「かみかみメニュー」

歯や口の健康と日常生活や家庭生活との関連を図ることができるように、給食の献立にかみかみメニューを取り入れていることを分かりやすく示した。

日付	献立名	備考
1(木)	コッペリン 牛乳 ポークチャップ コンソメスープ いちごジャム	
2(金)	ごぼうのあまから丼 牛乳 みそ汁	噛みかみメニュー
5(月)	ごはん 牛乳 ふた肉のあますため うま塩キャベツ	
6(火)	【あかいの日】 黒豆ごはん 牛乳 いかりんあげ ちずくのみそ汁	噛みかみメニュー

4. 2年間の研究を終えて（総括）

(1) 成果

①歯や口の健康に関する意識の向上

課題の見える化や体験活動を通して得た実感を持った理解によって、児童自身が自分の状態を振り返り、改善策を考えて実行しようとする姿が見られるようになってきた。アンケートでも鏡を見ながら歯みがきをすると答えた児童が増えた。また、全保護者を対象とした授業参観や学校保健委員会で、保護者へも歯や口の健康に関する意識をもってもらえることができた。

②教職員の意識向上

実感・関連・連携を大切に実践を行うことで、教職員が指導内容の系統性や教科や日常生活との関連を考えて取り組んだり、専門家や家庭との連携を意識して指導したりする必要性を感じ、児童の歯や口の健康づくりに関する意識やよりよい生活習慣を身に付けようとする意識の向上につながってきた。

(2) 課題

①意識の継続

取組中や取組直後は頑張ろうとするものの、しばらく経ってからの様子や歯科検診の結果を見ると、実感を持った理解により芽生えた意識の持続化や習慣化には至っていない。家庭での歯みがきの様子を尋ねたアンケートでは、歯みがきの回数や時間など大きな変容が見られない。引き続き、家庭との連携を図りながら取組を継続していくことが大切である。

②持続可能な取組へ

今後も教育課程の編成時に、より児童の実態に合うよう見直し、これらの取組を評価・改善しながら持続可能な指導を確立するとともに、児童の身に付ける力が持続可能なものになるよう、継続して取り組んでいきたい。

歯・口の健康からはじめる生涯にわたる健康の基盤づくり

鳥取県立米子養護学校

55 学級 191 名

1. 研究の主題と重点項目

本校の課題として「歯科検診に苦手意識のある児童生徒が多く、検診後の受診率が低い」「偏食、咀嚼力の弱さや早食いなど摂食機能や口腔機能の発達の未熟さがある」「肥満傾向、痩身傾向の児童生徒が多い」「姿勢保持に課題がある児童生徒が多く、危険認知が低い」ことから、『歯・口の健康からはじめる生涯にわたる健康の基盤づくり』を主題として、以下の重点事項を挙げて本研究を実践した。

- むし歯や歯周病の予防方法の理解と実践に関すること
- 歯・口の外傷の防止と安全な環境づくり
- 食べる機能や食べ方を通じた食育に関する実践的な歯・口の健康づくり

生きる力をはぐくむ歯・口の健康づくり 推進事業

背景・課題

- 歯磨き習慣の未確立、4人に1人はう歯あり
- 歯科検診に苦手意識のある児童生徒が多く、検診後の受診率が低い
- 偏食、早食いや早食いなど摂食機能や口腔機能の発達の未熟さ、肥満傾向、痩身傾向の児童生徒が多い
- 姿勢保持に課題がある児童生徒が多く、危険認知が低い

専門内容

- 2025年度における歯・口の外傷の防止と安全な環境づくり
- むし歯や歯周病の予防方法の理解と実践
- 食べる機能や食べ方を通じた食育に関する実践的な歯・口の健康づくり

専門内容

◆事業スケジュール(案)

学年	校内組織体制	保健安全部中心に	各教科・領域中心に	各分掌との連携
1年目	●保健安全委員会に歯と口の健康づくり推進委員を立ち上げる(年2回実施)	●児童生徒の発育・発達調査(研修会も兼ねる。)	●「生きる力を育む歯・口の健康づくり」事業実施	●ホームページの掲載
2年目	●保健安全委員会(年2回実施)	●家庭、関係機関との連携等(研修会も兼ねる。)	●「生きる力を育む歯・口の健康づくり」事業実施	●研修生協会の充実

歯と口の健康に関する知識や習慣を身に付けることができる児童生徒
噛むことを意識して食事をとらうとする児童生徒
主体的に歯と口の健康づくりを進めようとする児童生徒

◆2年目スケジュール(案)

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
歯と口の健康づくり推進委員の発足	歯と口の健康週間(年2回)										

2. 実践した主な活動

(1) むし歯や歯周病の予防方法の理解と実践に関すること

① 小学部

歯と口の健康週間を年2回設定し、「歯みがき大会への参加」「染めだしによる歯みがき指導」「はっけよいアニマル体操」等、教材を実態に応じてアレンジし、学習の中でデンタルフロスに初めて挑戦した。その日の給食後に早速デンタルフロスを使用しようとする様子が見られた。



② 中学部

歯みがきが苦手であった生徒が「歯みがき大会への参加」等の学習を通して、少しずつ受け入れることができるようになり、自分で歯ブラシをもって磨こうとする姿が見られるようになった。また、単一障がい学級を対象に「歯科衛生士による歯みがき指導、染めだし」を実施した。歯みがき指導後から、念入りに歯を磨こうとする様子が見られた。

③ 高等部

高等部3年単一障がい学級の生徒を対象に、「学校歯科医による歯科講演会～卒業後も自主的に歯を大切にしよう～」を実施した。講演会では、歯を磨かないとどうなるのか、視覚的にわかりやすく丁寧に伝えていただき、定期的に歯医者に通うこと



の大切さも学ぶことができた。講演後、歯医者が少し怖くなくなったという生徒の感想も見られた。また高等部重複学級の生徒を対象に歯科衛生士による歯科指導を行い、指導日から食後の歯磨きを念入り行う様子が見られるようになった。

(2) 歯・口の外傷の防止と安全な環境づくり

学校経営方針の経営の重点「表現力及び体力の向上、健康増進」のうち、「からだづくり、体力づくりの推進」「興味ある活動の探索と余暇の拡充」について、教科指導（体育及び保健体育）やスポーツフェスティバル等の体育的行事を軸に、日々の授業等で取り組み、児童生徒の体力づくりを推進した。



また校内で右側通行を徹底し、小学部段階から個々の実態に合わせて、安全に歩く習慣を身につけるように取り組んだ。

(3) 食べる機能や食べ方を通じた食育に関する実践的な歯・口の健康づくり

①小学部

「おくちのなかたんけんたい」「よくかんでたべよう」等、実態に応じて自分の口や歯に興味をもちながら学習を進めることができた。また、実際にご飯をたき、30回噛んで食べ、よく噛んで食べるとどんないいことがあるのか体験活動を通して学習した。確認したことを掲示して、よく噛んで食べる意識づけを行った。

②中学部

単一障がい学級を中心に、「よく噛んで食べよう～咀嚼チェックガム～」の学習の中で、自分の咀嚼を視覚的に確認した。また、「よく噛んで食べよう」の学習の後、自分から意識的によく噛んでゆっくり食べようとする姿が見られるようになった。



③高等部

保健体育の時間に養護教諭と連携し、バランスのよい食事を意識できるよう学習を進めた。「口をよく動かそう～風船膨らまし、あいうべ体操～」等では実態に応じて自分の口や歯に興味を持ちながら学習を進めることができた。息を大きく吸ってフーッと吹くことで紙を遠くまで吹き飛ばしたり、風船を大きく膨らませたりする体験学習を通して、口周りを大きく動かそうと意識する生徒が見られた。



(4) 学校全体の取り組み

①教材教具の作成や整備

歯みがき習慣の確立に向けて、児童生徒の実態に応じて、アプリやタイマー、手順書を用意したり、データ教材の全校共有化や保健室から教材紹介を行ったりした。また歯みがき週間に合わせて、国語科・図書室より、歯みがきに関する本の紹介を行った。



②児童生徒会活動

歯と口の健康週間の取り組みや歯と口の健康について紹介する掲示物の作成や、給食時間に合わせて、歯と口に関するクイズや歯みがきソングを放送し、児童生徒が楽しみながら歯と口を意識できる取り組みを行った。また、歯と



口の健康週間に合わせて、歯みがきに関する読み聞かせ動画を配信し、校内で幅広く動画を楽しむ様子が見られた。

③学校保健委員会

ア組織と運営、議題について

年間に2回、学校医等および学校薬剤師、PTA 役員、学校関係者による会の開催

- ・ 歯科検診結果（春と秋）
- ・ 歯と口の健康づくり推進事業の取り組み状況
- ・ 児童生徒の咀嚼・嚥下状況
- ・ 生活習慣アンケート（歯と口に関連する項目）

イ活動内容

学校での活動を報告し、取り組み状況や課題を共通理解した。歯科検診結果の分析や生活習慣アンケートにおける結果から、「ST の活用や自立活動での指導」「噛むことを意識できるような指導や声かけ」「硬いものを積極的に食べる等の指導の重要性」が分かった。また、歯みがきの時間や回数、デンタルフロスの使用率と歯科検診の結果から、家庭での歯みがきは習慣化されているが、歯の汚れを落としきれていないと推測され、「歯間の汚れを落とす方法の獲得」「歯科の定期受診につなげる必要性」があることも分かったため、職員会での周知や、ほけんだよりや食育だより、学校 HP を活用した家庭への啓発活動につなげた。

④家庭、地域との連携を密にすることに配慮した活動

ア家庭との連携

長期休業中の歯みがきカレンダーの配布や、アンケート実施により家庭での歯みがき習慣や意識づけを行った。全校児童生徒の保護者を対象に、家庭での歯みがきの状況（時間、頻度、使用している物、かかりつけ医の有無、受診の頻度等）や困りごとについて把握することができた。

イ地域との連携

鳥取県西部歯科保健センターに見学に行き、障がい児・者診療における配慮事項や学校の歯科保健取り組み状況を共有し、課題や学校でできることを確認した。

また、鳥取県西部歯科衛生士会の歯科衛生士による歯科指導と保護者研修会を行った。歯科指導では、むし歯の過程や正しい歯みがきの仕方等を学ぶことをとおして、生徒自身が歯と口の健康についての正しい知識を持ち、主体的に歯や口の健康を守ろうとする態度を養うことにつながった。保護者研修会では、「歯の大切さを改めて実感し、歯みがきや歯間ブラシをこれからもがんばりたい。」などの感想があり、家庭でも歯や口の健康を守っていこうとする意欲付けとなった。

3. 成果と課題

日々の歯みがき指導等とおして、児童生徒や教職員が意識を持って取り組むことができた。また、学校歯科医や歯科衛生士、養護教諭による歯科指導とおして児童生徒自身が、自分の歯と口に興味・関心を持ち、自分事として捉えることができるようになりつつある。鏡を見て歯を意識しながらみがいたり、仕上げみがきに対する抵抗が減ったり、歯科指導後に家庭においても保護者に確認したりする姿が見られるようになった。また、学習で体験したデンタルフロスを使用し、家庭でも継続して使用したりする生徒も出てきた。

しかし、歯科検診や歯科受診に抵抗がある児童生徒はまだ多く、反対に保護者が予防歯科の意識を持ち、う歯がないうちから歯科受診をしている家庭もある。学校においても、予防歯科の観点での学習を積み重ねていく必要がある。

また、自分自身で歯や口の健康を守る意識を育むために、学校、家庭、医療機関と連携をして歯みがき習慣の定着や自分の歯や口に関心を持つことができるよう、今後も取り組みを継続していく。本校は、歯列咬合の異常がある者が一定数おり、肥満傾向児が多い。歯列咬合の異常により、みがき残しができやすく、う歯や歯垢の付着、歯肉炎、歯石になりやすい。十分に噛まない・噛むことができないことにより、丸のみや肥満傾向につながるものが懸念される。「噛むこと」にアプローチをすることで、食べるときの姿勢や咀嚼・嚥下の状態の観察、咀嚼を促し消化をよくすることで肥満傾向児への対策にもつなげていきたい。

生きる力を育む歯・口の健康づくり ～歯の衛生維持と口腔機能の向上をめざして～

広島県立庄原特別支援学校

21 学級 92 名

1 研究の目標とねらい

本校は、豊かな自然に恵まれた広島県北部（備北地域）唯一の知的障害種の特別支援学校である。学校の規模は、中規模で、小学部から高等部の児童生徒が在籍している。

歯科保健に関する実態は、①歯科検診の受診率は高く、学校歯科医も協力的。②むし歯の保有率は低い、学年が上がるにつれて、「歯垢・歯肉」の状態が悪くなる。また、歯みがきも生徒の自己管理に任せられるようになる。③歯科受診に対する抵抗感が強く、治療を受けることが難しい。④口腔機能の発達が十分ではない児童生徒がいる。⑤保護者は協力的である。

そこで、この2年間の取組を行うことにより、生涯にわたって歯と口の健康を維持・向上できる知識と技能を本人および保護者が養うことができるように、児童生徒の目標設定をした。

- (1) 歯と口の清潔を保つため、歯みがきができるようになる。
- (2) 生涯を通して歯と口の健康に関心を持ち、歯みがきが習慣化し、健康づくりに取り組めるようになるとともに、歯科医を受診できるようになる。
- (3) 構音機能、摂食機能の維持、向上を図り、日常生活を安全に心地よく過ごせるようになる。

2 実施した主な活動

(1) 学級活動（歯科指導）

歯と口の健康に関する授業を全学部全学級で実施した。

授業は、日常生活の指導、特別活動や保健、生活単元学習や自立活動で行い、歯みがきに関する指導等を行った。



【小学部の授業の様子・手作り歯の模型】

①小学部

- ・全国小学生歯磨き大会に参加。
- ・歯みがきをがんばった児童には、広島県歯科医師会の啓発資料カード（「はみがき免許証」）を交付。
- ・小学部4年生は、授業参観日に親子の歯みがき教室を実施。



【広島県歯科医師会
・啓発資料カード
（はみがき免許証）】



【小学部の親子の歯みがき教室の様子
（学校歯科医、歯科士）】

②中学部

- ・「噛むことの大切さ」をテーマにした栄養教諭とのTT授業。
給食の「かみかみ献立」で噛むことを意識して喫食。



【中学部・給食の様子】



【高等部のブラッシング指導
（学校校歯科医、歯科士）】

③高等部

- ・歯科医と歯科衛生士による歯と口に関する学習とブラッシング指導を実施。

(2) 歯みがきカレンダー

夏季休業と冬季休業中に歯みがきカレンダーを配付し、毎食後歯をみがくことを習慣化。

【歯みがきカレンダー】



【高等部・標語作り】



(3) 広島県歯と口の健康週間

高等部生徒が歯と口の健康に関する標語を作り作品応募。

(4) 養護教諭による指導

給食後の歯みがき巡回指導と歯みがきアセスメントを実施（年2回）。

前期の課題を教職員に周知し、後期の指導に生かすため、歯みがきタイマーと歯磨き手順カードを使用しての歯みがきに変更。



【歯みがき指導】



【歯みがきタイマー】

(5) 栄養教諭による指導

- ・給食時間に、教室を巡回し食育指導の実施。
- ・保護者に給食試食会を実施し、給食の取組内容と食事の大切さについて説明。

(6) 言語聴覚士による構音指導と摂食指導

- ・新生児、転入生の児童生徒を中心に実態を把握してもらい、今後の指導方針と改善点等について助言を受けた。



【言語聴覚士による指導の様子】

- ・教職員は、言語聴覚士から「摂食時の介助と支援方法」と題して、摂食に関する研修を受講し、知識を高め日々の指導に生かした。

(7) 歯科医によるPTA研修会開催

「生涯にわたって歯と口の健康を維持するために今必要な口の衛生管理」と題して、研修会を開催した。学校と家庭が協力して、歯と口の健康づくりに共通認識をもって取組めるようにした。



【PTA研修の様子】

(8) 視察研修

養護教諭が障害者の歯科治療をしている施設の視察研修を行った。



【歯科施設の視察研修の様子】

3 成果と課題

(1) 成果

- ・児童生徒、保護者、教職員の歯みがきに対する意識や手技の向上、習慣化が図られた。
- ・よく噛んで食べるが増えた。
- ・口腔機能の向上がみられた。

(2) 課題

- ・歯に関心をもち、積極的に取り組んだことを学校でも家庭でも継続していくこと。
- ・卒業後も歯みがきが習慣化し、定期的に歯科受診ができ、口腔機能の維持、向上と口の健康が保たれ、日常生活を安全に過ごすことができるようになること。

自分の歯と口の健康状態に関心を持ち、主体的に歯と口の健康づくりに取り組むことのできる児童の育成

島根県安来市立赤屋小学校
4学級 16名

1 研究のねらい

歯・口の健康づくりを組織的、計画的に推進することで、児童が自己課題を発見し、解決に向けて主体的に活動に取り組み、将来に向けたよりよい生活習慣を獲得することができる。

2 実施した主な活動

《評価方法》

- ・アンケート、聞き取り調査、歯みがきカレンダー感想
- ・学級活動でのワークシート、振り返り
- ・歯科検診結果

(1) 特別活動や体育科（保健領域）などにおける校内の連携

① 「歯と口の学習ノート」（仁多郡養護部会作成、島根県歯科医師会 HP より）を活用した授業

ア ワークシートやアンケートなどを担任と養護教諭で相談し独自で作成

イ 学年に応じ活用

低学年	大切なろくちゃん、上手なおやつのと리카た、むし歯の発生
中学年	むし歯にならないための歯みがき習慣、自分に合ったみがき方、むし歯のなりたち
高学年	だ液の働きとフッ化物の効果、歯肉炎の予防、そしゃくの効果

ウ 教科等における保健の指導（歯・口の健康）

- ・体育（保健領域）・・・けがの防止、生活習慣病の予防
- ・家庭科・・・調理の工夫

エ 授業案や教具について担任と養護教諭を中心に検討し作成



模型の活用



手鏡等の購入



ICTの活用

② 栄養教諭による巡回指導（低学年、高学年）や給食試食会時における咀嚼や栄養指導（児童・保護者）

③ 学校保健計画に基づく取組

- ・島根県歯科医師会の歯みがきソングを活用（給食後の歯みがきタイム）
- ・歯・口の健康に関する掲示
- ・定期的な染め出し（毎月18日前後）
- ・生活コントロール週間に朝・夕の歯みがき項目を設定（毎月第4週）
- ・夏季休業中、冬季休業中に歯みがきカレンダーを作成し配布
- ・歯・口の健康啓発標語コンクールへの応募、校内選考、地域への紹介

- ・歯・口の健康に関する図画・ポスターコンクールへの応募、地域への紹介
- ・全国小学生歯みがき大会に参加（中学年以上）

歯ぐきの病気、歯垢、歯ブラシでみがききれない場所、
 歯みがきの基本とデンタルフロスの使い方

(2) 学校歯科医など地域の関係機関との連携

① 学校歯科医との連携

ア 歯科検診、歯科教室（春と秋）の実施

- ・ワークシートは学校歯科医と相談のうえ作成
- ・歯科教室後、学校歯科医による児童への指導



歯科教室

イ ほけんだよりの監修（むし歯の成り立ち、デンタルフロスの効果 等）

ウ 学校保健委員会（保護者対象講演会）

	令和5年度	令和6年度
講師	学校歯科医 ベル歯科 院長 鐘築 剛 氏	
形式	【会場】体育館 【形式】講演会型 【時期】7月授業公開後	【会場】ランチルーム 【形式】グループ対話型 【時期】7月授業公開後
テーマ	歯と口の健康づくりについて	みんなで話して考える 歯と口の健康づくり ～アンケートの実態を基に～
内容	<ul style="list-style-type: none"> ・コロナ禍における、歯みがきやフッ化物洗口の重要性 ・歯・口の健康と生活習慣病との関係について ・本校の歯科保健の現状と今日的な課題について 	<ul style="list-style-type: none"> ・本校の歯・口の健康づくりの取組み紹介（養護教諭） ・6年生の学習発表（動画） ・保護者・教職員間で情報交換後、全体で共有し、学校歯科医への質問時間を設ける。

② 安来市歯科教室との連携（低学年）

内容：おやつのととり方、ブラッシング指導、第一大臼歯について

③ 養護教諭（伯太中学校ブロック・安来市）との連携

内容：指導案の共有、掲示物や児童会活動の情報共有、児童生徒の実態や課題の把握

④ 島根県歯科技術専門学校との連携（1～4年生）

内容：学校見学（学校説明、授業見学、石膏模型作り、歯科衛生士体験）

⑤ その他の連携

ア 島根県教育庁保健体育課

内容：授業指導案検討、研究授業の指導助言 等

イ 動物愛護教室（島根県薬事衛生課）

内容：動物愛護や命の大切さ、動物の歯の形や役割 等

ウ 安来市子どもの歯と口の健康づくり推進連絡会

内容：歯科保健の取組について情報共有、課題と対策の検討 等



歯科衛生士体験

エ 赤屋地区健康会議

内容：赤屋小学校の実態と取組の紹介 等

(3) 委員会活動を中心とした児童・家庭・地域への啓発

① 委員会活動による歯・口の健康づくりの啓発活動

- ・毎日の歯みがきポイント紹介
- ・歯・口に関するクイズ
- ・歯・口に関する書籍の紹介
- ・「あったらいいな 理想の歯ブラシ」
- ・歯・口に関する紙芝居の作成、発表（校内、地域）
- ・豆つかみ大会（箸の上手な使い方）
- ・食に関するビンゴ大会
- ・からだづくり（体幹ポーズ普及活動、大玉転がしドッジボール大会）



② 学校保健委員会で6年生が学習したことを発表（動画出演）

- ・咀嚼の効果、フッ化物の効果、唾液の効果、啓発標語

3 結果

・歯科検診結果

う歯合計、歯垢の付着、歯肉の指摘が減少した。

	う歯合計	歯垢の付着（合計）	歯肉の炎症（合計）
令和4年度	42.9%	52.4%	52.4%
令和5年度	23.1%	19.2%	26.9%
令和6年度	25.0%	6.3%	12.5%

・児童への実態調査

歯と口の健康づくりに関する知識の深まり、意欲の高まり、行動変容が見られた。

項目		令和5年度	令和6年度	
知識	歯に付着したネバネバの正体の正答率	12%	88%	
意欲	歯みがきをすることはとても大切だ	73%	85%	
行動	休日朝食後の歯みがき	だいたいしている	12%	38%
		必ずしている	46%	50%

・家庭へのアンケート

学校保健委員会の感想より、家庭も健康づくりについて考えるきっかけとなった。

令和5年度	令和6年度
<ul style="list-style-type: none"> ・「歯と口の健康」と聞けば「歯みがきでむし歯予防」だけと思っていたが、生活習慣病にも関わると知って、歯みがきの重要性を再確認できた。 ・歯と口の健康づくりが全身の健康づくりにつながることを知り、歯と口の健康に対する意識が高まった。 	<ul style="list-style-type: none"> ・専門の歯科の先生に直接話を聞くことができてよかった。 ・歯みがきや歯科への定期受診など他の人の工夫などを聞くことができて参考にしたいと思った。 ・6年生の歯と口に関する学習発表がよかった。

4 成果と課題

(1) 成果

児童を中心とした教職員や家庭、地域の関係機関で連携する「チーム学校」の存在が重要だとわかった。そのためには学校保健計画に基づき、児童や学校全体の実態を踏まえ、児童と関係機関を「結ぶ力」が必要だった。

児童は、校内や地域の関係機関から専門的な指導を受けたことで、歯・口の健康づくりに強く関心を抱き、自分事として考え、日々の行動を見直し、目標を決めることができた。その後も自分で決めた目標を達成するため、少しでも健康な習慣を身に付けるように工夫しながら生活し、振り返りを行いながら、目標も決め直し、生活の中に自分に合った方法を取り入れている。さらに、児童を通じて家庭への啓発も行った。児童の歯・口の健康づくりに対する意識的な行動は、家庭と協力して行ったことで無意識的な生活習慣づくりにつながってきつつあると考えられる。

また児童が正しい知識を獲得し、スキルや行動を共有しあう「ピアエデュケーション」を用いた活動が、非常に効果的であった。身近で信頼できる仲間が、堅苦しくない雰囲気の中わかりやすい言葉や表現で伝えることで、より心に響く言葉となる。伝える児童も自分が学ぶことで知識やスキルが高まり、どうしたら相手に分かりやすく伝えることができるのか、聞いている児童の心に何を残して、実生活で行動につながるような言葉を伝えることができるのか考える力が付いた。このような活動を通して、児童の「伝える力」が高まったと感じている。

(2) 課題

教職員や保護者と情報や意見を交換し、健康課題に応じて児童が多様な他者と関わることができる機会を調整した。その際、ただ他者と関わる機会を得るだけでなく、児童自身が自分の課題を見付け、健康に生きていくために、「何ができるようになりたいか」、「将来の自分がどうなっていたいか」などの考えを支えることができるようなアプローチが重要だった。そのためには、「チーム学校」として全体で健康課題を共有し、動画や写真等視覚資料の提示方法、効果的な教材や教具の選択、子どもの心をひきつける導入の工夫、適切な実施時期などを検討していくことが大切だと感じた。

5 おわりに

児童、教職員、家庭、地域の関係機関が「チーム学校」として組織的、計画的に連携し、一丸となり取り組むことや、児童の委員会活動での紙芝居や歯みがき指導などの「ピアエデュケーション」が、児童の主体的な学びにつながったと考える。

今後も学校は児童が抱える多様な健康課題に対して、家庭や地域の関係機関と児童を「結ぶ力」が発揮できるよう様々なアンテナを立てて情報をキャッチしていきたい。また、児童が知識を得るだけでなく、自分の生活に取り入れ、他者に伝える場面を意図的に設けることで児童の「伝える力」も育てていきたい。組織的、計画的な活動の推進のもと、児童が自己課題を発見し、解決に向けて主体的に取り組むことで、よりよい生活習慣を獲得できることを期待する。

健康の大切さを知り、自ら健康な体づくりに取り組むとべっ子の育成 ～歯と口から広げる健康づくりを通して～

愛媛県砥部町立砥部小学校

13学級 244名

1. 研究のねらい

本校では、「夢を探求し、笑顔でたくましく生きるとべっ子の育成」を教育目標に掲げ、ふるさとの文化の香りと伝統を受け継ぎながら、社会の変化に主体的に対応していくことができる豊かな人間性を育てる教育を目指している。

令和5年度の歯科健康診断の結果では、う歯罹患率は全国平均を大きく上回っており、未処置者の割合が県平均・全国平均よりも高かった。また、アンケートの結果から、朝食後や休日に歯みがきができていないこと、う歯や食生活等の歯・口の健康について「いつも気にしている」児童が少ないという結果が見られた。

そこで、実態や発達段階に応じて、歯・口の健康のための自らの課題を見付け、課題解決の方法を考えて実践につなげる授業を展開し、身に付けた資質・能力を日常生活で継続的に生かし、心身の健康・安全に対する意識を高めることで、生涯にわたって心身を大切にしようとする児童の育成を目指したいと考え、本主題を設定し、研究に取り組んだ。

2. 実施した主な活動

(1) 自己の健康課題と向き合い、実践する学習の充実

① 歯・口の健康づくりに関する計画

令和5年度は、児童の健康に関する課題を洗い出し、低・中・高学年ごとに目指す児童像について話し合った。学期末に、児童の姿を振り返りながら取組を進め、目指す児童の姿となるように各学年で計画を立てた。保護者への啓発も兼ねて、参観日に授業実践を行った。令和6年度も児童の実態に合わせて、低・中・高学年の系統性を検討しながら目指す児童像について話し合った。昨年度より、目指す児童の姿を具体的に捉えることができた。

令和6年度 目指す児童像		
低学年	歯	正しい歯みがきの仕方を理解し、手鏡を見ながら丁寧にみがこうとする児童
	安全	ルールを守り、安全に生活しようとする児童
	食	食生活の大切さに気付き、好き嫌いなく、よくかんで食べようとする児童
中学年	歯	自分の歯に合ったみがき方を知り、自ら進んでみがこうとする児童
	安全	危険に対する意識を持ち、安全に生活しようとする児童
	食	自分の食生活に関心を持ち、よくかんで食べようとする児童
高学年	歯	歯周病について理解し、毎食後、みがき残しがないか確認しながら歯をみがくことができる児童
	安全	自他の安全を気に掛けながら行動できる児童
	食	適度にかんだり、硬いものを食べたりする習慣を身に付ける児童

② 授業実践

ア 歯みがき習慣に関する内容

全学年で歯垢の染め出しを行い、歯みがきの大切さや、歯周病について学習した。低学年では、自分の歯や歯みがきに関する気付きがあり、高学年になると、自分の歯の形や自分の歯に関する課題への解決方法を考えることにつながった。



【歯垢の染め出し】

イ 食育に関する内容

栄養教諭と連携し、バランスよく食べること、朝食や間食のとり方、よくかんで食べることの大切さなどについて考えた。学年に応じて、自己の健康課題と向き合うことができ、毎日の実践につながった。



【食育に関する指導】

ウ けがの防止に関する内容

5年生では、保健委員会が作成した校内安全マップをもとに体育科(保健領域)単元「けがの防止」の授業を行った。学習する中で、自分たちだけの問題ではないと感じ、けがの防止のポスター作成や昼の放送での呼び掛けなど、全校へ啓発する活動が広がった。



【安全に関する指導】

(2) 健康・安全について考える環境づくり

① 校内環境の整備

歯と口の健康に対する意識を高めるために、校内環境を整えた。全校一人一人が、歯みがきに関する自分のめあてを立て、達成したら「歯みがき木」に実をつけていったり、学習したことを振り返ることができるように校内に掲示のコーナーを設け、写真やワークシートを掲示したりした。



【歯みがき木の掲示】

また、毎月18日を「いい歯の日」とし、歯みがき名人を放送で紹介した。給食後の歯みがきでは、手鏡や歯のみがき方のビデオを見ながら歯みがきをして、丁寧にみがくことの習慣化につながった。全校でポスター制作や標語づくりにも取り組み、歯と口の健康に対する関心が高まった。



【ビデオを見ながら歯みがき】



【ポスター制作】



【歯の標語】

廊下の右側歩行が徹底できず、校内でのけがに
 につながった事例が多い現状から、廊下中央に植
 物を設置したり、見通しの悪いところに「ストッ
 プマーク」を設置した。その結果、安全に気を付
 けて校内を移動する姿が見られるようになり、け
 がも減った。



【植物設置とストップマーク】

② 関係機関等との連携の工夫

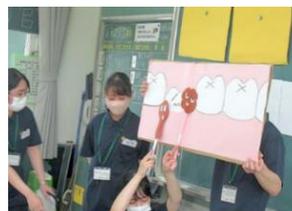
学校歯科医は、毎年、定期健康診断の結果がC OとG Oの児童を対象に検診を実施し
 ており、改善の見られない児童を対象に個別指導も行っている。また、保護者を対象に
 した講演会や学校保健委員会での講話も実施している。その他、歯科衛生士や栄養教諭、
 愛媛県立医療技術大学と連携した授業も行っている。このような関係機関との効果的な
 連携は、児童が正しい歯みがきや望ましい食生活の習慣を身に付けようとする意識を高
 めることにつながった。



【学校歯科医講演会】



【栄養教諭と連携】



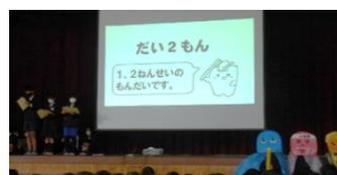
【医療技術大学実習】

③ 啓発活動の充実

ア 保健委員会等による児童集会

プロジェクト委員会と保健委員会が協力して児童集
 会を行った。事前に学級に、歯と口の健康に関する疑
 問を募集し、クイズ形式で実施したところ、各自が関
 心や課題をもち、歯と口の健康づくりに取り組もうと
 する意欲の高まりがみられた。

また、けがの防止のビデオを作成し、学校の危険箇
 所やきまりを守って生活することの大切さを伝えた。
 さらに、体育委員会と保健委員会が作成した安全マッ
 プを掲示すると、学校の危険箇所などを確認している
 児童が多く、意識の高まりがみられた。



【児童集会】



【安全マップ作り】

イ 委員会活動を活用した啓発

- 図書委員会・・・紙芝居や絵本の読み聞かせ
 歯の本のコーナー設置
- 放送委員会・・・歯に関するクイズの放送
- 給食委員会・・・かむかむ給食の日を設定
 歯に関するクイズの放送
- 掲示委員会・・・歯みがきの仕方の掲示物



【絵本の読み聞かせ】

ウ 保護者との連携、啓発

家庭との連携を充実するため、歯・口の健康や食育・安全に視点をあてた参観授業を行い、全学年で歯垢の染め出しをしたり、食育や安全に関する授業を実践したりした。また、生活習慣チェックカードを改善し、保護者と連携して歯みがきの習慣化を図った。さらに、学校歯科医や歯科衛生士による講演会を開催したり、保健便りや学級便りを発行することで保護者に啓発した。



【1年参観授業】

	歯垢	歯垢の 除去	歯垢の 除去	歯垢の 除去	歯みがき			よく磨く
					歯	歯	歯	
1月15日(水)	○	△	○	○	○	○	○	○
1月16日(木)	○	○	○	○	○	○	○	○
1月17日(金)	○	○	○	○	○	○	○	○
1月18日(土)	○	○	○	○	○	○	○	○
1月19日(日)	○	○	○	○	○	○	○	○
1月20日(月)	○	○	○	○	○	○	○	○
1月21日(火)	○	○	○	○	○	○	○	○
○の合計	7	6	7	7	7	7	7	7
1週間のおぼえ	「歯みがき名人」に選ばれたことに満足している。歯みがきの手鏡をもち、生活習慣チェックカードで1週間の歯みがきチェックを行うなど、しっかりみがこうという意識を高めるとともにみがき方を工夫したり歯みがきの習慣化を図ったりすることができた。							

【生活習慣チェックカード】

3. 成果と課題

<成果>

- 児童の実態を基に年間指導計画を見直し、全学年共通して取り組んだことで、児童が自らの生活習慣を見つめ、改善していこうとする意欲を持つことができ、実践しようとする主体的な態度につながった。また、専門的な知識を持つ栄養教諭や歯科衛生士等と連携して、授業改善を行うことで、児童が正しい知識を身に付けるとともに生活の中で実践しようとする意欲の高まりが見られた。
- 児童集会や委員会活動等において、児童自らが健康づくりの課題を見付け、全校に発信するなど、主体的に啓発活動を行ったり、「歯みが木」で自分のめあてを持って日々の歯みがきに取り組んだことにより、自分の歯・口の健康について意識を高めることができた。また、一人一つの手鏡を持たせたり、生活習慣チェックカードで1週間の歯みがきチェックを行うなど、しっかりみがこうという意識を高めるとともにみがき方を工夫したり歯みがきの習慣化を図ったりすることができた。
- 児童にとって、「歯みがき名人」に選ばれることは、自己肯定感の一助となっている。「歯みが木」のめあてや生活習慣チェックカードへのチェック等で「できた」を積み重ねることで、心身の健康・安全に対する意識を高めることにつながった。
- 歯・口の健康づくりに関する授業を公開したり、学校歯科医、歯科衛生士と連携して講演や授業を行ったりすることで、保護者や児童の健康に対する意識が高まり、家庭での実践へとつながった。

<課題>

- 家庭の協力を得て、児童一人一人の実態に応じた指導や児童が学んだことを自分の生活にどのように生かして取り組んでいるかを継続して見取ることが大切である。
- ストップマークや安全マップ等で意識付けができ、けがの防止に対する意識が高まりつつある。意識していても実践が伴わない場面が見られるので、安全に過ごすための継続した指導が必要である。

毎日 よく噛み よく磨く

～歯と口の健康づくりに興味を持ち、口腔の健康を守ろう～

高知県須崎市立南小中学校

7学級 20名

1 研究の目標やねらい

- ・自分の歯に合った歯の磨き方を知り、実践できる子ども
- ・噛むことの大切さを知り、噛むことを意識できる子ども
- ・歯と口の怪我の防止及び応急処置についての学びを深める

2 実施した主な活動

(1) 学級活動及び委員会活動等

①保健指導

- ・「むし歯になりにくい生活習慣」 小学校2年・4年
- ・「歯の健康と噛む大切さ」 小学校5年・6年



②食生活改善推進員・須崎市管理栄養士と一緒に行う調理実習

- ・小学校5年・6年「かみかみメニュー」
- ・中学校2年・3年「かみかみメニューと朝ごはんづくり」



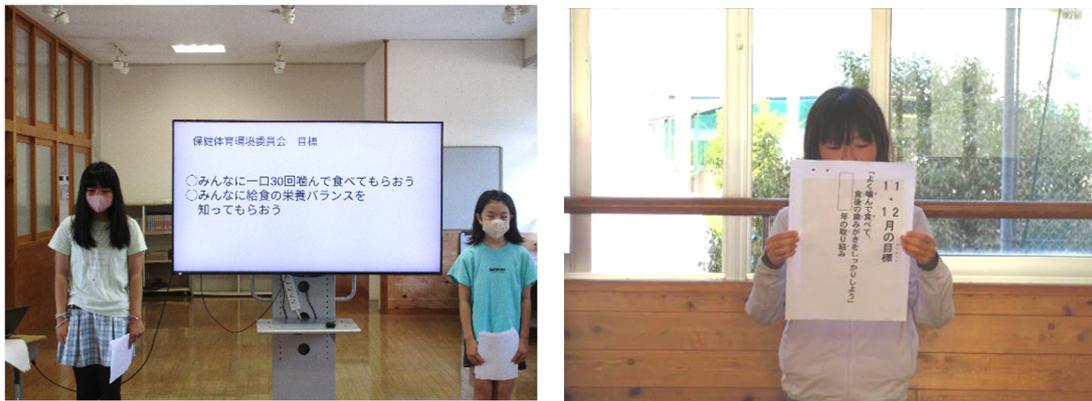
③かみかみセンサーを活用し、給食をよく噛んで食べるための取組「かみ神チャレンジ」



④給食をよく噛んで残さず食べるためのプレゼンテーション資料づくりと他校栄養教諭及び自校の給食調理員へインタビューを実施



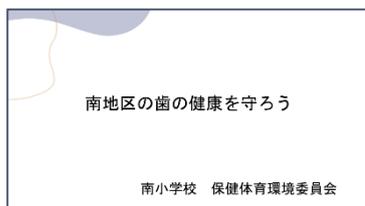
⑤6・7月の月目標「ピッカピカの歯を目指そう」の取組、11・12月の月目標「よく噛んで食べて、食後の歯みがきをしっかりしよう」の取組に関する全校児童生徒への提案



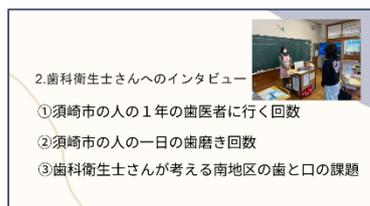
⑥食育クイズの玄関掲示



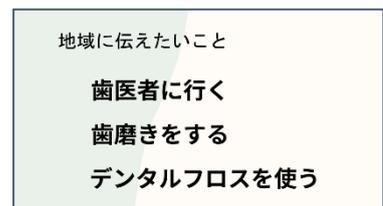
⑦市内プレゼンテーション大会に向けた、歯の健康に関する取組のプレゼンテーション資料づくり



発表用に作成したスライド①



発表用に作成したスライド②



発表用に作成したスライド③

⑧地域住民に向けた歯と口の健康に関するポスター作成



(2) 学校保健委員会



(3) 学校行事や家庭・地域との連携を密にすることに配慮した活動

①教育講演会や地域・親子歯みがき大会の実施



②学校ホームページ、保健室ホームページによる情報発信



3 成果や課題等

- 継続的な、歯科指導や保健指導の結果、児童生徒の歯みがきに対する意識の向上が見られた。
(平日に3回歯みがきしている児童生徒の割合：R5.1学期 86%→R6.3学期 88.9%)
- 歯垢染色液を用いた指導を実施することで、自分の歯並びにあった歯みがきができるようになり、磨き残しがある児童がさらに減ってきた。
(自分の歯並びにあった磨き方を知っている児童生徒の割合：R5.1学期 60.0%→R6.3学期 88.9%)
- 令和5年度は、どのくらい時間をかけて歯みがきをしているかわからない児童生徒が多かったが、時間を意識して磨くことができている児童生徒が増えた。
(3分以上歯みがきしている児童生徒の割合：R5.1学期 43.3%→R6.3学期 61.1%)
- 昼休みの歯みがき指導を通して、自分の歯をじっくり鏡でみて、本人が気づかなかった汚れや、永久歯の萌出などに気づく事例があった。
- 地域・親子歯みがき大会を通じて、保護者は子どもの歯をじっくり見て、歯科医師や歯科衛生士から歯みがきの仕方についてアドバイスをもらう機会となり、歯への関心が高まったと考える。
- 永久歯のう歯罹患率が低下した。(小学校 R4 50%→R6 25%、中学校 R4 15%→R6 0%)
- 噛むことについて意識できるようかみかみセンサーの活用や食育指導、講演などの取組を行ったが、日々の食生活まで変化させることは難しかった。
(一口30回噛んで食べることを意識している児童生徒の割合：R6.1学期 30%→R6.3学期 16.7%)
- 取組が一時的なものとなってしまう、意識付けを図るまでには至らなかったと考える。保健指導で、噛むことの大切さを実感させ、継続的に噛むことを意識させる取組が今後も必要である。