

自らの健康課題を見付け、その解決を図るために行動できる児童の育成
～学校・家庭・地域・関係機関との連携を図った歯と口の健康教育の取組を通して～

茨城県銚田市立旭東小学校

9 学級 164 名

1. 研究の目標

歯・口に関する生活習慣上の課題発見をきっかけとして、様々な健康リスクに気づき、リスクの軽減や健康の保持増進に向けた自律的行動を目指すことで児童の「健康観の育成」を図る。また、家庭や地域社会との連携を図りながら、将来にわたって健康で安全な生活の実現に向けた基礎的生活習慣の確立（健康行動の確立）へ向けた実践へとつなげる。

2. 研究の実践

(1) 発達段階に応じた課題解決型学習

① 歯科指導

ア 歯の染め出しによる自身の口腔上の課題発見

3年生「大人の歯を守るために」

乳歯から永久歯に生え変わる時期に、永久歯の大切さを再確認し、永久歯を守るための歯のみがき方について学習した。歯の染め出しを実施し、汚れが残りやすい箇所、よくみがけていない箇所を見付け、正しい歯のみがき方を学び、実践した。染め出しの結果をグループで比較し合いながら、共通点や相違点を見付け、自身の口腔上の課題について考えることができた。

イ 動画教材の活用による歯ブラシの動かし方の実践

1年生「歯の王様を上手に磨こう」（資料1）

歯が生え変わる時期であるため、永久歯の大切さを理解し、第一大臼歯の歯のみがき方を学習した。手鏡を使って自分の歯を見ながら練習した。養護教諭の話聞いて理解が深まり、動画で歯ブラシの動かし方を学びながら実践したことで、第一大臼歯の正しいみがき方を知ることができた。



資料1 鏡で確認しながら歯みがきをする様子

② 食育指導

ア 日常的な食習慣を振り返り、体験的な活動や探求的な活動を取り入れた、自己の課題発見

6年生「おやつバイキング」体育科（保健領域）「病気の予防」

虫歯や歯周病の原因を日常生活と関連させながら考えたことで、理解が深まった。また、おやつをテーマに生活習慣病の予防策を検討したことで、自己の健康課題に気づき、意識の変容につながった。

イ 専門家からの指導や協働的な学びによる、食習慣改善に向けた目標設定と実践

4年生「よくかんで食べよう」

せんべいを食べて、かむ回数の違いによるせんべいの様子の変化に着目させ、唾液の分泌に気付けるようにした。かむことのよさについて、栄養教諭から話を聞き、咀嚼が歯予防や自分の健康をよりよいものにしていくことに効果があることを学んだ。また、自分のめあてを決め、給食時に一週間チェックした。友達と互いにチェックし合う

ことで、日常生活での実践の意識が高まった。さらに、保護者からのコメントをもらうことで、児童の取組を家庭と共有し、保護者への意識付けを図った。

③安全指導

ア 身の回りの安全や登下校の安全等、身近な危険への気付きと危険を回避する意識を育てる授業

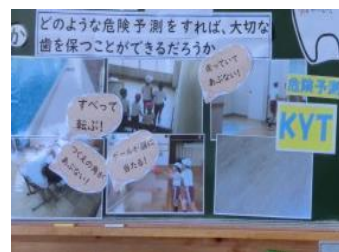
6年生「安全を考えよう」

日常生活を振り返り、安全な生活を心がけることについて学習した。これまでの生活や学習を振り返り、身近に起こりうる危険について想起した。児童から出された6つの視点（学校〈屋内〉、学校〈屋外〉、水、交通安全、災害、人気のないところ）についてグループごとに安全対策を考えた。学校を担当したグループより、遊具の使い方やボールを使った遊び、屋内での過ごし方によって、けがのリスクが高まることや歯の欠損の危険性があることなどの意見が出され、特に永久歯は一生ものであり、失ってしまったら元には戻らないことを全体で共有した。

イ 児童活動（安全点検・避難訓練）を活かした授業展開

5年生 体育科（保健領域）「けがの防止」

歯と口のけがについて知り、けがが起こりやすい場所と原因（資料2）を考え、予防できる方法について考えた。1学期に行った児童安全点検をもとに、身近にある危険な箇所を見付けた。けがの予防には、周囲の環境を整えたり自分の行動に気を付けたりすることが大切だということを理解し、けがを防ぐ方法を考えることができた。授業の実践後には、「周りに気を付けて生活したい」など、安全に生活することへの意識が高まり、校内に安全を呼びかける看板やポスターを作るアイデアを出し、作成を行った。

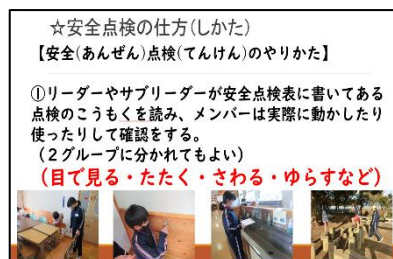


資料2 けがが起こりそうな場面

(2)主体的な取組を推進する児童会活動の取組

① 縦割り班安全点検（資料3）

児童自身が学校設備を点検することにより、児童の安全意識の高揚を図ることを目的として実施した。活動では、児童の視点による危険箇所の発見と児童自身の危険を予測する意識を高めることに重点を置いて実施した。また、縦割り班で活動することにより、低学年から安全意識を高め、将来にわたって健康で安全な生活の実現に向けた児童の育成を目指した。



② 健康委員会による取組

ア 安全な遊具の使い方の呼びかけ

けがをして保健室に来室する低・中学年児童が多いことから、安全に対する意識を高めるために、遊具の使い方について児童朝会で発表を行った。発表は、実際の写真を示しながら、より具体的な説明となるよう、オンラインで実施した。児童が主体的に資料を作成し、児童目線での説明を行うことで、低学年児童にも理解しやすい説明となった。

イ おし歯予防集会

歯の大切さを理解し、むし歯予防の意識を高めるために、対面による劇での発表を行った。コロナ禍のために、オンラインでの集会が多かった児童にとって、とても新鮮で印象に残る取組となった。児童は主体的に役割分担や練習などを行い、歯みがきのポイントを説明することができた。後日、低学年で歯科指導を実施した際には、劇中に登場した「歯みがきマン」や「ミュータンス菌」などの言葉が児童から出てきた。

(3)家庭・地域連携の取組

① 親子体験型授業の実施

授業参観の機会を利用して、親子体験型の授業を複数回実施した。児童の健康状態の認知や健康課題を学校、児童、家庭で共有することを目的として取り組んだ。「親子歯みがき」（資料4）「野菜で元気」「しっかり食べよう朝ご飯」「危険を予知して、安全に過ごそう」「野菜の働きを知り、もっと食べよう」など学年に応じた課題を設定し、日常生活における健康・安全リスクについて親子で考える機会とした。



資料4 親子歯みがきの様子

② 保護者同士の交流を重視した学校保健委員会の実施

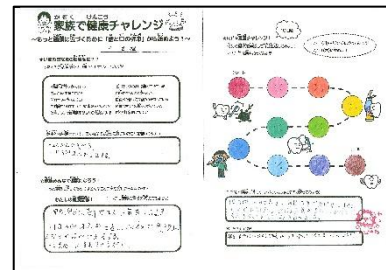
市保健センターより講師を招き、講話を実施した(年2回実施)。講話内容は第1回「歯肉炎と健康の関わり」、第2回「歯と口の健康と生活習慣」とした。また、保護者によるグループワーク(資料5)を設定し、内容は第1回「夏休みのできる家庭での歯と口の健康に向けた取組」、第2回「家庭のできる生活習慣の改善に向けた取組」とした。グループワークを取り入れたことにより、各家庭での工夫した取組や悩みなどを保護者同士で共有することができた。その後の学級懇談会において、学校保健委員会参加保護者から内容を共有し、共通理解を図った。



資料5 グループワーク

③ 「家族で健康チャレンジ」の実施

児童が保護者と一緒に生活を振り返り、改善したい生活習慣の目標を1～3つ設定して10日間実践を行った。学校評価アンケートで「学校での出来事をお家の人と話す」ことに課題が見られたため、親子で話し合う機会をもち、生活習慣を見直すことをねらいとした。授業参観での歯と口の健康に関する授業、及び学校保健委員会の実施を通して保護者の健康意識の向上を図り、「家族で健康チャレンジ」(資料6)を実施した。実施時には、児童への説明だけでなく、学級懇談会において、保護者へも実施の趣旨説明をした。実施後には、各家庭での取組の結果を分析し、結果の報告を行った。



資料6 健康チャレンジの結果

④ 家庭との情報共有

保護者を対象に、歯と口の健康に関するアンケートを実施した。実施後に「家族で健康チャレンジ」の結果とアンケート結果を分析し、各家庭の課題や取組の工夫などをまとめ、保護者に結果の報告を行うことで、保護者間の情報共有を図った。

⑤ 「ほけんだより」による啓発

毎月の「ほけんだより」内に「いい歯のコーナー」を設定し、歯・口に関する内容を継続的に掲載している。また、「家族で健康チャレンジ」実施時には、臨時でほけんだよりを発行し、家庭での話合いの際に活用してもらえるように工夫した。

⑥ 「旭中学校区合同学校保健安全委員会」の実施（資料7）

旭中学校区の幼小中学校をオンラインでつなぎ、歯科医師を講師とした講話や学校における取組の共有を図った。講話内容は「食習慣と歯・口の健康」とした。合同で実施することで、児童生徒の健康課題やよりよい生活習慣の形成に向けた共通理解を図った。



資料7 旭中学校区合同学校保健安全委員会

⑦ 旭中学校区小中学校との取組の共有

旭地区小学校4校の統合に向けた取組の一つとして、歯と口の健康教育の共同実施を図った。本校で実施した歯と口に関する学級活動や体育科（保健領域）の授業と、「家族で健康チャレンジ」の取組について、旭中学校区小中学校に情報共有し、旭中学校区の小学校3校と中学校1校においても実施した。実施方法や指導案、資料等を本校から提供し、各校の実態に応じて実施することができた。これらの取組は、統合に向けた健康教育の方向性や指導の在り方等について考えるきっかけとなった。今後は歯と口の健康教育にとどまらず、保健教育全般に交流を広げていきたい。

3. 成果と課題

（1）成果

- ① 身近な題材を取り上げた体験的な活動により、児童が実生活と結び付けて考えることができ、自己の健康課題に気付き、課題解決に向けた姿が見られた。
- ② 縦割り班安全点検や健康委員会による取組により、児童の危険を予測し回避する能力が高まった。
- ③ 親子体験型授業や学校保健委員会、「家族で健康チャレンジ」の実施により、歯と口の健康に関する保護者の意識の向上につながり、児童の意識の変容が図れた。

（2）課題

- ① 児童・保護者アンケートの結果から、「食べ物をよく噛む」については、多くの学年で変化が見られなかった。今後は、課題の改善に向けた指導の工夫や年間計画の見直しを行い、栄養教諭や外部の人材との連携を図りながら、取組を進めていきたい。
- ② う歯罹患率・う歯未処置率の減少や児童・保護者アンケートの結果から健康に向けた意識の変容が見て取れる。より多くの児童・保護者の意識の変容を図っていくため、歯・口の健康教育の取組の継続や改善をしていきたい。
- ③ 本研究を通して、健康的な生活習慣育成に向けて、保護者との連携を重視してきた。特に「家族で健康チャレンジ」は、家族で健康について話し合う機会をもつことで、健康課題に対する意識が高まるのではないかと考え実施した。今回の実践では、「家族で健康チャレンジ」を繰り返し実施することで、健康課題に対する意識が高まっている様子が見られた。このことから、「家族で健康チャレンジ」の取組を継続する中で、授業や学校保健委員会の取組との関連を工夫することで「学校で健康チャレンジ」の取組が形骸化しないように進めていきたい。

学びをつなぎ、家族ぐるみで歯・口の健康づくりの実践ができる児童の育成

～生きる力を育む歯・口の健康づくりを通して～

栃木県下野市立古山小学校

20学級447名

1. 研究主題設定の理由

本地区は住宅が増え共働き家庭が多い中、学校教育活動に関して保護者の関心は高く、家庭に協力を求めやすい環境が整っている。本校は、平成30年度から歯・口の健康づくりに力を入れて取り組んできた。乳幼児期からの行政の取組の成果もあり保護者の歯・口の健康への関心は高く、コロナ禍から学校での給食後の歯みがきを中止しているが、児童のむし歯は全国や県の結果と比べて10ポイント少ない状態を維持している。

しかし、一方で関心が低い家庭もあり、むし歯や歯周病の予防は、学校の取組だけでなく、家庭での歯みがき習慣や、定期的な検診やフッ素塗布など家庭での取組が重要となる。また、基本的生活習慣の乱れにより、心身の不調を訴える児童がみられることや、児童や教職員の安全に対する意識、歯・口のけが予防や歯の救急処置についての知識も十分でないことが課題として挙げられた。

そこで、「歯・口の健康づくり」を通して、歯のみがき方の指導や基本的生活習慣の確立、食べる機能や食べ方を通した食育の取組、生活安全の指導、安全な環境作り、教職員への研修等を行うことで、学校での様々な学びをつなぎ、家族ぐるみで健康づくりができる児童を育成することは「生きる力」を育むことにつながると考え、この研究主題を設定した。

2. 研究の目的

研究主題設定の理由を踏まえ、「生きる力を育む歯・口の健康づくり」を通して、学校経営方針である「豊かな心と健康な体をもち、自ら考え正しく判断し、実践できる子どもの育成」を目指し、学校で学んだことを自ら進んで家庭でも共有し、家族ぐるみで歯・口の健康づくりを実践できる児童を育成することを目的とした。

3. 研究内容の概要

(1) 研究の仮説

仮説1（児童の学び）正しい知識・技能を身に付けるとともに、児童が自らの健康課題を明確にし、課題解決のための方法を仲間とともに考えることで、児童の意欲が高まり、主体的な健康づくりができるであろう。

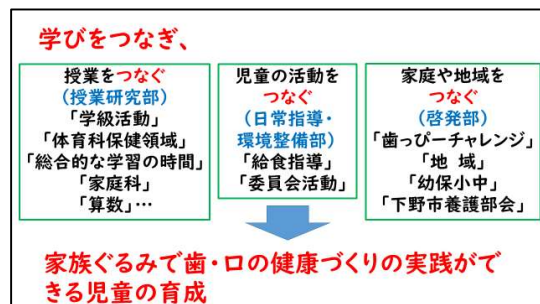
仮説2（日常生活）教職員と児童の協働による日常の指導・児童会活動・行事等の充実や環境整備を行うことで、活動の習慣化が図られ、学校全体の歯・口の健康への意識が高まり、児童が自ら進んで健康づくりに取り組むことができるであろう。

仮説3（家庭や地域）家庭・地域・関係機関が連携した教育活動を推進することにより家庭や地域が健康課題を意識し、生涯を通じて健康な歯・口でいるための実践力が身に付くであろう。

(2) 研究内容

学びをつなぐためには、教職員が現状を認識し正しい知識を得ることが必要である。そのためアンケートや研修を行い、教職員が自信をもって児童の学びをつなげるようにした。

また、授業研究部、日常指導・環境整備部、啓発部の三つの部で取組を行った。



①授業研究部の取組

発達の段階を意識した歯みがきの仕方と食育の授業を実践した。学校歯科医や歯科衛生士、養護教諭、栄養教諭がゲストティーチャーとして関わることや、視覚的に分かりやすい掲示物や具体物、歯科検診の結果、給食の実際の食材、ICT 機器などを使用することで、児童一人一人が意欲的に授業に取り組むことができた。

歯みがきや食育の授業は年1回程度になりがちだが、体育科保健領域での授業や総合的な学習での kid's 歯ッカソンの実践、算数で歯科検診のデータを使うなど教科横断的な指導の実践により、年間を通して児童のつぶやきや会話に歯・口に関する言葉が多く出るなど関心の高まりがみられ、主体的な実践を継続することにつながった。

歯みがき指導 (学級活動)

- 1年 「第一大白歯のみがき方」
- 2年 「むし歯のでき方と予防」
- 3年 「歯の生えかわり」
- 4年 「歯にいいおやつ選び方」
- 5年 「歯肉炎の予防 (R5)」
- 6年 「自分の歯にあったみがき方」

歯科衛生士

食育指導

- 1年 「やさしい なかよしになろう」
- 2年 「きゅうしよくのひみつを見つけて元気になるう」
- 3年 「ふくべとかんぴょうを観察しよう」 (総合)
- 4年 「しっかりかんで 歯っぱーになろう」
- 5年 「バイキングでの上手なとり方を考えよう」
- 6年 「まかせて今日の食事～給食のこんだてを考えよう」 (家庭科)

「味のひみつを知ろう」

給食で実際に使われる野菜や自分たちで育てたふくべを教材として
↓
噛むこと、五つの味と五感
↓
給食での実践

教科横断的な指導

病気の予防 (体育科保健領域)

学校歯科医・歯科衛生士

喫煙・飲酒の授業 (学活)

薬剤師

割合 (算数)

同じ調査を受けた11歳の人は全部で20人いました。そのうち60%の人はむし歯がありませんでした。調査を受けた11歳の人のうち、むし歯がない人は何人でしょうか。

めあて 比べられる量の求め方を考え計算するおにしよう。

式 $6 \div 75 = 0.08$

Kid's 歯ッカソン (総合)

歯がはえ

私の成長 (生活科)

② 日常活動・環境整備部の取組

＜給食の時間の取組＞

毎日の給食指導では、噛むことの大切さや5つの味と五感を使い味わって食べることにについて啓発活動を行った。また、レシピを募集することで、家庭での噛むことや5つの味と五感を意識した取組を知ることができ、給食で提供することで更に広めることができた。



＜委員会活動＞

すべての委員会が歯・口の健康づくりに関する活動を取り入れた。児童の豊かな発想から出た取組を、児童から児童へつなぐことで、学校全体での健康づくりの充実が年間を通して図られた。また、複数の委員会のコラボ活動では取組がさらに充実するとともに、学校全体の取組であることを児童が意識できた。

＜歯科検診＞

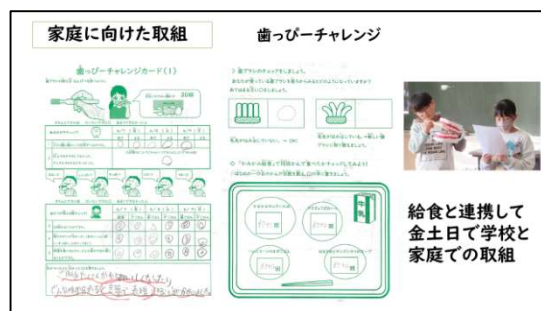
歯科検診を軸にして事前指導、検診、事後指導を行った。歯科検診前に、歯式や記号の意味を伝えることで、自分の歯・口の健康状態に関心をもって検診を受けることができた。3、5年生の検診時には学校歯科医からミニ講話を頂いた。歯みがき指導のワークシートに検診の結果を使用することは、自分事としてとらえることができ、継続した歯みがきの実践につながった。また歯肉炎やC0のある児童へ歯科衛生士と養護教諭でグループ指導・個別指導を行った。一部の児童へは継続指導を行っている。



③ 啓発部の取組

＜家庭との連携＞

歯っぴー給食（毎月8日）と連携した「歯っぴーチャレンジ」を金土日の3日間行った。歯みがき・噛むこと・5つの味と五感について、学校と家庭で取り組んだ。「家でもかみ応えのある献立が出た」などの感想もあり、家庭との連携となった。



＜小中一貫教育＞

「いしばし元気っ子週間」を設定し、中学校区の小中学校が同じ資料で指導した。その後、家庭で歯垢染め出しを行った。親子や兄弟姉妹など家族で行うことができ、「1年目と比べてよくみがけていた。」との感想もあった。

家族ぐるみの歯みがき実践となった。



＜地域との連携＞

保健委員会児童から「自分たちが学んだ歯肉炎について大人にも知らせたい」という意見が出たため、大人向けに歯肉炎についてのリーフレットを作成した。公民館で展示するとともに、回覧板に同様の資料を載せ啓発を行った。また、児童館にも歯のみがき方の資料を展示した。児童が作成した折り紙の歯ブラシをプレゼントとして置き、来館者が自由に取れるようにした。遊びにきた幼児が人形に歯みがきをさせている姿や他校の小学生が折り紙を持ちかえる様子などが見られ、地域への啓発になった。



4. 研究の成果と課題

◎成果 ▲課題

◎各学年の発達の段階やつながりを考えて専門家との授業を行うことで、児童と教職員の歯・口の健康づくりへの理解が深まり、主体的な健康づくりに取り組むことができた。

◎教科横断的な学習や日常活動の充実等がカリキュラムマネジメントの実践となり、児童の学びをつなぐことができた。

◎児童の学んだことが家庭や地域に広がることで、家族ぐるみの実践に大きくつながった。これは生涯を通じての実践力になると考える。

◎学校全体で取り組んだことで、教職員自身も知識を身に付けることができた。実感をもって統一感のある具体的な指導ができるようになり、安全に対する意識も高くなった。また、自分自身の歯・口の健康についても関心が高くなり、定期検診に行くようになった。

▲歯・口の健康づくりは家庭での取組が重要であり、学校の取組をきっかけに家庭や地域で実践し続けられるような活動の継続が課題である。

▲児童の家庭状況や個々の多様な実態を踏まえ、一人一人が抱える健康課題に対応できるよう教職員間で連携し、個別に支援できるような体制や取組の工夫が必要である。

未来へつなぐ歯・口の健康づくり
～歯・口の健康を保つ方法を考え、実践できる児童の育成を目指して～

群馬県渋川市立豊秋小学校

15学級371名

1 ねらい

- 主に児童委員会活動を活用し、学校のみならず家庭・地域と連携した取組を実施することで、歯・口の健康への意識を高める。
- 集団指導での予防教育だけでなく、個別の対応によるフォローで早期治療の促進やセルフケア能力の向上を目指す。
- 栄養教諭と連携し、食育の視点からも実践的な歯・口の健康づくりを推進する。

2 実践の内容

(1) 学級活動における保健指導

本校では、児童の発達段階をもとに、学級活動の全体計画において保健指導を位置付け、毎年6月に各学級担任と連携し、以下の内容の歯科保健指導を実施している。

1年：第一大臼歯のみがき方を覚えよう	2年：めざせ！かむことマスター
3年：歯並びに合わせてみがこう	4年：しっかりかんでハッピーになろう
5年：歯肉の観察をしよう	6年：全国小学生歯みがき大会に参加

ここ3年ほどは、新型コロナウイルス感染症対策のため、歯垢染め出しやブラッシング指導等の実践を控え、座学の実施となっていたが、令和5年度から全学年ブラッシング指導を再開し、3～5年生では歯垢染め出しも行っている。また、2年生は、咀嚼力チェックガムを使った体験学習を通して、かむことの効果や正しいかみ方の理解、給食・家庭での食事においてかむことの指導や啓発をしている。さらに2、4年生では栄養教諭とも連携し、専門的な指導を行っている。

令和6年度は、歯・口の健康づくり推進事業の予算で「手鏡」を購入し、6月の歯科保健指導後から1学期終了時まで、また11月のいい歯の日から2学期終了時までの期間において、給食後の歯みがきタイムで活用した。

(2) 学校保健委員会 ～未来へつなぐ歯・口の健康づくり～

令和5年度 第1回「自分で、みんなでできることを考えよう」 保健委員の提案発表「むし歯や歯肉炎予防と歯・口の外傷予防」 協議「歯と口の健康づくりのためにできること」各委員会、保護者・教員でのグループワーク
--

令和5年度 第2回「正しくかんで丈夫な身体をつくろう」 保健委員の提案発表「かむことの大切さや正しいかみ方」事後：咀嚼力判定ガムの配布 栄養教諭の講義「食材や調理面での工夫について」 協議「正しくかんで食べるための工夫」児童、保護者・教員でのグループワーク

令和6年度 第1回「セルフケアとプロケアについて学び、毎日の生活の中で実践しよう」 保健委員の提案発表「セルフケアとプロケア」について 食後の歯みがき・デンタルフロスの必要性、歯によい食べ物、飲み物の糖分調べ 事後：個包装フロスを1週間分、家庭用として配布 協議：「歯みがきタイム」の振り返り（各学級） 「家庭と学校との連携について」保護者
--

令和6年度 第2回「もっと知って大事にしよう、自分の歯」

保健委員の提案発表「12才臼歯、奥歯の役割と歯の寿命、だ液の働き、災害時の歯・口のケア」
協議：事例をもとに、歯の健康寿命を延ばすためにできることについて参加者でグループワーク

(3) 児童保健委員会と他の委員会との連携

①保健委員会

【令和5年度】

○歯みがきタイム訪問（6月，11月，2月）

保健委員の児童が各学級を訪問し，以下の内容を説明した。

6月 歯みがきの基本 11月 歯みがき順番動画の活用

2月 みがき残しマップ（親子染め出しチェックの結果）

○かみかみセンサー体験（2学期）

予算で購入したかみかみセンサーを体験するため，保健委員が保健室で給食を食べ使用した。正しく顎を動かしてかまないとカウントされないため，思うような結果が出なかったが，いつもより意識してかんでいる様子が見られた。

○給食かむことチャレンジ（2月）

各学級でよくかんで食べる給食メニューを決め，3日間チャレンジした。チャレンジできた児童は学級の文字にシールを貼って，全校の文字を集めた。また，期間中，保健委員会がお昼の放送でかむことについての復習やクイズを出し，かみかみソングも流した。終了後はみんなのかむことチャレンジ宣言を募集し，掲示した。

【令和6年度】

○歯ブラシ点検・歯と口の健康標語の掲示物作成（6月）

○「どうする？歯と口の健康」歯・口に関するテーマを毎月決め，掲示物と放送で啓発した。

○「歯みがき順番図があっても活用されていない」「順番を意識していない人が多い」という現状から，歯みがき順番動画を作成し，学級で使えるように電子黒板に貼り付けた。

○かむこと&歯みがきチャレンジ

放送委員，給食委員と連携し，かむこと・歯みがきをしっかりと意識してできるようチャレンジデーを3日間設けた。委員会の児童もゆっくりと給食が食べられるように動画を作成し，かむときのポイントやその日によくかんで食べてほしいチャレンジメニューの紹介，歯みがきのポイント等を伝えた。放送委員は，チャレンジデーの説明やかみかみクイズ等を考え放送した。また，参加賞として，これまで学んだことを思い返しながら，色々な内容の「歯っぴーおみくじ」を作って配布した。

②放送委員会

○歯と口の衛生週間に合わせ，全校から募集した標語をお昼の放送で紹介したり，歯のクイズや豆知識を

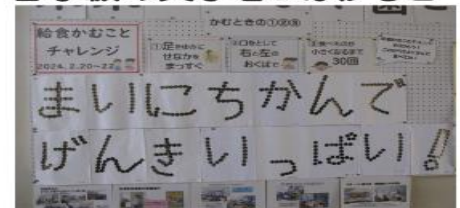
R5ピカピカはみがきタイム第3弾



保健委員でかみかみセンサーに挑戦



各学級の文字をつなげると



考えたりして放送した。

○ 8 のつく日、かみかみデーにかみかみソングを流し、正しい姿勢でよくかんで食べるよう呼びかけている。

③生活安全委員会

歯・口のケガ予防と関連付け、休み時間に廊下等で走らないように呼びかけたり、遊具の使い方や遊び方が危険でないか校庭を点検したりして、その結果を放送している。

④図書委員会

11 月に図書委員が 1 ～ 4 年生に歯・口に関する絵本の読み聞かせを行った。電子黒板を活用するグループもあり、絵本が見やすいように工夫していた。

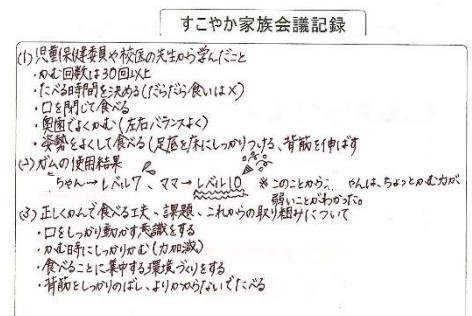
⑤給食委員会

毎月 8 のつく日は「かみかみデー」として、給食でかみ応えのあるメニューが提供されている。しかし、認知度や関心が低いことから、給食委員が各学級を訪問し、メニューやかみ方のポイントを紹介して回る取組を定期的実施している。

(4) 家庭との連携

①学校保健委員会後のすこやか家族会議

毎回、学校保健委員会後には、各家庭で「すこやか家族会議」を開いている。この家族会議を通して、学校保健委員会で学んだことを家庭でも話題にしてもらい、学校における学びとの連携を図っている。



②親子歯垢染め出しチェック

毎年 11 月に実施しており、令和 5 年度からは綿棒タイプの染め出し剤を配付し、家庭でのチェックを依頼した。令和 5 年度の実施率は 97%，令和 6 年度は 99% であった。未提出の児童については、昼休みの歯みがきタイムに個別による保健指導を実施した。

③受診状況調査の実施

歯科検診の要受診者には検診後、夏休み前（後）、冬休み前に再度勧告をしている。それでも未受診の家庭には、受診状況調査を実施している。今年度は冬休み後も未受診児童には家庭に通知をした上で、受診がすすまない児童には、給食後の歯みがきタイムを利用して、個別指導を実施した。

(5) 地域との連携

①読み聞かせボランティアとの連携

6 月の「歯の衛生週間」、11 月の「いい歯の日」にちなんで読み聞かせボランティア「クローバ」の方々に歯・口に関する絵本を読み聞かせしていただいた。また、学校において歯・口の本を購入するにあたり、選定の協力をしていただくことで充実した図書をそろえることができた。

②幼・保家庭への啓発活動

フロスの使用や定期検診、よくかむ習慣等、歯・口の健康づくりは幼少期からの習慣付けが大切である。そのため、就学時健康診断の待ち時間を利用し、保健委員 6 年生が保護者に本校での取組や幼少期から身に付けてほしいこと等を説明する機会を設けた。

就学時健康診断 保護者への啓発活動



(6) 校内での連携

①栄養教諭

6 月の学級活動以外にも給食指導中に歯・口に関する指導を定期的・計画的に行っている。6 年生の家庭科の冬休みの課題として、調理実習で作った料理の他に給食のかみかみレシピを 4 つ紹介し、家庭でかみかみレシピに挑戦してもらった。

②校内研修

令和5・6年度と夏季休業中の校内研修では、歯・口のケアへの対応について共通認識をもち、誰もが適切な対応ができるように、その内容に関する講話の具体物を用いて実施した。

③図書室

6月の「歯の衛生週間」、11月の「いい歯の日」に合わせて図書室に歯・口の絵本コーナーを設置した。

R5 いい歯の日 図書館に本が充実



3 成果と課題

(1) 成果

- 学校での保健指導における染め出しテストの実施は、自分のみがき残しを可視化でき、また、ワークシートに保護者からサインとコメントをもらうことで児童が自己の課題について家庭と一緒に把握したり考えたりすることができた。
- 歯みがきタイムに手鏡を活用したことで、自分の歯並びに合わせてよく観察しながら歯をみがく姿が多く見られた。特に低学年は、歯ブラシと一緒に自分から手鏡を準備し、意欲的に歯をみがく習慣が身に付いた。
- マナー化しがちな給食指導や歯みがきタイムだが、給食委員や保健委員が訪問することで、音楽や動画に合わせて、再度、しっかりかんだり、丁寧に歯をみがいたりする姿が多く見られるようになった。
- 学校保健委員会で話し合いをもつことで、各委員会でもできることを考え、児童が主体的に実践することができた。また、歯みがきタイムの重要性についての話し合いをしたことで、委員会の仕事で歯みがきをしていなかった児童の時間の確保等が工夫されたり、児童も職員も当たり前にみがくという意識が高まったりした。
- 幼少期からの習慣付けが大切なことから、今年度は就学时健康診断の待ち時間を有効活用し、本校児童から来春入学予定の保護者への啓発活動を行うことができた。
- 未受診の児童への個別歯科指導により、児童の口の中の観察ができ、衛生状態を把握することができた。給食後にみがいていない、歯垢・歯肉が要受診の判定でも、むし歯ではないため受診の必要性を感じていない、自分にむし歯があることをわかっていないなど、個別に話してみてもわかることも多くあった。

(2) 課題

- 検診結果を各家庭に渡す機会や親子染め出しチェックをチャンスと捉え、受診率、定期検診率アップのための工夫を今後も行い、早期治療やセルフケア力の向上につなげたい。また、未受診の児童への個別歯科指導により、学年が上がるにつれて歯垢沈着、歯肉炎状態が長期間あり、口腔衛生環境がよくない児童が増加することがわかった。プライバシーに配慮しながらも発達段階に応じて3学期に1回ではなく、夏休み前等にも個別歯科指導を行うなど計画してセルフケア力を高めたい。
- 児童主体の取組が充実している一方で、委員会活動等でゆっくり給食が食べられない、給食後はみがきができない児童もいる。時間の確保や的確な呼びかけを工夫したい。
- 普段から給食後の保健室来室者が多く、はみがきタイムに養護教諭自身が各学級へ出向く機会がなかなかつけれないという現状がある。各担任と連携を図り、指導を充実させていきたい。

歯・口の健康づくりから、自立する力を身につけることができる子の育成

千葉県柏市立田中北小学校

36 学級 1,008 名

1 研究の目標やねらい

本校は、千葉県の北西部に位置し、つくばエクスプレス「柏たなか」駅周辺の宅地開発により著しく学区の人口が増加し、令和 5 年 4 月から新しい校舎に移転し、児童数が 1,000 人を超える大規模校になった。そのため、移転後においてもむし歯の未処置率の水準を維持できるように、柏市教育委員会や学校歯科医と連携をとりながら、望ましい生活習慣の形成と歯と口の外傷の防止について実践をすすめていくこととした。

「自ら学び、心豊かに、たくましく生きる北の子の育成～考動・自立～」という学校目標のもと、創立 70 周年を迎え「みんなが幸せを感じる学校 No. 1」に向けてチャレンジできるような取り組みを行ってきた。

2 実践した主な活動

(1) 各学年の取り組み

① 1 年 ※保護者参観及び市内授業公開

特別活動（健康安全）「上手に歯をみがこう」

どうしてむし歯になってしまうのか、歯に良いお菓子の食べ方などを柏市歯科衛生士の方々に教えていただいた。その後、歯の染め出しを行いフッ素入りの磨き剤を使った正しい歯のみがき方や、うがいとは軽く 1 回程度で良いことも学習できた。



<写真 1> 「上手に歯をみがこう」

② 2・3 年

特別活動（食育）「よくかんで食べよう」

よくかんで食べると良いことを栄養士と養護教諭と共に学習した。

ア 味覚が成長し、食べ物の味がよくわかるようになったり、唾液がたくさん出て食べ物とまざることで、味を感じやすくなったりする。

イ 唾液が口の中の汚れを洗い流すことで、口の中がきれいになり、むし歯になりにくくなる。

ウ 唾液が食べ物を分解して、胃や腸で行われる消化の働きを助ける。

エ 顔や口のまわりの筋肉が動いて表情が豊かになったり、脳の血流が良くなって記憶力が高まったり、噛む力が強くなったりする。

オ 「キシリトール咀嚼ガム」を噛んで、よく噛めているかを確認した。

③ 4年 ※市内授業公開

特別活動（食育）

「まもろう！歯と口のけんこう」

歯と口の健康を守ることは、体だけでなく心の健康を守ることにもつながるということを、栄養士と養護教諭と共に学習した。



<写真2>「まもろう！歯と口のけんこう」

④ 5年 ※市内授業公開

体育科（保健領域）「けがの発生について（歯と口のけが）」

学校歯科医の先生から歯が抜けた時の処置や口の中をけがした時の処置、事故やけがの原因、また、事故はどのように防げるのかについて教えていただいた。

【感想】・廊下を走っている人がいたら注意できるようになりたい。

・歯のことをたくさん知れてうれしい。

⑤ 6年 ※市内授業公開

体育科（保健領域）「生活習慣病の予防（むし歯・歯周病について）」

学校歯科医の先生からむし歯や歯周病について教えていただいた。

ア むし歯になる要因には、糖質、宿主、細菌の量、時間の4つがある。

イ 歯では、酸と唾液によって、脱灰と再石灰化がくりかえし起こっている。

ウ 生えたばかりの永久歯は、幼若永久歯と呼ばれ、むし歯になりやすい。

エ 歯周病の原因となる細菌は、歯垢に住み着いて歯肉炎を起こす。歯石は歯垢が固まったものなので、正しい歯みがきをして、歯垢を落とすことが大切である。

【感想】・よくかんで食べること、歯みがきに時間をかけることをこれからしていきたい。おやつのだらだら食べはしない。

・歯肉炎の予防のことを聞いて、家に帰ってから言われた通り歯ブラシを使ってやりました。これからも気をつけていきたい。

(2) 各委員会の取り組み

委員会名	内 容
保健委員会	「むし歯の予防・むし歯になりにくいお菓子・歯みがきの大切さ」の動画作成
給食委員会	「かむかむメニュー（11月8日いい歯の日）」の時にクイズ作成
図書委員会	歯に関する本のコーナー作成、スタンプラリー、読み聞かせ
音楽委員会	「歯みがきソング」作成、録音、給食後に放送、動画作成
放送委員会	先生達の歯の健康法をインタビュー調査して放送
栽培委員会	昔の歯みがき方法（植物を利用）を掲示物や放送で紹介
美化委員会	口の中の美化（そうじに例えて）の動画作成
飼育委員会	ウサギのペープサートを作成し、歯みがき動画を作成
生活委員会	「階段で転ばないように注意しよう！廊下で走らない」と呼びかけ、動画作成



<写真3>図書委員会の取り組み



<写真4>保健委員会の取り組み

(3) 保護者向け講演会

学校歯科医の先生による保護者向け
講演会「子どものお口の健康について」

子どもたちが、将来、歯を失わないためにできることやフッ素の効果、糖の摂取回数とむし歯になりやすい食べ物、歯並び悪化の原因について、お話いただいた。

【感想】

・歯医者さんからこのような講演をしていただくと、歯医者に行くことがとても大事だということを実感できた。フッ素の効果についても詳しくわかった。

(4) 給食後の歯みがき

「田中北☆はみがきソング」は、音楽委員会の児童が歌詞を考えて、音楽専科がメロディーをつけた。この曲が給食後に流れると、楽しそうにみがく姿が見られる。



<写真5>給食後の歯みがきの様子

田中北☆はみがきソング

給食のあと歯をみがこう
食べたら忘れず歯をみがこう
毎日3回ピッカピカ
きれいな歯だと気持ちがいいね

シャカシャカします ゆっくりと
歯のうらしっかり みがこうね
上の歯 下の歯 ていねいに
歯のすきままで キラキラに

シャカシャカシャカシャカ きもちいい
シャカシャカシャカシャカ きれいだね
いつもみがけば 未来もきれいな歯でいられるよ

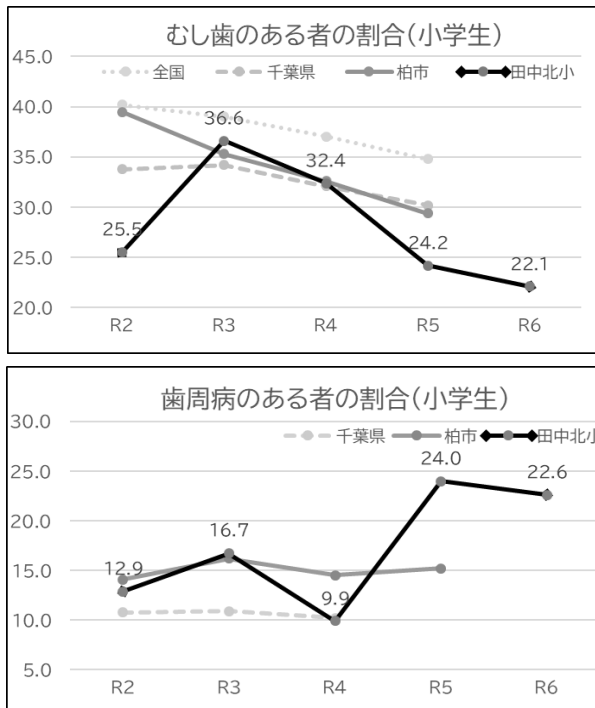
給食のあと歯をみがこう
歯みがき粉つけて歯をみがこう
ちいさくこまかく動かして
みがき残しなくきれいにみがこう

シャカシャカします ゆっくりと
歯の奥歯のみぞ わすれずに
きれいに みがいて しあげましょう
ぶくぶくあらいは 1回に

シャカシャカシャカシャカ きもちいい
シャカシャカシャカシャカ きれいだね
いつもみがけば 未来もきれいな歯でいられるよ



(5) 学校保健委員会



学校歯科医・柏市学校教育課・保護者・校長・教頭・教務主任・保健主事・安全主任・体育主任・養護教諭・栄養士・歯科衛生専門学校の先生が参集し、今年度の歯科保健の取り組みや家庭での実態などを協議した。

本校児童の歯・口の健康状態は、むし歯のある者の割合が減少し、全国・千葉県・柏市の平均を下回っていた。しかし、歯周病のある者の割合が千葉県・柏市の平均を上回っていたことから、歯みがき指導に力を入れていくこと、また歯科検診での歯肉の判定について留意する必要があることを確認した。

3 成果と課題

本事業を実施したことで、むし歯のある者の割合は減少した。児童の歯・口の健康に対する意識も高まり、新型コロナウイルス感染症流行以降全くできていなかった給食後の歯みがきについても、給食後に歯をみがく児童が増加するなどの行動変容につながった。

しかし、歯周病のある者の割合が千葉県・柏市の平均を上回っていたことから、今後は、さらに歯周病予防の観点を強化し、食後の歯みがきの啓発や上手な歯みがきの方法等の指導に力を入れていきたい。

また、この2年間は柏市歯科衛生士の方々に歯みがき指導をしていただいたが、今後は地域にできた歯科衛生専門学校の学生実習を受け入れ、歯みがき指導を継続していく予定である。

さらに、柏市内の保健主事や養護教諭、千葉県教育委員会指導主事、千教研保健部会関係者にも授業や講演会を参観していただいたことで、歯科保健教育を地域に広める取り組みになったのではないかと考える。

本校の児童たちは、これらの様々な経験を通して自らの歯と口の健康に興味・関心を持ってきていることから、今後も、学校歯科医のご協力をいただきながら、体育科（保健領域）や特別活動（食育）といった教科領域と関連づけることで継続的な指導を可能にするとともに、児童の自立を目指した歯科保健教育に取り組んでいきたい。

自分らしい生き方を実現しようとするキャリア教育の推進

～学級活動を中心として、健康な心身を育成し夢や希望を深める～

埼玉県蓮田市立黒浜小学校

14学級 323名

1. 研究設定の理由

教育目標と本校児童の実態から、目指す児童像をこの3つとし、それを具現化するために手立てを考えた。

目指す児童像 (1) 自分の心身の状態に関心を持ち、進んで学ぼうとする子の育成

手立て：学ぶことの意欲をもち続ける学習過程の工夫

(2) 学び合いの中で知識や能力を高め、自己理解の喜びを味わう子の育成

手立て：自己理解するための他者との関わり合いの工夫

(3) 生涯にわたる健やかな生活をイメージし自分らしい生き方に向かって行動する子の育成

手立て：学びの深化を図る振り返りの工夫

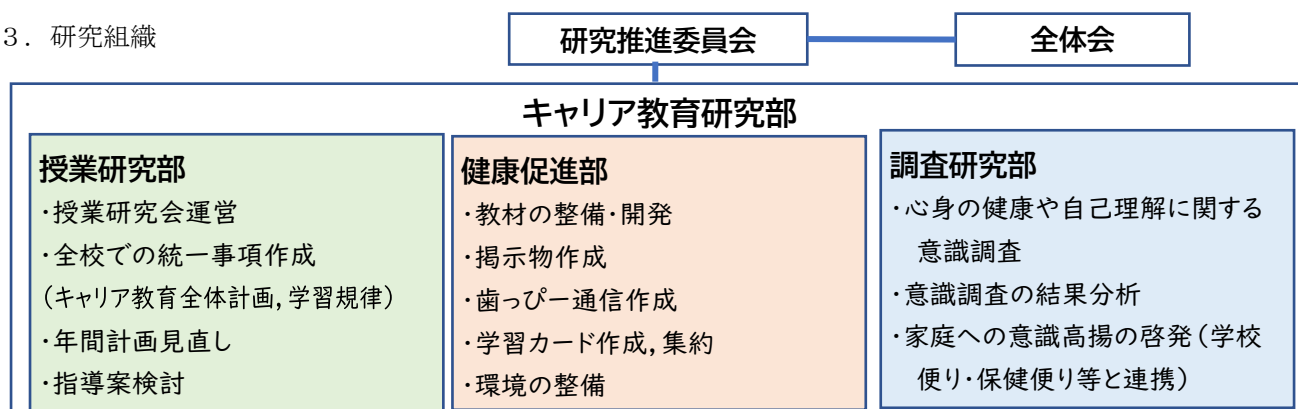
将来の理想的な姿に繋がることを実感できる歯と口の健康づくりと合わせたキャリア教育が必要と捉えた。

2. キャリア教育の学びのつながり



これは、本校の課題研究であるキャリア教育との関わりを図にしたものである。安全教育や食育教育、健康教育など『歯・口の健康づくり』に関する学びが健康な心身をつくる。また、様々な教科や行事の教育課程に『歯・口の健康づくり』は位置づけられ、自己理解を深めることができる。歯・口の健康づくりを通じて、将来のキャリアにおいても健康で生産的な生活が送れる土台をつくることができる。

3. 研究組織



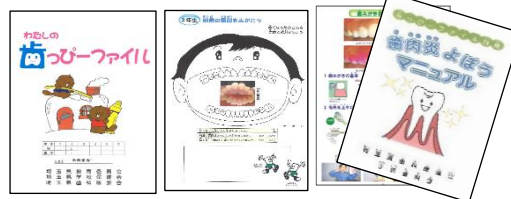
4. 研究の実際

(1) 保健教育における実践

① 6年間を見通した歯科保健教育と食育・学級活動の取組

養護教諭と栄養技師が連携し、6年間で系統的な歯科保健

教育と食育の年間指導計画を作成し、養護教諭や栄養技師のT.Tで授業実践も行った。6年間の歯の染め出し記録を残す「わたしの歯っぴーファイル」と「歯肉炎予防マニュアル」を授業でも活用し、歯科指導においては県の歯科衛生士による歯垢の染め出しとブラッシング指導を全学年で実施した。また、学年に応じ企業や日本学校保健会等外部と連携した授業を行った。食育指導においては、市の栄養士と保健師による食育授業を全学年で実施した。



歯科指導

1年 歯の王様を探そう

2年 前歯をみがいて歯っぴータイム

歯のもしり博士講座

3年 おやつを選び方を考えよう

4年 よくかんでおいしく食べよう

歯の健康づくり講座

5年 歯肉の観察をしよう

小学生歯みがき大会

6年 健康な歯肉をつくろう

kids 歯ッカソン

食育指導

1年 何でも食べて元気もりもり大作戦

2年 好き嫌いなく食べよう

3年 カルシウムをとろう

4年 食べ物の3つの働きを知ろう 海藻を食べよう

5年 食事と咀嚼について考えよう 魚のよさを知ろう

6年 食べ物と健康について知ろう 野菜を食べよう



②各教科における取組

【保健学習】3年「健康な生活と疾病の予防」にて歯みがきの習慣の大切さも学習した。5年「けがの予防」にて、歯・口のけがの予防について学習した。6年「病気の予防」にて、生活習慣病予防の中で、生活習慣を振り返り、歯・口の健康における生活習慣の改善を考えることができた。

【家庭科】5・6年授業や調理実習において栄養技師と協力し、よく噛むことの大切さを教えて実践した。

③その他の教育活動における取組

朝会にて養護教諭より歯みがき指導やうがい手洗い指導を実施した。給食後の歯みがきタイムに養護教諭が巡回指導を行った。



(2) 保健管理における取組

① 歯科健康診断・臨時歯科健康診断

学校歯科医がクイズを交えた事前指導や「あいうべ体操」の指導を全学級に実施した。

また、学校歯科医が、C0・G0の児童へ手鏡や

歯の模型を使い児童一人一人にあった歯のみがき方を個別指導した。2学期には歯の抜け代わりの多い3年生と歯肉炎予防を要してくる5年生を対象に臨時歯科健診を実施し、経過観察と個別指導を行った。



②給食後の歯みがきタイムと週に1回の歯っぴータイム（フッ化物洗口）

給食後に全校放送による「歯みがき体操」の3分間の曲に合わせ、各学級で自席に座り歯みがきを実施した。また、この事業を機に毎週水曜日に歯っぴータイム（フッ化物洗口）を設定し、給食後の歯みがきタイムの後に、全校放送「ぶくぶくキラー」の曲に合わせてフッ化物洗口をしている。

③教職員研修

歯っぴータイムを実施するにあたり、学校歯科医の指導のもと事前に県の歯科医師会の先生方をお招きし、教職員研修や保護者説明会、学校保健委員会の開催をし、共通理解した。



④保健室前掲示物の工夫



保健室前廊下には本校児童のむし歯地図や、児童の歯と口の健康づくり標語やポスターの掲示を行った。歯科指導で使う歯の模型や歯っぴー手鏡（1学級分）はすぐに使えるよう表示をして保管した。

（3）組織活動としての取組～家庭・地域との連携～

①児童委員会活動

6月と11月は歯っぴー活動強化月間として学校教育活動全体を通して取組

保健委員会：年2回の「かみかみ献立週間」によくかむことの大切さを伝える校内放送・クイズを行った。

給食委員会：年3回の「完食週間」に校内放送と完食調べを実施し、完食できた学級に表彰を行った。

計画委員会：「あいさつ週間」に門や校内にてあいさつ運動を実施した。教員があいさつ名人を認定した。

運動委員会：けがなく、安心安全に生活できるよう校庭や遊具の使い方のきまりを守る呼びかけをした。

美化委員会：歯や口のけがを防止するため、雑巾がけは膝をついて「横バック拭き」に統一し呼びかけた。



②学校保健委員会

年に2回の学校保健委員会には学校歯科医も出席し、歯っぴータイムの様子や歯科指導の様子を公開した。県の歯科衛生士に保護者向けの講話もしてもらい、歯と口の健康づくりについて保護者と教職員で話し合うよい機会となった。



③地域保健委員会

年2回埼葛北部学校保健会（5市町）を開催し、学校医・保健主事・養護教諭・PTA代表保護者が参加した。

④小中学区三校合同研修会

小中学校区の養護教諭ブロックでは県の歯科衛生士による歯科指導を継続し、小～中学校まで見通しをもち段階に応じた指導をしていこうと話し合いを進めることができた。



⑤市内養護教諭会～ICTを活用した保健教育研修

研修にてICT活用を学び、本校の歯と口の健康づくりの取組もICTを活用して市内養護教諭と共有した。

⑥家庭との連携

ア 家庭での歯みがき調べ（歯の染め出し）実施

歯の染め出しは授業でも実施したが、家庭でも親子で口腔内の様子やみがき残しを確認してもらった。

イ 「わたしの歯っぴーファイル」の活用

家庭と授業で実施した歯の染め出し結果を「わたしの歯っぴーファイル」に記録して活用した。6年間の歯と口の健康記録として、家庭と学校で共有して振り返りを行った。授業でもファイルを活用し、振り返りの時間を設けた。



ウ 歯と口の健康標語と図画・ポスターの募集と掲示、表彰

歯と口の健康週間に全校の児童が歯と口の健康標語を作成した。図画・ポスターは希望者が作成したが、毎年多くの児童が取り組んでいる。優秀作品は校内掲示と表彰をして意識の向上につなげた。

エ 長期休暇中の歯みがきカレンダーの実施

長期休暇に親子で歯みがきの振り返りをしてもらえるよう、感想記入欄を設け、コメントも返した。

オ 歯科受診の勧めと個別指導

健診後の翌日には受診の勧めを配付した。保健室で自分のむし歯を鏡で見せて個別指導をし、早期治療を促した。個人面談の機会を利用して担任から保護者へ再度勧告書を手渡し、治療の勧めをした。

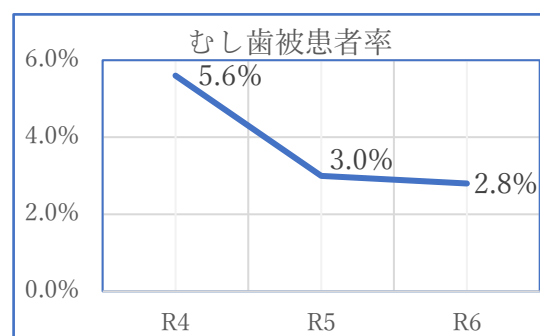
カ 家庭・地域への情報発信

本校の活動を「歯っぴー通信」として定期的に家庭へ啓発(年5回)した。学校だよりや保健だよりでも歯っぴー活動について情報提供した。また、4年生で行った「歯の健康づくり講座」授業が教育新聞に掲載されたことも家庭や地域へ広めることができた。市の広報に市の広報大使「にゃんたぶう」と本校養護教諭との歯と口の健康づくりについての対談記事が掲載され、地域への情報発信の機会となった。

5. 研究の成果と課題

(1) 成果

本校のむし歯被患者率はR4 5.6%, R5 3.0%, R6 2.8%と年々低下している。歯垢や歯肉で要受診になる児童はほとんどおらず、要観察になる児童も年々減少傾向にある。



歯っぴータイム(フッ化物洗口)は毎週水曜日に歯が喜ぶ活動として取り組んでおり、むし歯予防の効果が出ている。また、事前に教職員研修・保護者説明会・学校保健委員会等を開催したことで児童・教職員・保護者・地域の方の関心・意欲も高めることができた。

「わたしの歯っぴーファイル」の活用を全校で行い、発達段階に応じた学習内容で指導計画を作成し学級指導したことで、歯と口の健康を児童がより身近な問題、自分事としてとらえることができた。

学校歯科医やゲストティーチャーとの連携で児童の歯みがき指導や食育指導・安全指導を行い、自己の健康管理や正しい生活習慣を身につける児童の姿が増えた。

(2) 課題

児童一人一人が自分の歯や口の健康状態に関心を持ち、課題の発見・解決・評価を自分の目で見るできるよう今後も「わたしの歯っぴーファイル」を活用していきたい。また、児童の学習が家庭でも生かせるように、ファイルを定期的に持ち帰り、家庭と学校でのやり取りを継続させ、保護者との連携を深めていく必要がある。

本校の歯っぴー活動の取組を今後も「歯っぴー通信」等のたよりにて定期的に発信することで、家庭・地域へのさらなる啓発活動を充実させ、実践を継続していきたいと考えている。



歯科保健活動の実践報告

東京都立第四商業高等学校

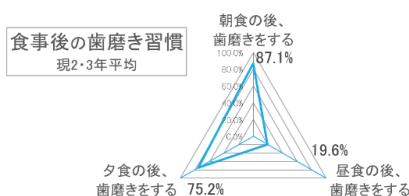
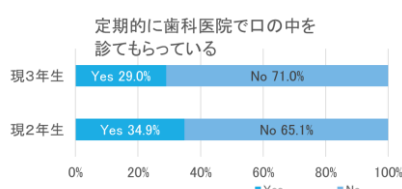
1 5 学級 4 5 5 名

1. 研究の目標やねらい

本校の学校保健安全計画の年間目標は、社会で活躍するための基礎となる自己の健康について関心をもち、健康管理に必要な知識や適切な生活習慣を身に付けられるようにするである。１．むし歯や歯周病予防の理解と実践　２．歯・口の外傷の防止　３．食育に関する健康づくりを研究テーマとし、生徒の実態に対して重点項目の ICT 活用、SDGs や NIE の取り組み、進路活動との関連性を踏まえ、高等学校での歯科保健活動の実践研究を行った。

2. 本校の生徒の実態

- (1) 令和4・5年度東京都の学校保健統計書の高校生の平均と比較してむし歯、歯周疾患の生徒が多い。歯周疾患要観察者の割合が多い。
- (2) 健康診断で治療を推奨しても、受診しないか報告書が提出されないケースが多い。
- (3) ボールなどでの頭部、眼・歯の打撲が毎年一定数発生し、救急搬送している。
- (4) 校舎が老朽化しており、バリアフリーが不十分な箇所があり、転倒や衝突の危険性がある。廊下のLED化が進まず、照度が低い場所があり、事故の危険性がある。
- (5) 令和5年度の調査では、朝食を食べない生徒が28.3%であった。



セ ン ト ラ		研究室 → 科 → 部 → 係 → 氏名	
貴研究室所属者氏名(研究領域)		貴研究室所属施設名 (所属等記入)	
1. 性別、○女性/人をしてください。		年 月 日	
2. 以下、○を記入してください。			
○ 性別	○ 専攻上		
○ 専攻下	○ 専攻科		
○ 専攻科(学系)	○ 専攻科(学系)		
○ 専攻科	○ 専攻科		
○ 専攻科	○ 専攻科		
3. 学部/部で属する科のこと			
4. 所属した機関別名称			
5. 所属した機関別名称	* 年度 年 月 日		
上記の上記、お知らせします。			
所属変更			

3. 歯科保健活動の実践

- ### (1) 歯科健診と予防的歯科保健活動

歯科健診で歯肉炎(G)と判定された生徒を対象に会場で歯科衛生士によるブラッシング指導を実施した。ハブラシの正しい持ち方や磨き方を再確認する良い機会となった。健診を受ける前にマウスウォッシュの体験や健康診断の待ち時間を利用した歯・口のケアに関する情報揭示も行った。健診結果は統合型校務支援システム(C4th)に入力し、C4thの書式で治療推奨の書類を保護者あてに配布した。令和5年度までは全科一括した書式を配付していたが、未受診や治療が終了した報告書の提出を忘れてしまう生徒が多かった。令和6年度からC4thの書式で各科ごとの治療推奨に変更したことで、治療に行き報告書が提出された割合が2.8%から12.5%に上昇した。



- (2) 歯と口の健康週間（校内掲示）

歯と口の健康週間には、「歯周病の予防」「噛むことの効果」「ねりまお口すっきり体操」等について保健委員が模造紙で掲示物を作成し、啓発を行った。「毎月8日はハブラシ交換の日」とハブラシリサイクルの取り組みについて、生徒が昼の放送で呼びかけし、保健委員が回収活動を行った。回収したハブラシは「いい歯いきいき上野動物園行事」ハブラシリサイクルに提出した。この取り組みは歯科用品メーカーのHPにも掲載して頂いた。イベントの中でスポーツ用マウスピースの目的や機能についても学習した。



(3) 歯と口の外傷予防や応急対応の安全講習会

歯と口の外傷予防や外傷時のケアについて、学校歯科医による安全講習会を実施し運動部の代表生徒が参加した。日本スポーツ振興センターの動画「歯と口の事故防止」を視聴した後に、外傷予防や応急対応のポイント、マウスピースについて、スポーツ事故ハンドブックをもとに説明を受けた。夏季休業中の部活動や合宿、夏の大会前に実施したことで、日頃から競技のルールを守り、危機を予測して安全にスポーツに取り組むことを意識させた。安全講習会と教職員対象の応急対応の講習会の内容は、日本スポーツ振興センターのHPに掲載された。2年目は日本学校歯科医会監修の「歯・口の外傷マニュアル・受傷状況チェックリスト」を用いて、対応策を確認した。歯の保存液が保健室と職員室に設置されていることを確認した。

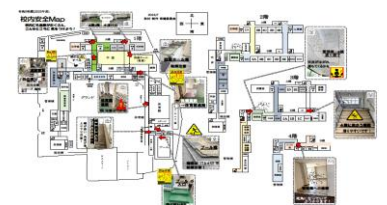
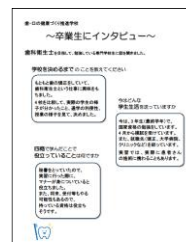


(4) 歯科衛生士を目指す卒業生にインタビュー

歯科衛生士を目指す卒業生にインタビューを行い、学校を決めるまでのこと、今はどんな学校生活を送っているのか、四商で学んだことで役立っていることなどをまとめて掲示した。

(5) 校内安全 MAP づくり

転倒や衝突等のけが防止のため、保健委員が校内の危険箇所を Teams に写真を投稿するという方法で調査し、「校内安全 MAP」を作成した。「校内安全 MAP」は Teams で全校生徒に配信し、校内にも掲示した。学校生活が安全に送れるよう、危険を予測し、回避できるように安全学習を促した。



(6) 文化祭における啓発活動

保健委員が「歯と口の健康と SDGs」をテーマに文化祭で企画し発表した。歯・口に関する新聞記事からクイズを出題、「あいうべ体操」や「ねりまお口すっきり体操」の動画視聴、歯が折れた場面を想定して応急処置を考えたゲーム、ジュースの pH 測定などの発表を実施した。来場者から、「歯が折れた場合の対処法を初めて知った。勉強になった。」「使い古したハブラシの回収はどのような意味があるのですか？」などの質問があった。天井からつるした「SDGs くん」



の折り紙は、SDGs の啓発で作成し、学校運営連絡協議会などで連携している地域の保育園に寄贈し、保育園に掲示して頂いた。

(7) 「いい歯の日」の啓発活動

11月8日「いい歯の日」に合わせて、受診報告書が提出されていない生徒に再度治療推奨の書類を配付し、回収した。



(8) 歯科保健講話「大人になる前に知っておきたい歯の話」

卒業すると学校健診の機会がなくなるため、生涯を通じて付き合っていく歯の知識を得て、自分の歯を大切にし、健康を見つめなおすことを目的として実施した。日本歯科大学附属病院歯科衛生士の講師を迎え、講演内容は、歯科衛生士の仕事の内容から健康的な生活習慣の獲得まで多岐にわたった。また、実際に歯ブラシを使って、歯ブラシの使い方、歯の磨き方を教えてもらった。生徒には、他にデンタルミラー、鏡が配布され、合わせ鏡の使い方も教えてもらい、自分の歯をよく観察して重点的に磨くところがあった。生徒の感想は「ライフステージによって歯科の役割や課題が変わることが分かった。」「将来、絶対にたばこは吸わないと心に決めました。」などがあった。今後の歯磨きだけでなく、生活習慣を見直すことにつながる講演になった。



(9) 歯・口の健康に関する図画・ポスターコンクールへの応募

公益社団法人東京都学校歯科医会主催の令和5・6年度「歯・口の健康に関する図画・ポスターコンクール」において、3名の生徒が高等学校の部2位に入選した。各部門第1位から3位の作品が都営新宿線市ヶ谷駅構内に展示された。



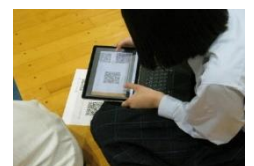
(10) 新聞切り抜き作品コンクールへの応募

東京新聞主催「第21回新聞切り抜き作品コンクール」に応募し、本校の生徒の歯と健康をテーマとした作品「健康な心身 健口な未来」が【高校生の部】で努力賞を受賞した。



(11) 食育セミナー

食品メーカーの管理栄養士の講師が「朝食改革でパフォーマンスアップ」をテーマに講演を行った。事前調査から、本校の生徒の朝食摂取状況を分析し、朝食の必要性について様々な角度から科学的根拠をもとにアドバイスをいただいた。生徒の端末を活用し朝食の栄養チェックをオンラインで行い、食生活の改善点を考えることができた。講話終了後は、朝食チャレンジメニューについて、「初級」時間のない朝、「中級」余裕のある朝、「上級」休日など時間がある朝の朝食メニューを考案した。



(12) 英語の授業を通した食育

3年生は月見バーガーなど身近な食べ物からオリンピックの選手村の食事など様々な食べ物の記事を英字新聞で読んだ。その知識を活かして文化祭では日本食のポスターを制作し、発表した。また、EBPC（イングリッシュ・ビジネスプラン・コンテスト）では練馬の



都市農業や海外の方に向けた日本の食材の提供・販売・売り込みをテーマに発表した。



(13) 商業科での取り組み

商業科の取り組みとして、マーケティングの授業で、購買のパンの宣伝ポスター作りを実施、購買の掲示板に掲示した。売り場が明るい雰囲気になり、購買の方や生徒から好評だった。ビジュアルデザインの授業では保健ポスターを作成し、学校健康づくり啓発ポスターコンクールに応募した。

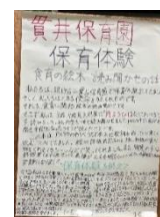


(14) 食育について園芸部との連携

園芸部では、きゅうり、ピーマン、とうもろこしなどの夏野菜を育てた。その野菜を家に持ち帰り、調理した写真を撮り部員の Teams で共有した。また、文化祭では、野菜の特徴や料理を展示した。

(15) 地域連携（保育体験）

練馬区立貫井保育園と地域で連携しており、夏季休業中に保育体験に参加した。保育の体験活動を行い、食育に関する絵本の読み聞かせを実施した。動物が食べ物をくわえるシーンで園児たちに喜んでもらい、食の楽しさを伝えることができて生徒の達成感につながった。保育体験報告と食育に関する絵本紹介を文化祭で展示した。



(16) 図書館に食育コーナーを設置、図書館だよりで食育を掲載

図書館に食育に関する図書コーナーを設置していただき、食育について生徒の興味・関心につながった。図書館だよりで、食育コーナーが紹介された。



4. 成果と課題

(1) 歯科健診後治療に行き、報告書が戻る割合が 2.8% から 12.5% に上昇した。

(2) 令和 5 年度と 6 年度で比較すると、歯科健診後治療に行く生徒が増え、未処置歯 C・要観察歯 C0 の生徒が減少した。

未処置歯 (C) 47.8% → 37.1% 要観察歯 (C0) 55.7% → 41.5%

(3) 生活習慣調査 (現 2 学年) の結果、令和 5 年度と 6 年度で比較すると歯磨き習慣や定期受診率が改善した。朝食を食べる生徒の割合が R5 年度 70.5% から R6 年度 74.0% に増加した。朝食を食べない生徒は一定数おり、今後も継続した働きかけが課題である。

(4) 歯・口の外傷に関して大きな事故はなく、歯の保存液を使用する場面はなかった。

(5) 1 人 1 台端末、Teams、学校 HP、Classi など、ICT を活用することで、継続的に情報発信ができた。情報の収集や思考力の向上にも役立った。

(6) 地域や企業等との連携、SDGs や NIE の取り組みにより、社会とのつながりを意識し、委員会活動に使命感をもたせることができた。SDGs に関して貢献することができた。

(7) 保育園での食育活動が、生徒の達成感につながり、将来の職業観の醸成に役立った。歯科衛生士、管理栄養士、歯科技工士の仕事など、進路と関連をもたせることで、生徒の興味や関心につながった。

歯・口の健康づくりのために、主体的に考え、行動する児童の育成

山梨県山梨市立笛川小学校

1 1 学級 135 名

1 研究の目標・ねらい

本校は全校児童 135 名の小規模校である。研究を進めるにあたり、まずは歯科検診の結果やアンケート調査の結果から、本校児童の実態を分析し、健康課題の共有を行った。研究を進めていく中で、以下の 3 つの柱を主軸として活動を広めていくこととした。

- ① 歯みがきの習慣化を目的とした個別・集団指導の充実を図ること
- ② 児童会活動の充実を図ること
- ③ ICT を活用して歯・口に関する活動を「可視化」し、児童の意識・行動の変容を促すこと

これらの取り組みを日常的に行うことで、生涯を通して自分のからだの健康管理、「生きる力」を育てることができる児童の育成を目指していくこととした。

2 実施した主な活動

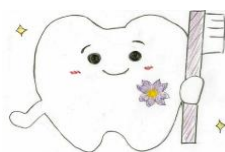
(1) 児童会活動・委員会活動

① 児童会活動

(ア) 歯と口の健康のテーマ、笛川小オリジナルキャラクターの募集・選考

・テーマ「あいさつ日本一、なかよし日本一、はみがき日本一」

・キャラクター



つるびかくん



ハタロー

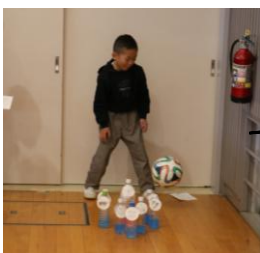


ハッピー君とミュータン



(イ) 児童会集会「こどもまつり」で、歯・口の健康について考え、お店を企画・出店

縦割り班ごとに、6 年生が中心となり、「歯・口の健康」について楽しく学べる、お店を企画・運営した。



1 班

倒せ！歯歯っとボウリング！

2 班

口の中身は何でしょう？



② 歯科衛生士による歯みがき指導

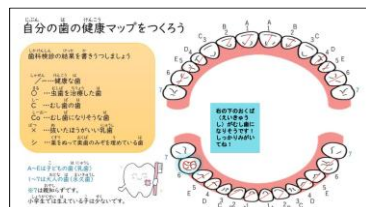
全学年、歯科衛生士による歯みがき教室を行い、歯の染め出しを行った。



③ ICT を活用した保健指導の充実

(ア) 歯科健診の振り返り

歯科健診の結果を児童が一人一台端末に記録し、歯科健診の振り返りを行った

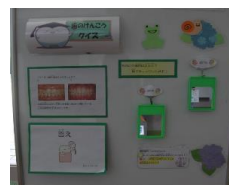


(イ) 「噛むこと」「唾液のひみつ」ミニ保健指導

発育測定用の時間を使い、養護教諭によるミニ保健指導を行った。



(ウ) 正面玄関前大型モニターによる、歯・口の健康に関する活動の可視化。月別掲示物を作成して、保健室前や正面玄関に掲示。



(3) 校内研究・授業研究

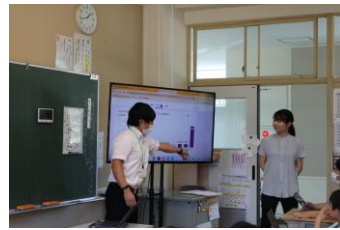
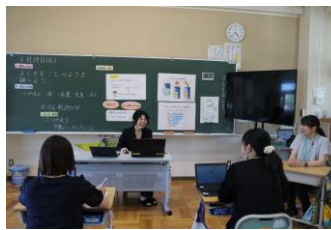
① 校内研究主題

(令和5年度)
歯・口の健康づくりのために、主体的に考え、行動する児童の育成
～プログラミング的思考の活用を通して～

(令和6年度)
個別最適な学びと協働的な学びの一体的な充実を図る授業づくり
～ICTの活用を通して～

②第4学年特別活動 授業研究

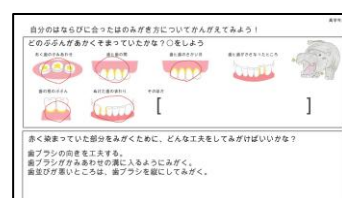
題材名「かむことの大切さを調べ、生活にいかそう」



(4) 学校歯科医・家庭との連携

①TEKISEN ハッピーノートによる夏休み親子染め出し体験

夏休みの時間に親子染め出し体験を行い、口腔衛生状況を親子で振り返る機会となった。



②学校保健委員会の開催

学校保健委員会にて、本校児童の健康課題について研究協議が行われた。学校歯科医から、歯・口の健康づくり推進事業における活動への指導・助言があった。



3 成果と課題

- ・専門職による歯科保健指導など、継続的な歯みがき指導を行ったことにより、正しいブラッシングの仕方が身に付く児童が増えた。
- ・歯の染め出しの様子をクロームブックで記録し、継続して観察することにより、児童が自身の口腔環境に興味を持ち、主体的に歯・口の健康づくりに取り組むことができた。
- ・児童会活動、委員会活動で「歯・口の健康づくり」について考え、活動することにより、児童自身が楽しみながら、主体的に取り組むことができた。
- ・児童の自律的な生活習慣の確立のためには、2年間だけでは完結せず、継続的な指導、支援をする必要がある。今後も、児童自らが自身の健康について考え、児童の意欲を維持・増進できる指導の工夫を考えていく必要がある。