

よりよい生活習慣について学び、実践できる児童の育成
～歯と口の健康づくりを通して～

岩手県花巻市立若葉小学校

23学級 648名

1. 研究主題 よりよい生活習慣について学び、実践できる児童の育成
～歯と口の健康づくりを通して～

2. 実践内容

(1) 中心的取り組み内容～雑穀を活かした生活習慣の改善

- ① 地場産品を活かした取り組み～花巻市の特産品、生産量全国1位
- ② 主題を活かす取り組み～「よく噛むために」「不足しがちなミネラルの摂取に」
- ③ 児童の自主性を活かした取り組み～保健委員会活動の取り組み

～保健委員会の活動を進めていくにあたり、まず、子どもたちに問いかけた。「よくかむとどんないいことがあるか」「よくかむためにはどうしたらいいか」そして、「歯を丈夫にするためにはどうしたらいいか」を考えさせた。そして、「固いもので、顎を強くしたり、カルシウムがとれたりする食品が、実は花巻でもあるんだよ。何だと思う？」と問いかけたところ、6年生の児童から「雑穀」と出てきた。「雑穀」は花巻市が生産量日本一である。そこから、保健委員会児童中心に「雑穀について調べてみる」活動がはじまった。

(2) 学校での活動

- ① 体育・特別活動・総合的な学習の時間での取り組み

<平成21年度>

- ア 2年生学級活動「歯をたいせつにしよう」6月参観日（養護教諭指導）
- イ 4年生栄養指導（給食時）6月（中村栄養教諭指導）
- ウ 1年生学級活動「よくかんでたべよう」2月参観日（学校歯科医3名指導）
- エ 5年生学級活動「自分で守ろう大切な歯」9月参観日（狩野学校歯科医指導）

<平成22年度>

- ア 1・3・5年 「好き嫌いをしない」、2・4・6年「よくかんで食べる」についての授業実践（1年生には中村栄養教諭指導）（4年生は咀嚼力測定ガムを使用）
- イ 5年生学級活動「自分で守ろう大切な歯」9月参観日（狩野学校歯科医指導）
- ウ 3の2学級活動「よく噛むこと」9月参観日（担任指導）
- エ 6の3保健「歯肉炎の予防」7月（担任指導）

- ② 児童の委員会活動

- ア 雑穀の調査・「プロ農夢花巻」の取材（保健委員会）

株式会社プロ農夢花巻（花巻市太田）

貴重な国内産雑穀の5割以上は岩手県で生産されている。岩手県は雑穀生産量日本一。岩手県内の6割以上は花巻市で生産されており、その雑穀を生産販売している中心となっている会社

イ アマランサス栽培 (保健委員会) 協力; JAいわて花巻



ウ 雑穀についての講話 講師; 栄養教諭中村美貴子先生
(給食委員会・保健委員会)

エ 雑穀おかし作り講習会 講師; 「イーハトーブひみこの会」の方3名
ひみこの会とは、花巻産雑穀の消費拡大を図るための、雑穀料理サークル
(給食委員会・保健委員会・PTA 厚生部)

オ はみがきアドバイス (保健委員会)

保健委員会の子どもたちが、昼休み時間に、1年生や2年生の教室へ行って、はみがきを教える活動 (カラーテスター使用)



カ 歯ブラシ殺菌保管庫の消毒 (保健委員会、日常活動)

③ 学校行事での取り組み

ア 新入児保護者対象に、「シーラント」についての歯科講話 (講師; 田村歯科医)

イ 学習発表会での発表・展示

給食委員会～雑穀おかし作りについての展示発表

保健委員会～雑穀等についてのステージ発表 (10分)



④ 日常指導

ア 歯と口のセルフチェックカード

イ 親子歯みがきチャレンジ

ウ かみかみレッスン ～H22.6月から毎月1回

プロ農夢花巻の商品「煎り青大豆」に着目し、花巻産の雑穀で、体に良く、よく噛める食材として、効果的に使用できると考え、平成22年の6月から、毎月1回 全校で「かみかみレッスン」を実施している。

業間休み時間に、各教室で、よくかむことについてのテレビ放送を3分みてから、煎り青大豆を一人一人よく噛んで食べる活動。



煎り青大豆



かみかみレッスンの様子

エ 咬合力測定と比較 (2クラス)

	9月27日測定	10月22日測定
3年(31人) 平均値(kg)	25.9	34.8
5年(31人) 平均値(kg)	36.6	43.0

※咬合力測定は、奥歯で思いっきり噛んで、何kgか測定する。左右交互に4回測定し、平均値を記録した。

オ 給食後の歯みがき音楽「ハハハ3きょうだいマーチ」

カ 肥満傾向児指導に「かみかみクラブ」

キ ほけんだよりでの広報活動

⑤ 学校保健委員会

ア H22.2月「食について」の講演会 講師；畠山さゆり氏～学校保健委員会

(3) 家庭、地域と連携した活動

① 家庭との連携

ア 「歯と口の健康ファイル」の活用 ～一人1冊作成

イ 「よく噛むことと食事の大切さ～雑穀」パンフレットを作成し保護者全員に配布
～平成22年10月学習発表会時

ウ 食育通信「もぐもぐだより」～食育担当が作成し平成22年から毎月19日に発行

② 地域との連携

株式会社プロ農夢花巻の取材、地域人材；畠山さゆり氏による講演会、JAいわて花巻の取材、地域人材；「ひみこの会」の方3名による調理講習会

③ 推薦地域歯科医師会等との連携

具体的な研究実践計画を作成する際に、岩手県歯科医師会の先生方・花巻市歯科医師会・学校歯科医の先生方に指導・助言をいただく。

④ 教育機関との連携

ア 花巻市教育委員会との協力

イ 市学校保健安全給食研究大会で、歯科に関する講演会を実施。(H21, H22)

ウ 計画作成時等、随時指導助言を受ける。

エ 花巻市学校保健会養護教諭部会との協力

・養教部会時に実践報告し、指導助言を受ける。

・研究推進班では、H21から歯科保健について取り組んでいる。

オ 花巻中学校区内養護教諭（花巻中・花巻小・若葉小）との協力

・随時連絡を取り合い、お互いに保健指導を見合っている。

・歯と口のセルフチェックカード、同じものを3校で実施し、結果を共有・分析

カ 花巻中学校栄養教諭中村美貴子先生との協力

・雑穀についての講話、1年生の学級活動、など。

3. 成果と課題

<成果> ①給食時によく噛んで食べる児童が増えた。このことにより残食の量も減った。

②食を中心にして、よりよい生活習慣を身につけようとする意識が児童と保護者に高まった。

<課題> ①実践したことの評価 ②更に、日常で行動に移していくこと

4. 児童・保護者の感想から

<2年生女子児童>わたしは、かみかみレッスンでいつも「30びょうかむ。」と先生やおしきり先生が言っていたので、30びょうしっかりかむことは「だいじなんだなあ。」と思いました。それに、よくかむことは、頭もよくなるし食べすぎもふせぐし、しょうかがよくなるので、かみかみレッスンは大すきです。それにかみかみレッスンでつかっているお豆もおいしいので、かみかみレッスンをやるのがわくわくしてきました。また、来週もかみかみレッスンをやりたいです。

<保護者>よく噛むことが大切だということは知っていましたが、なかなか実行することはありませんでした…。なぜなら噛むことは日常的で何も考えなくても、口にもものが入れば噛んで食べていたからです。しかし、このパンフレットを見て、具体的にどういいのか、どう実行すればいいのかということがよくわかりました。これから少しずつ気がついたときでもいと思うので、噛むことを意識したいと思いました。

どちらの委員会も積極的に取り組んでいる様子が分かりました。特に雑穀の調理実習のレシピはとても参考になりました。また、何かの機会があれば、いろいろな資料がほしいです。とてもすばらしい取り組みで、すばらしい委員会活動だと思いました。