

「生きる力を育む健康教育」

千葉県市川市立北方小学校

12学級 314名

1. 研究主題

「生きる力を育む健康教育」

— 歯・口の健康づくりと関連して —

2. 実施した主な活動

(1) 授業実践

○食育と口腔 ○生活リズムと口腔 ○体力向上の3領域について授業実践を行った。

【食育と口腔についての実践例】

○第2学年「毎日うんちをしよう」

うんち日記や絵本「うんこダスマン」の読み聞かせをもとに早寝早起き、運動、よくかむことが毎日の排便に必要であることを気付かせた。

○第4学年「歯に良いおやつを考えよう」

歯に良いおやつの視点について栄養教諭の話聞き、歯に良いおやつを自分たちで考え実際に作る活動を通して理解を深めた。

○第5学年「ドリーム 噛む 来るー」

「噛む」効用について資料やインタビューで調べ、「かみかみメニュー」を考えて実際に作り、わかったことを発信した。

○第6学年「朝食を作ろう」

朝食は栄養だけでなく、しっかり噛むことが脳を活性化させるためには大切であることを知り、朝食の献立を考え実際に家庭で作ってみて家族に食べてもらった。

○第6学年「家族のためにヘルシー弁当を作ろう」

栄養のバランスがとれており、主食、主菜、副菜のバランスがとれた弁当について話し合い、家族に食べてもらうためのオリジナル弁当を創作した。

○第5学年「よく噛むといいことたくさん」

素材によって、また調理法によって噛みごたえが違うことを実際に体験し、より噛むためにはどのような工夫が必要か考え、メニューを作成した。

【生活リズムと口腔についての実践例】

○第1学年「これでばっちり歯のみがき方」

ツートーンを前歯に塗り、歯の汚れを調べ、シャカシャカみがきの方法を学習した。

○第1学年「歯みがきヒーローになろう」

歯垢がむし歯の原因になることを知らせ、歯垢染めだし液を使って自分の歯の歯垢の様子を調べた。



栄養教諭とのTT

○第2学年「6歳臼歯を守ろう」

自分の口模型や写真から、6歳臼歯が生えていることに気付かせ、6歳臼歯の大切さを学習した。また、そのみがき方について歯垢染めだし液を用いて確認した。



自作教材を使った学習

○第3学年「歯・歯・歯！笑ってむかえよう大人の歯（永久歯を守ろう）」

ヒトと動物の歯の機能を調べ、歯の機能を知る。そして、むし歯の写真や紙芝居を使用して、二度と生え変わらない永久歯の大切さを学習した。



養護教諭とのTT

(2) その他の取り組み

<保健指導>

- ・健康生活目標の設定
- ・給食後の歯みがきタイム
- ・歯みがきばっちり月間
- ・長期休業前のう歯未治療者への再勧告
- ・保健センターによる歯みがき指導
- ・歯ブラシスタンド設置
- ・歯みがきカレンダー

<食育の実践>

- ・かみかみメニューを入れた献立
- ・給食だよりの配布（毎日）
- ・給食時間のミニミニ栄養指導
- ・給食試食会での講話
- ・栄養教諭と担任のTTによる栄養教育（各学年で実施）

3. 成果と課題

(1) 成果

- ① 歯科検診の結果、全校におけるう歯のない児童の割合は、19年度 35.5%、20年度 39.5%、21年度 41.0%、そして今年度 51.4%となった。また、未処置歯のある者の割合も、19年度 33.2%、20年度 31.4%、21年度 34.4%、そして今年度は 24.8%となった。う歯のない児童は、昨年度より 10%以上も増え、全校の半数を超えた。そして未処置歯のある者の割合も、昨年度より 10%近く減少し全校の4分の1弱となった。これらのことは、全校で歯・口腔の健康教育に取り組んだ成果である。
- ② 歯磨き、かむこと、唾液の大切さや意義や効用について理解が深まってきた。
- ③ かみかみメニュー、3色の栄養素、日本の伝統食の「まごわやさしい」に対する教師・児童・保護者の認識が深まってきた。

(2) 課題

- ① 口腔をむし歯予防だけでなく、総合的に捉え、子どもたちに、より具体的に指導・支援していく必要がある。
- ② 健康教育（口腔）では家庭や幼稚園・保育園などとの連携は欠かせない。「生き方」にかかわることだけに、おしつけや強制のないよう、それぞれの立場に最大限配慮しながら取り組んでいかなければならない。