

歯と口の健康についての意識を高め、  
 基本的な生活習慣を身に付け、自ら進んで健康な生活を目指す子どもの育成  
 岐阜県羽島郡笠松町立笠松小学校  
 13学級305名

## 1 研究主題について

本校は江戸時代に陣屋が置かれた歴史ある町の中心にある。教育目標「みんなのしあわせを考えて 豊かな心で ねばり強く やりぬく子」の具現を目指して、学校・家庭・地域の連携を大切に、仲間と共に生き生きと学習に取り組み、健康や安全に気を配って元気に活動できる子の育成に努めている。児童の健康に関する実態を見ると、次のような点が挙げられる。

- ・元気に遊ぶことができ、目当てをもって運動できる子が多い。
- ・食生活や睡眠、歯みがき等、健康であるために必要な生活習慣についてできている子とできない子の個人差が見られる。
- ・家庭での歯みがきができない児童も少なくない。
- ・永久歯の未処置歯がある子は大変少ない（全校で2名）半面、一人で数本の未処置歯をもっている子がいる。

これらの実態を踏まえ、「児童の歯・口の健康及び生活習慣の実態調査をもとに、日常的な歯科保健指導の充実や実践化に結びつく学級活動の指導の充実、日常的な歯科保健活動、家庭・地域との連携を継続的に行っていけば、歯と口の健康についての意識を高め、基本的な生活習慣を身に付け、自ら進んで健康な生活を目指す子どもを育成することができる」と考え、研究を進めることにした。また、本校は長年、道德教育の研究を行っており、全ての教育の基盤に道德教育があると考え、本研究においても、重点を置いて取り組むこととする。

## 2 実践の内容

### (1) 児童の実態調査の分析と課題の明確化

「いきいきカード」を活用した児童の生活習慣の点検

本校では5年前から「いきいきカード」を使い、生活点検を行っている。カードを使つての点検は、児童自身や保護者が生活を見直すとともに、児童の実態を把握するために、1年に3回行ってきた。点検項目は、毎年検討を重ねながら改善を加え、今年度は、起床時刻・就寝時刻・朝食・歯みがき・排便・テレビの時間の6項目で行った。

平成21年6月に実施した結果からは、平日に一日3回の歯みがきができた児童の割合は平均73%で、歯みがきの習慣がまだ十分とは言えない状況であることがわかった。そこで、まず歯みがきを習慣化していくことが課題であると考え、指導を行うことにした。

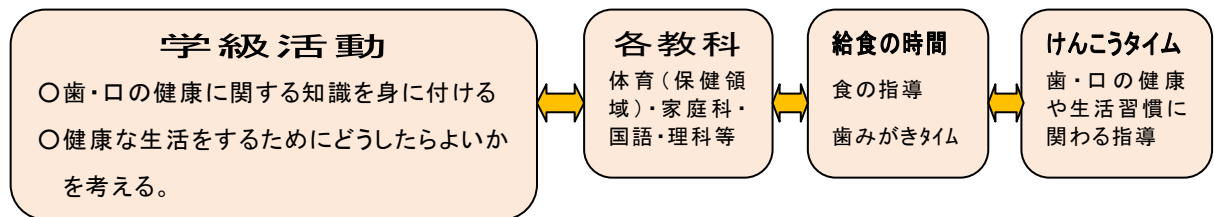
### (2) 実践化に結びつく授業の充実

- ① 「歯と口の健康づくり」に関わるカリキュラムの整備
  - ア 学年の発達の段階を考えた歯科保健指導計画

学年	ブラッシング指導	歯と口の健康に関する指導
1年	奥歯のかみ合わせ	むし歯になりにくいおやつ <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">おやつ</span>
2年	前歯の外側	ジュースの飲み方
3年	前歯の外側と内側	だ液がよく出るまでかもう <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">咀嚼</span>
4年	でこぼこのある歯並びのみがき方	かむことの大切さを知ろう
5年	歯肉炎の予防	歯によい食べ物について考えよう <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">歯と栄養</span>
6年	自分に合ったみがき方	歯や口のために生活を見直そう

表のように各学年2時間の学級活動の時間を設定し、指導を行った。

イ 歯・生活習慣に関わる保健指導年間計画の作成



**道徳**：心情を育て、道徳的実践力を養う

カリキュラムを作成することで計画的・意図的に指導に当たることができた。

② 実践化に結びつく授業の充実

ア 学校歯科医との連携



〈学校歯科医のご指導〉

1学期のブラッシング指導の時間には、学校歯科医の先生に、各学年の発達段階に応じて必要な歯みがきのポイントを教えていただいた。歯ブラシの向きや動かし方を具体的に教えていただくことで、歯みがきの技能を学ぶことができた。



〈1年生：6才臼歯〉

イ 栄養教諭との連携

健康な身体をつくっていく上で、食に関する指導は重要である。本校では、給食の時間のほか、各学年1時間の学級活動にも栄養教諭が指導を行っている。指導内容については「食育だより」を通して、家庭へ啓発している。



ウ 学級活動の実践（3年生：だ液が出るまでよくかもう）

学級活動では、〈事前指導〉⇒〈本時：つかむ→考える→わかる→生かす〉⇒〈事後の指導〉⇒〈家庭での実践化〉の流れを大切にして指導を行った。



〈事前指導〉  
給食の時間



〈本時〉考える  
ご飯を食べる活動について



〈本時〉わかる  
だ液のよさを知る



〈事後の指導〉  
学級通信

## 歯科保健活動の充実

### ① 実態に応じた日常的な指導の充実

#### ア 朝の「けんこうタイム」

毎月第2火曜日の朝の時間を「けんこうタイム」と位置付け、歯と口の健康や生活習慣に関わって指導することにした。養護教諭から具体的な指導の内容を提案し、各学年の発達の段階に応じて指導した。

#### イ 歯みがきタイム（給食後）の充実



丁寧に歯みがきができるように、自分の席に座って、音楽に合わせて3分間、鏡を見て、行うように指導してきた。その結果、全員

が給食後の歯みがきができるようになった。

#### ウ カラーテストの実施

月に1回、カラーテストを行い、きれいに磨けているか確認した。また、一人一人ピカピカブックを作成し、その結果を記録していくようにした。記録を残すことで、磨けていない部分を明確にすることができた。



ピカピカブック

### ② 啓発活動の工夫

#### 児童の委員会活動



児童集会での発表

給食後の歯みがきの充実を目指して活動を行った。児童集会での発表（「むし歯のでき方」「歯周病の恐ろしさ」）やピカピカトウースキャンペーン、歯みがきを呼びかける標語づくり、高



ペア歯みがきの様子

学年が低学年に歯みがきの仕方に行くペア歯みがき等、歯みがきの充実を目指して取り組むことができた。

### (4) 家庭・地域との連携

#### ① 夏休み・冬休みの歯みがきカレンダー



がき

長期の休業日には歯みがきカレンダーを作成し、家庭で1日3回の歯みがきを行うようにはたらきかけるとともに、カラーテストも行ってもらい、保護者にお子さんの歯みがきの状態について見ていただいた。保護者の歯みに対する関心が高まってきた。

#### ② 歯の健康を考えた料理教室の実施

笠松町では、21年度の給食から、よくかんで食べる献立「かみかみメニュー」が取り入

れられた。家庭でも作っていただけるように、PTA母親委員会主催の料理教室を行った。1月には「ヘルシーで手間をあまりかけずに作ることができる」献立を、7月には生活習慣病予防を目指し野菜を多く取り入れた料理を作り、大変好評であった。



### ③ 採血検査・生活習慣病予防に関する授業の実施



笠松町では毎年6月に5年生の希望者を対象に、生活習慣病予防を目的とした採血検査が行われている。日曜日の家族参観日には、町の保健師を講師に迎え、生活習慣病を予防するにはどんなことに気を付けたらよいか、授業を行ってもらっている。保護者の関心も高く、父親の参加も多い。検査結果が要注意・要検査者であった児童の保護者には、栄養教諭と保健師が継続的に事後指導を行っている。

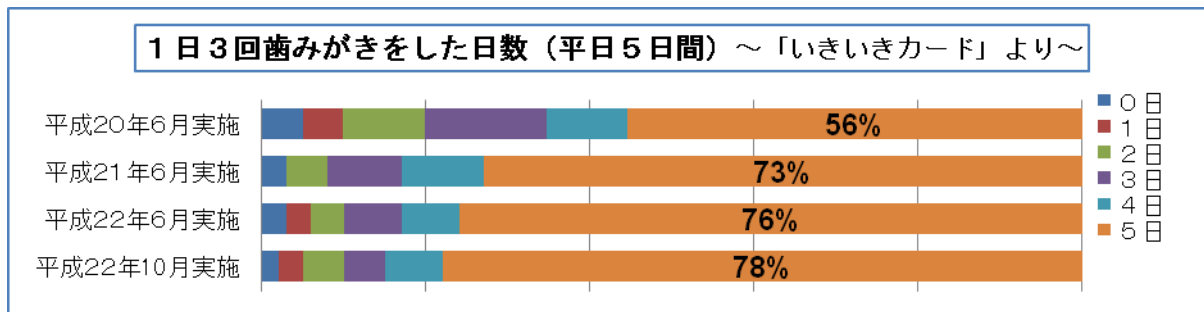
### ④ 笠松町学校保健委員会

学校医・小中学校・保育所・PTA・町健康福祉課で構成している笠松町学校保健委員会が行われている。毎年テーマを決め、それぞれの学校で実践したことをもとに、どんなことを指導することが必要かを話し合っている。21年度は特に歯科保健活動に焦点を当てて実践し、その結果を交流し合った。

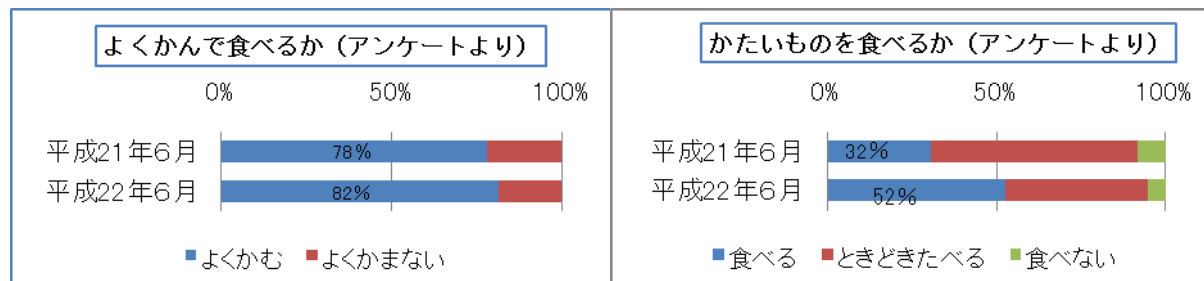


## 3 成果と課題

○歯や口の中を清潔にすることの大切さや具体的な方法がわかり、食事後には早めに歯みがきをしなければならないという意識が高まってきた。その結果、歯みがきが定着してきた。



○「歯・口の健康」に関する認識が深まるにつれ、歯みがきだけでなく食生活や食習慣との関わりも大きいと感じ、より身近な問題として見直すことができた。



○歯みがきができない理由を考え、起床や就寝の時刻を改善しようとする姿も見られる。

○歯科検診の結果から、5・6年生のC O所有者が減っていること、Gの児童がG Oになっていることがわかった。歯みがきにこだわって指導してきた成果だと考えられる。

☆休日の歯みがきができない児童や夜の歯みがきが定着していない児童がいることなど、個人差が大きい。個に応じた指導や家庭と連携した指導の継続がさらに必要である。