

自分で考え、進んで生活習慣の改善に取り組む子どもの育成
～歯・口の健康づくりを通して～

島根県大田市立久屋小学校

9 学級 6 2 名

1 研究の目標

進んで生活習慣の改善に取り組む児童を育成するために、「歯・口の健康づくり」を視点においたどのような指導が有効か、実践を通して明らかにする。

2 実施した主な活動

(1) 授業実践における取組

① 「歯・口の健康づくり」に関わる知識を深める手立てを工夫した授業づくり

第1学年 「こんにちは、第1大臼歯」(学級活動)

第1大臼歯の特徴について紙芝居を通して学び、よりよいブラッシングの方法を考えた。完全に第1大臼歯が生えそろう半年から1年までは歯ブラシが届きにくいということを模型を使って視覚的に捉えた。紙粘土、ペットボトル、発砲スチロールなどを利用し、第1大臼歯のモデルを作り、これを使って、子どもたちは、横から歯ブラシをいれるとよいことに気付いた。



② 対話を大切にしたい授業づくり

第5学年 「食生活から見直そう わたしの生活習慣」(学級活動)

心も体も健康な生活を送るためには、食生活が大きく関わっていることや具体的な事例の中からどういう食べ方が望ましいかについて考えた。家庭科や総合的な学習の時間、保健の時間などで学習したことを拠り所にしながら、友だちと対話する中で、「時間」「内容」「環境」など「よい食べ方」のポイントを見つけた。そして、それをもとに自分の生活を振り返って課題や改善策を一人一人考え、実践化を促した。

③ 自己課題設定・解決に向けての授業づくり

第2学年 「歯みがきで守ろう、自分の歯」(学級活動)

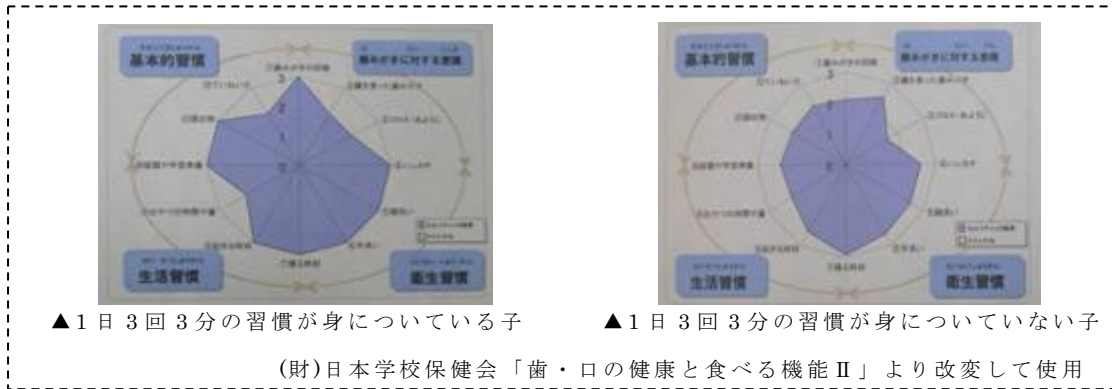
歯みがきカレンダー「ミュータンスハンター」に取り組む中で、土日の昼に忘れてたり、夜眠たくてできなかつたりして、なかなか次のステップにいけないという声が聞かれた。そこで、そういう実態に即して、実践化を促すための学習をした。



歯みがきの必要性を実感させるため、むし歯ができる様子を見せる実験をした。酸によって、歯に見立てた卵の殻から泡が出て、表面を溶かしている様子を見ながら、歯みがきをしない自分の口の中でも起きていることに気付かせた。子どもたちは、改めて歯みがきの大切さに気づき、歯みがきカレンダー「ミュータンスハンター」の取組への意欲を新たにした。

第4学年 「歯みがきから見直そう生活習慣」

歯みがき習慣が生活の仕方とどのような関わりがあるか考えた。衛生習慣、基本的習慣などについて全校でセルフチェックを行い、1日3回3分間の歯みがき習慣が身につけている子どもたちとそうでない子どもたちに分けて集計し、レーダーチャートにした。



円の大きさや形を比べ、1日3回歯みがきをしている友だちは、他のこともよくできている傾向があることが分かった。歯みがきは、早寝早起きをしなければ、十分な歯みがき時間が確保できないことや、ハンカチの携行、手洗いやうがいなど普段の衛生習慣、また、宿題や提出物など決められたことをきちんとしてしようとする姿勢が、歯みがき習慣づくりにも影響することなど、話し合いを通して気付いた。その後、自分のレーダーチャートを見て、生活の仕方について振り返り、実践化を促した。

(2) 日常指導における取組

① 歯みがきの知識や技能を身につける指導

ミュータンスハンター（歯みがきカレンダー）の活用

家庭での歯みがき習慣の確立のため、歯みがきカレンダー「ミュータンスハンター」を作成した。1月に1週間だけ実施し、無理なく段階的に取り組むことができるように工夫した。

バージョン1は、1日3回3分の歯みがき、バージョン2は、歯に合ったみがき方の技術、最終のバージョン3は、歯肉炎の予防に適した歯のみがき方・生活の仕方をそれぞれ目標にした。

どのバージョンも、A,B,C,D,Eの5つのスモールステップにすることで、その都度達成感が味わえるようにした。また、ミュータンスハンター攻略表を作り、3回連続してできるようになったら次のステップに進めるようにし、意欲の継続化を図った。また、どのステップから取り組むか、1人で取り組むのか、家の人と取り組むのかなど、自分に合った取り組み方が選択できるようにすることで、自律的な健康づくりへの1歩にしたいと考えた。

学校では、「曜日別重点みがき」を実施し、歯に合ったみがき方が身に着くように支援した。

② よい生活習慣づくりに必要な知識や技能を身につける指導

個人用「健康カルテ」の作成と活用

自分の歯や体の様子、歯・口の学習を通して調べたこと、養護教諭によるミニ保健指導（よい生活習慣づくりの基本的知識）などの記録をファイリングし、自分の生活習慣を見直す時に活用した。また、家庭へ持ち帰ることで、情報提供の資料として活用した。



【ファイルしたもの】

- ・ 健康診断結果一覧、身体測定結果一覧
- ・ ぼく・わたしの歯の年表（毎年4月の歯の生え方がわかるもの）
- ・ 私の歯のちず（乳歯の抜けた日、永久歯の生えた日）
- ・ カミカミセンサーや咬合力測定の結果
- ・ 歯垢染め出し結果
- ・ ミュータンスハンター（歯みがきカレンダー）
- ・ 「ほけんのプリント」（養護教諭によるミニ保健指導のチェックシート）
- ・ 歯みがきだより“歯ーモニー”
- ・ 学級活動、総合的な学習の時間などで活用したプリント など

（3） 家庭・地域・専門機関との連携における取組

① 実践に必要な情報を提供する取組

保護者・保護者へのアンケートの実施と活用

得た回答の設問間の相関を調べたところ、以下のような傾向があることが分かった。

- ・ 夜の歯みがきをしている人は朝きちんと顔を洗っている。
- ・ 夜の歯みがきをしている人は朝の歯みがきを食後に3分間している。
- ・ 夜の歯みがきを食後すぐにしている人は早起きができています。
- ・ 夜の歯みがきを食後にすぐにしている人は朝起きてからの時間が十分にある。

つまり、「夜の歯みがきがきちんとできると、朝の生活リズム・習慣が整い、ゆとりをもって、すっきり気分で学校に行ける」ことが分かり、「夜の歯みがき」の大切さを伝えた。

親子「歯・口の健康づくり」集会の開催

親子で「歯・口の健康づくり」への理解を深めることをねらいに開催した。歯ブラシの使い方を取り入れた元気委員会の劇の後、たてわり班の親子でクイズラリーを行い、チェックポイントは、教員や栄養士が担当し、歯と口に関するクイズを出した。この活動は、「歯・口の健康づくり」への保護者の意識を高めるよい機会にもなった。



P T A 母親委員会による「カミカミ献立」作り

P T A 母親委員会が主催し、公民館や栄養士さんと連携し、よくかめる食材を取り入れた「カミカミ献立」作りを行った。作ったメニューは、各家庭に広めた。

献立は・・・

- ・ カミカミサラダ
- ・ ビビンバ
- ・ ヨーグルトパフェ
- ・ 具だくさんお味噌

② 意欲や意識を高める取組

親子で取り組む歯みがき標語作り

○みがいたら ころも からだも ハ（歯）ッピーに

○一日の スタートすっきり 歯みがきで

など、歯みがき標語作りに全家庭で取り組み、健康づくりへの意識を高めた。

③ 継続化を促す取組

P T A 研修部による「ノーテレビデー+α」

「毎月20日のノーテレビデー」の他、各家庭の実情に合わせて、全家庭で、生活習慣の改善をテーマに取り組んだ。当初は、「二世代だとなかなか取り組めない」「仕事の時間が不規則で」など各家庭の事情がうかがえる感想もあったが、実施率は、月を追うごとに高くなった。

3 成果○や課題●

- 授業や日常指導を通して、また家庭や地域、専門機関の協力を得ながら「歯・口の健康づくり」に関わる知識をたくさん習得することができた。
- 得た知識をもとに、友だち同士で対話することで、断片的な知識につながりができ、生活習慣を見直すポイントとなる「使える知識」まで深めることができた。
- 生活習慣を見直すポイントをもとに、健康ファイルなどにファイリングされた自分の生活や健康の記録を振り返りながら、生活習慣を見直し、実践化につなぐことができた。
- セルフチェックの集計から「歯みがき習慣の確立が、他の衛生習慣や基本的な生活習慣の確立と大きく関わっている」ことが分かり、児童が歯みがき習慣の大切さを再認識できた。
- 歯みがきに関するだけでなく、生活習慣全般に肯定的な変容が見られた。
- ※ 児童の生活アンケート（事前…H21.6月実施、事後…H22.12月実施）で肯定的な変容が顕著に見られた項目（数値は回答を点数化したものの平均得点。1点～4点）

設問	事前	事後
・給食のあとの歯みがきはどれくらいしますか。	3. 5 3	3. 9 8
・朝起きてから、家を出るまでの時間はどれくらいですか。	2. 3 1	2. 5 7
・朝のはみがきはどれくらいしますか。	2. 7 8	3. 0 5
・夕食の後、おやつを食べますか。	2. 1 2	2. 4 6
・今までに我慢できない歯や口の痛みがあったことがありますか。	1. 3 1	1. 6 2
・歯茎の病気があることを知っていますか。	2. 0 9	2. 3 4
・歯みがきは、歯茎の病気の予防に役立つと思いますか。	3. 2 9	3. 4 4

- 歯みがきに関する取組が、かむことにもよい影響を与えた。
- ※ 「児童の生活アンケート」（H22.12月実施アンケート）の設問間の相関より以下のような傾向が見られた。

・ 朝、歯みがきを3分する子は、給食・夕食のとき、30回くらいよくかんでいる。
・ 給食のあと、歯みがきをいつもする子は、夜も歯みがきをいつもしている。

- 生活習慣の中でも、特に歯みがき習慣やかむ習慣は、家庭の協力も呼びかけ、改善に結びついた。
- 「歯・口の健康づくり」の意義やその必要性について、職員や保護者の認識が高まった。
- 歯みがき習慣を始め、生活習慣の確立のためには、家庭との連携が不可欠であり、協力体制のあり方について更に工夫していく必要がある。
- ※ 「ミュータンスハンター」の取組から、早い段階で家庭の協力が高かった子どもは、定着がよく、最初からずっと子どもだけで取り組んだ子どもは、半年経っても次のステップに進みにくいという傾向が見られた。
- 歯みがき習慣を軸に、児童が今後も生活習慣の改善をめざして継続的に取り組んでいける手立てを工夫したい。