

生涯を通じて健康で豊かな心を持ち、たくましく生きる児童の育成  
ー歯と口の健康づくりを通してー

愛媛県新居浜市立角野小学校

24学級664名

1. 研究目標

歯や口の健康づくりを通して、自分の身体の健康への意識を高め、生涯にわたって心とともに健やかな生活をしようとする子どもを育成する。

2. 研究活動の重点事項

【低学年】

手洗い、うがい、歯みがき等自分の健康のための基礎的なことを身に付けることができる。

【中学年】

自分の健康の様子を知り、健康に気を付けて生活することができる。

【高学年】

自分の健康状態を知り、進んで健康な生活を実践しようとするすることができる。

3. 実施した主な活動

(1) 授業実践(学級活動)

① 1年生 学級活動「6ちゃんをまもろう」

6歳臼歯は永久歯であり、咀嚼や歯並びの要となる大切な歯である。しかも、生え始めは柔らかく奥に生えてくるためみがきにくく、むし歯になりやすい。「はのおうじさま6ちゃんものがたり」を聞かせ、6歳臼歯の役割と大切さを知らせた。そして、自分の手鏡を使って観察したり、大型模型で考えさせたりすることによって、みがき方に工夫が必要であることを確認した。また、染め出しをしたり、養護教諭の話の聞いたりすることによって自分の6歳臼歯の汚れを確認し、意欲的に汚れを落とそうとする意欲が高まった。



大型模型を使った歯みがき

② 3年生 学級活動「むし歯になりにくいおやつのとり方を考えよう」

事前活動として「おやつ調べ」を行い児童の問題意識を高め、おやつについてむし歯との関連を気付かせ、おやつの選び方や食べた後の歯みがきやうがいの必要性などを考えさせた。歯科衛生士をゲストティーチャーとして招き、むし歯のでき方や防止について知らせ、自分の食べているおやつを振り返り、これからの生活で自分の歯を守るためにできることを実践しようとする態度を育成することができた。



むし歯になりやすいおやつ？

### ③ 4年生 学級活動「かみかみ大作戦」

噛むということは、顎を動かして歯で食物を小さく砕く単純な行為に思われがちだが、健康な食生活を支える重要な役割・働きをしていることを国語科の「かむということ」という単元で学習した。学級活動「かみかみ大作戦」では様々な食べ物や料理の平均的な咀嚼回数について学習し、あごの発育のためにどんな食事を取ることがよいのか考え、今の自分の食生活について振り返る活動を行った。そして、かむことの8大効果『ひみこのはがい〜ぜ』の意味について話し合い、噛むことの大切さを再認識することができた。



卑弥呼の食事は何回噛む？

### ④ 5年生 学級活動「自分の歯について知ろう」

5年生全員がRDテストを実施し、色別で自分の口の中の汚れを認識することができた。そして、細菌が増えるのは睡眠中に多いことを知り、睡眠前の歯みがきの大切を実感することができた。正しい歯みがきの方法を学習し、歯と口の健康のための態度や習慣について考え、実践へとつなげた。



RD検査で口腔内を調べる

## (2) 日常活動

### ① フッ化物洗口の実施

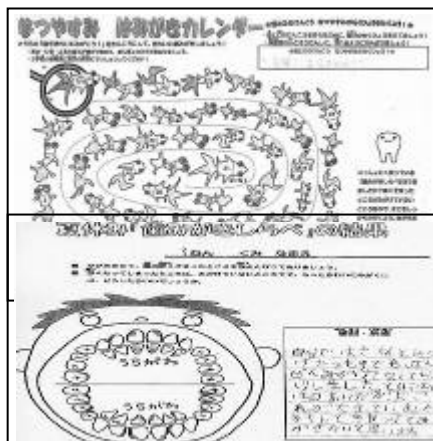
本校は、平成13年度～15年度に愛媛県のフッ化物洗口モデル指定校となり、その後も継続してフッ化物洗口を実施してきた。22年度新たに指定を受け、フッ化物洗口を、週1回朝の会の前に実施している。保健係が保健室から各教室にディスペンサー付きボトルを運び、一人一人のコップへ洗口液を注入、配布する。一斉に洗口液を口に含み、『ゴシゴシデンターマン・ブクブクキラー』の歌とともに1分間全ての歯に行き渡るように勢いよくブクブクうがいをする。歌が終わったら、洗口をやめ、各人のコップに吐き出す。このフッ化物洗口を継続することで、児童が自分の歯を大切にしようとする気持ちが育ってきた。また、う歯の罹患が減少しつつある。



音楽に合わせてフッ化物洗口

### ② 歯みがきカレンダー・歯みがき調べ

歯みがきカレンダーを配布し、自宅で保護者とともに歯みがきの習慣化がはかれるよう工夫した。歯みがきカレンダーは回収し、コメントを付けて返却し、頑張っていた児童にはシールなどを貼り、励みになるようにしている。夏休みに全校にカラーテスターを配布し親子でカラーテストをしてもらった。保護者にとっては小学校に入ってからでは仕上げみがきをすることも少なくなってきた。



ており、子どもの口の中をじっくりと見るよい機会になった。

### ③ 児童保健委員会の活動

保健委員会は、6年生6名で構成されている。常時活動は休み時間や昼休みの時間や放課後の時間を利用し活動している。

#### ア 歯と口に関するビデオ放送

6月4日の「むし歯予防デー」にあわせて、保健委員会児童が大型歯型模型を使って、正しい歯ブラシの持ち方や歯みがきの仕方をビデオ放送し、全校児童の啓発を図った。

#### イ 児童集会

児童集会で保健委員会自作の「ミュータンス菌をやっつけろ！」の劇を保健委員会児童が演じた。ミュータンス菌が、歯みがきによって退治されるという低学年にも分かりやすい内容で、歯みがきの大切さをアピールすることができた。



保健委員会の集会発表

#### ウ 掲示資料の作成

全校児童が進んで歯みがきをしたり、歯と口の健康に興味や関心が高まったりするように、保健委員会の児童が歯と口の健康に関するクイズなど資料を作成し、保健室前の掲示板に掲示した。



### (3) 家庭・地域・関係機関と連携した活動

#### ① 歯科衛生士によるブラッシング指導

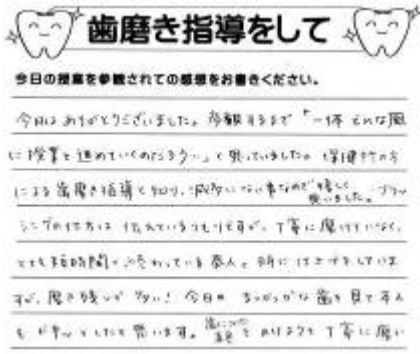
西条保健所健康増進課の歯科衛生士によるブラッシング指導を1、4、6年で実施した。専門的な知識や技術を学べるよい機会になった。児童に的確に分かりやすく指導していただいたので、児童は正しい歯みがきの仕方を身に付けることができた。



歯科衛生士の歯みがき指導

#### ② 親子歯みがき教室

保護者への啓発活動の一環として、参観日に4年生で「親子歯みがき教室」を実施した。染め出し液を使って実際にブラッシングをして、自分のみがけていないところを確認する活動を実施した。その後、歯科衛生士による歯の模型を使って指導してもらい、後でもう一度みがき残しのないようにみがいてみる。保護者にも仕上げみがきに参加してもらい、日頃の歯みがきについて親と子一緒に振り返るよい機会になった。



染め出し液を使っでの歯みがき



保護者による仕上げみがき

### ③ 学校保健委員会の開催

学校保健委員会は子どもの「こころ」と「からだ」の健康について、学校と家庭、そして、学校をとりまく地域ぐるみで連携を深め、考え、実践行動する組織であり、校長を中心に学校医、学校歯科医、学校薬剤師、保護者児童、教職員、地域保健関係機関等の代表で構成し、年に1回開催している。講演会では、子どもたちに生涯にわたって健康の保持増進につながるような内容を取り入れている。平成22年度は、学校歯科医の山下精一先生を講師に「COってなあに？」について全校児童と保護者等に講演をしていただいた。初期むし歯はフッ素塗布や正しい歯みがきで改善されることをアニメなどを使って低学年にも分かりやすく説明していただき、歯みがきの大切さを実感してもらうことができてよかった。



平成22年度学校保健委員会  
「COってなあに？」

## 4. 成果や課題

- (1) 保健所から歯科衛生士に来ていただいたり、栄養教諭や養護教諭が授業に参加することにより、専門的な内容を児童に的確で分かりやすく指導してもらうことができ、児童の理解が深まった。
- (2) 授業を保護者に公開したり、保健指導に参加することで、家庭での支援の大切さを実感していただくことができ、家庭での積極的な取組や習慣化につながった。
- (3) フッ化物洗口やぶくぶくうがいを継続することで、児童が自分の歯を大切にしようとする気持ちが育ってきており、またう歯の罹患率が減少してきている。
- (4) 保健の掲示コーナーを拡大し、大きな写真やクイズを入れる等の工夫をしたり、校内放送を利用するなど、正しい歯みがき等の仕方を紹介したりすることにより児童の歯や口の健康に対する意識が向上し、実践化に結びつけることができた。
- (5) 給食時の校内放送による給食ニュースや栄養教諭による食育の授業を通して、児童の自分の食生活に対する関心が高まり、健康によい食事をしようとする態度が育ってきた。
- (6) 親子歯みがき教室、保健だよりによる情報の提供、学校保健委員会の開催など様々な方法で家庭との連携を図ってきたが、より一層理解と協力を得られるよう努めていく必要がある。
- (7) 学校歯科医や保健所等の関係機関から協力を得ることができ、大変効果的な指導ができたが、回数を増やす等さらに連携していくための手立てを考えていく必要がある。