

自分を見つめ、健康的な生活を実践していく子どもの育成
 ～歯・口の健康つくりと食べることをとおして～

熊本県葦北郡津奈木町立津奈木小学校

9学級 245名

1 研究の目標

- (1) 歯・口の健康に関する課題に気づき、解決していく能力・態度を育む指導のあり方を究明する。
- (2) 歯・口の健康に関心をもち、健康的な生活を実践・継続していく態度を育む日常指導と保健環境のあり方を究明する。
- (3) 生涯にわたった健康つくりを推進していくための学校・家庭・関係機関との連携のあり方を究明する。

2 実施した主な活動

(1) 授業の充実

① 歯・口の健康つくりに関する諸計画の作成

学級活動・総合的な学習の時間等における年間指導計画や、各学年の重点指導や関連指導を一覧表にした学習内容系統表を作成し、指導事項を明確にした。

1年	歯の王さまを大切にしよう	上手におやつを食べよう (学)
2年	はえてきた大人の歯	上手な前歯のみがき方 (学)
3年	健康な歯 口の中のひみつをさぐろう	切歯・犬歯・小臼歯のみがき方 (学) おやつ調査たい (総)
4年	かんでヘルシー 歯肉炎ってなあに (学)	かみかみ調査隊 (総)
5年	歯周病の予防 第二大臼歯がでてくるよ (学)	歯周病を防ごう (総)
6年	歯と口の健康でいきいきとした生活 歯・口によい料理をつくろう	みがき残しをなくそう (学) 生活習慣病予防プランをつくろう (総)
特支	自分の口の中を知ろう	上手におやつを食べよう (自立活動)

② 主体的に学ぶことができる授業展開の工夫

ア 学習活動の工夫

学習過程を主に「つかむ」→「ふかめる」→「つなぐ」とした。

「つかむ」では、健康状態や課題に気づかせるために、実態調査結果（事前アンケートや検診結果、朝食調査等）や個人カルテの活用、現在の口の中の状態を観察する活動を取り入れた。「ふかめる」では、課題についての知識や解決方法を習得するために、ゲストティーチャー（歯科衛生士、栄養教諭、養護教諭等）と連携を図り、染め出しやそしゃく力調査等体験的活動を取り入れた。「つなぐ」では、学んだことを日常生活で活かせるように、めあてをたてたり、実践カードを作成したりした。



個人カルテ



イ 教材・教具の工夫



大型テレビ



手作り模型



児童の乳歯



紙芝居

ウ 学習したことを結びつけ、効果的な学習となるように、各教科等との関連を図った。

国語4年「かむことの力」、家庭5年「1日の食事を調べよう」、保健6年「病気の予防」等

③ 基礎知識の習得をめざした取組〔さわやかタイム〕・・・月2回、各20分間

中・高学年は習得しておくべき前学年までの内容を学習する時間とし、課題解決の方法を考える際に活用できるようにした。低学年は主に歯みがきの技能向上の時間とした。

(2) 日常指導の充実

① 児童へのアンケート調査・分析

② 歯みがき指導

ア 給食後の歯みがき

児童作詞の歯みがきオリジナルソング「お口すっきりつなざっ子」の放送を行い、手洗い場には、歯みがきの仕方や順序、歯ブラシの保管についての掲示物を貼った。

全学年、自分の席で手鏡を見ながら歯みがきし、低・中学年は担任が点検、高学年は自分でみがき残しがないか点検した。

歯のみがき方ボード



歯みがき



担任による点検



自己点検



カードを移動

イ 染め出し・・・月1回

ウ 点検活動

「さわやか点検」：週1回、ハンカチ・ちり紙・つめ、歯みがき

「歯ブラシ点検」：月1回、毛先が広がった歯ブラシは家庭連絡用の封筒に入れて渡し、早めの交換を促した。

③ 集会活動〔さわやか集会〕・・・月1回

養護教諭からの歯みがき指導や学習した内容を紹介するクラス発表を行ってきた。また、児童会活動でも、保健委員会や給食委員会による発表や表彰、クイズ等を行った。



染め出し時に使用



保健委員会
歯を大切にしよう



給食委員会
よくかんで食べよう



3年
歯の形とみがき方

④ CO・GOの児童への管理指導

ア みがCO・レッツGO教室・・・学期1回

CO・GO児童を対象に、染め出しによるブラッシング指導を行った。

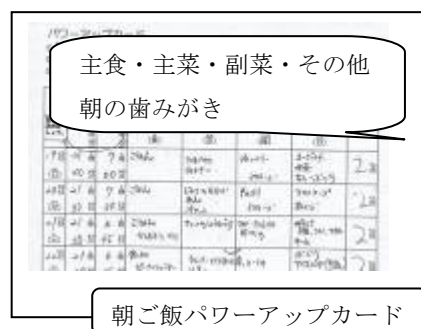
イ 歯科再検診（CO・GOの児童のみ、11月実施）

⑤ 食に関する指導の充実

給食時間中に栄養教諭が各クラスを巡回し、食事のマナーや良く噛んで食べることの大切さ、バランスのとれた食事の仕方など指導してきた。

⑥ 校内環境の整備「さわやかコーナー」

各クラスの取組の足跡や歯と口に関する掲示物を貼った。



(3) 家庭・地域との連携

① 保護者へのアンケート

② 家庭での点検活動

家族と行う「ファミリー歯みがきカレンダー」(学期2回)

規則正しい生活や歯みがきを振り返る「健康生活カレンダー」(長期休業日)

「早ね・早おき・朝ごはんパワーアップカード」(学期1回)

③ 家庭・地域への発信・交流

ア さわやか便り(研究便り)の発行・・・月1回

イ 歯と口についての講演会

21年度は学校歯科医の講話「歯と口の健康づくり」を親子で聞いた。津奈木町児童のむし歯の実態や、自分でできるむし歯予防について話をいただいた。



④ 学校応援団(心つなぎ隊)の活動

ア はみがき隊による「歯と健康のお話」

地域の歯科衛生士のボランティア団体によるお話を親子で聞いた。スポーツ選手・動物の歯等についてのクイズや紙芝居、かんぱんを食べる体験活動があった。

イ 歯によいおやつ作り教室

夏休みに、PTA母親部主催で親子での歯によいおやつ作り教室を実施した。地元の食材であるしらす干しやいりこなどを使い、4品のおやつを作った。

ウ 染め出し

染め出しやみがき残しチェックをしていただける方を募集した。毎回10名程度の参加者があった。

⑤ 関係機関との連携

授業に歯科衛生士を招き、歯・口の健康の大切さや歯みがきの仕方について指導してもらった。学校歯科医からのアドバイスを受け、始業時に「口を閉じて下さい。」の号令をかけ、口唇閉鎖力強化のため鼻呼吸を意識させた。

⑥ 治療率向上の工夫

早期治療の大切さを啓発しながら治療カードと「お口のカルテ」を渡した。クラスごとの治療状況を知らせ、通信や学級懇談で話題にしたり、個別に児童と話したりした。



3 成果と課題

(1) 研究の成果

ア 授業の工夫

- ① 「歯・口の健康づくり」に関する年間指導計画等を作成したことにより、ねらいや指導事項が明確になり、見通しをもち計画的に授業を実施することができた。
- ② 授業後の児童の感想には、日常生活を見つめ直したためあてが多く、歯・口の特性やみがき方の傾向、食べ方等健康状態の課題に気づき、改善しようとする様子が伺える。

子どものはと大人のはが重なっているところをきれいにみがいてびかびかにしたいです (2年生)
1日にとっていい砂糖は20g、プリン1こで15gだから、プリンが大好きだけど、ちょっとへらしたいと思いました。 (3年生)

- ③ GTと一緒に学習を進めたことで、わかりやすい指導を受けることができ、健康づくりの知識や課題解決方法を知ることができた。また、的確なアドバイスや認める言葉かけをしていただいたことは、実践化への意欲づけとなった。

イ 日常指導の充実

- ① 歯みがき指導を徹底し、歯ブラシ点検や定期的な染め出しを実施したことで、歯を丁寧にみがく習慣が付き、歯ブラシの使い方やみがき方が上達してきた。一日の歯みがき回数が増え、長期休業中の歯みがき実施率も高まってきた。
- ② 栄養教諭と協力し給食指導を実施したことにより、噛むことや好き嫌いをなく食べることを意識するようになった。
- ③ 校内環境整備により自ら口の中を鏡で見る児童が増え、自分の口の状態や健康づくりに興味をもち、自分の生活を見つめるようになった。

ウ 家庭・地域との連携

- ① 点検カード、授業参観や講演、通信等により、保護者と児童共に関心が高まり、歯・口の健康づくりが家庭での話題となり、健康づくりの意識向上につながった。

毎日丁寧に鏡を見ながらゆっくりみがいていて、みがき方を教えてくれたりしています。

家族で声をかけあいながらみがきました。記入表があると励みになっていいです。



夜ご飯を食べたらすぐみがくようになり、おやつが減りました。

土・日が忘れそうになりがちですが、「歯みがきしたの?」と、親の心配までしてくれるようになりました。

- ② 関係機関と連携を図ったことで、職員も共通認識をもって指導にあたることができた。専門性を活かした助言により咀嚼や歯並びを矯正する生活習慣の改善ができた。
- ③ 20年度の治療率は69%、21年度は78%、22年度は約82%である。治療率が年々少しずつ向上しており、自主的に歯科医院を受診した家庭が増えた。

(2) 今後の課題

- ① 生活を見つめ改善点を理解できても、健康づくりの習慣化までには至らない児童もいる。生活習慣全般を見直し、家庭や地域との連携をより深め、自律的な健康づくりを推進していきたい。
- ② 歯・口の健康づくりの関心には個人や家庭間で差があり、休日は歯をみがかない児童、未治療の児童もあり、今後も継続して健康づくりの啓発を行っていきたい。