

自ら自分の健康を考え、いきいきと生活する子どもの育成
～生活習慣病予防をめざした歯・口の健康づくりを通して～

福岡県 福岡市立那珂小学校

36学級 1065名

1. 研究の主題

本校は教育目標を「やさしい子・たくましい子・考える子」を掲げ、望ましい生活習慣を身につけた子どもの育成を課題とし、健康教育の推進に取り組んでいる。

子どもたちを取り巻く社会環境や生活様式の変化は、成長期にある子どもたちにさまざまな形で心身の健康に影響をあたえている。

生活習慣が影響していると思われる、欠食・睡眠不足・肥満傾向の子どもたちも見られる。

そこで、自分の生活をみつめ、健康づくりに意欲的に取り組む子どもの育成を図りたい。

2. 実施した主な活動

(1) 授業による取り組み

ア. 2年

歯科衛生士による歯磨き指導

福岡市歯科医師会の歯科衛生士

による歯磨き指導

6歳臼歯の大切さ・歯磨きの仕方の指導を受けた。

校医による歯についての講話



イ. 1～5年

栄養士による食育指導

1年 すききらいしないで食べよう

2年 野菜の栄養

3年 すききらいをなくそう

4年 砂糖の力と取りすぎ注意

5年 朝ごはんをしっかり食べよう



ウ 青果物健康推進協会フードアドバイザーによる食育指導

6年 野菜博士になろう

～食品バランスガイドの活用～

エ 全学年

歯の衛生週間時に学級担任による学級指導

咀嚼力判定ガムを全校児童に配布

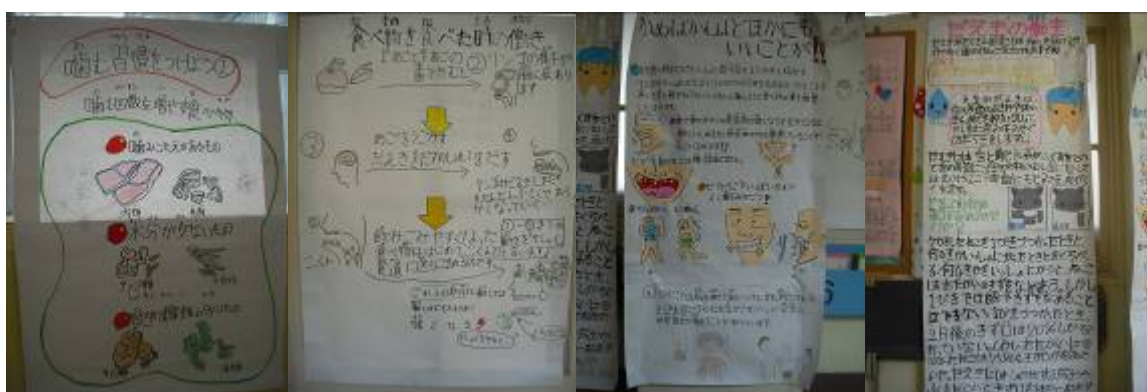
黄緑色のガムが噛むことにより赤色に変化することを目で見えて体感させ、

「噛むことの大切さ」を指導した。

5・6年生はオリジナルのおやつやインスタントラーメン作りにチャレンジして、身近なものから、自分で考え・作り、実践することを学んだ。

オリジナルレシピからの受賞者もあり、大変刺激を受けた。

(2) 児童保健委員会の健康展



児童が歯の健康に興味をもつことや、健康な生活を推進していこうとする意欲や実践力を育てるきっかけづくりとして歯の健康展を開催した。



保健委員会の児童の意見や考えを大切にしながら、話し合い実施した。

全校児童が参加できる形式をとり、ゲーム・クイズなど活動しながら実践意欲を引き出すようにした。



(3) 学校保健委員会

年2回の開催で、歯に関する実践報告を行ったり、グループに分かれて協議を行った



(4) 給食調理業務員による指導

毎月19日を食育の日と設定し、給食指導中にビデオ放送をする。また、毎月テーマを決めて、給食室の前に食材を展示する。



(5) 養護教諭による指導

新1年生の入学説明会より、食育・生活習慣病予防についての講話の時間を設けた。保護者の協力なしではなかなか実現はできにくいことから、親の生活習慣が子どもにおおきく影響すること・一度振り返って考えることを話した。朝食の大切さと顎力は学力であると噛むことの大切さを訴えた。この内容については入学式に実践できているか、振り返りの話をするじかんとを設け、その後も、担任と一緒に保護者や児童に継続して指導を続けている。

2学期の発育測定時に、基本的な生活習慣について指導を行った。

食事・運動・睡眠の大切さについて指導を行ったが、夏休み明けということもあり、課題が浮き彫りになった。

食事については、コンビニ食・インスタント食・ファーストフード食・欠食。運動については、猛暑の影響か、エアコンの部屋でゲーム、テレビ。

睡眠については、遅寝遅起き。

ゲーム漬け・PCの世界に漬かっている児童もみられた。その後、クラスでの全体指導と共に個人指導も継続的に担任と一緒にやっている。



歯の衛生週間にはほけんだよりで標語・ポスター募集し、
学校と家庭と一緒に取り組んだ
標語からの応募では入賞者もあった。



「那珂よし COOKING たい」というお料理やってみたいという児童を募集して食育を発信した。簡単なレシピをプリントし配布した。作る楽しさから、自分の食物を選ぶ力がつくことを願った食育である。カルシウムを多く含むレシピや、噛みたえのあるレシピを配布した。

希望者対象の児童だが、半数を超え、意欲的に参加する児童が増えた。

食材に関心を持ち、オリジナルレシピを考えたり、自分の健康を考えることが楽しいとの会話も増えてきた。

3. 成果や課題

年間を通じて、歯に関する内容での取り組みを行ったことで児童や保護者の歯に関する関心が高まった。

食育を通して、食べることの意味・望ましい食を考える力が少しずつついてきて、自分で考え、実践する児童が増えてきた。

保護者や地域にも「那珂よし COOKING たい」が知られることになり、キッズレシピの依頼がくるようになった。

ただ、親の生活習慣が子どもの生活習慣に大きく影響すること、保護者の協力と連携を深めていくことがなかなか難しい。

児童への支援を方法を工夫し、興味・関心の多様性に対応できるように研究を深めていきたい。