

自らの生活行動を見直し、改善を図ろうとする子どもの育成を目指して  
 ～イート・歯ー10（ハート）プロジェクト（食と歯の10の取組）～

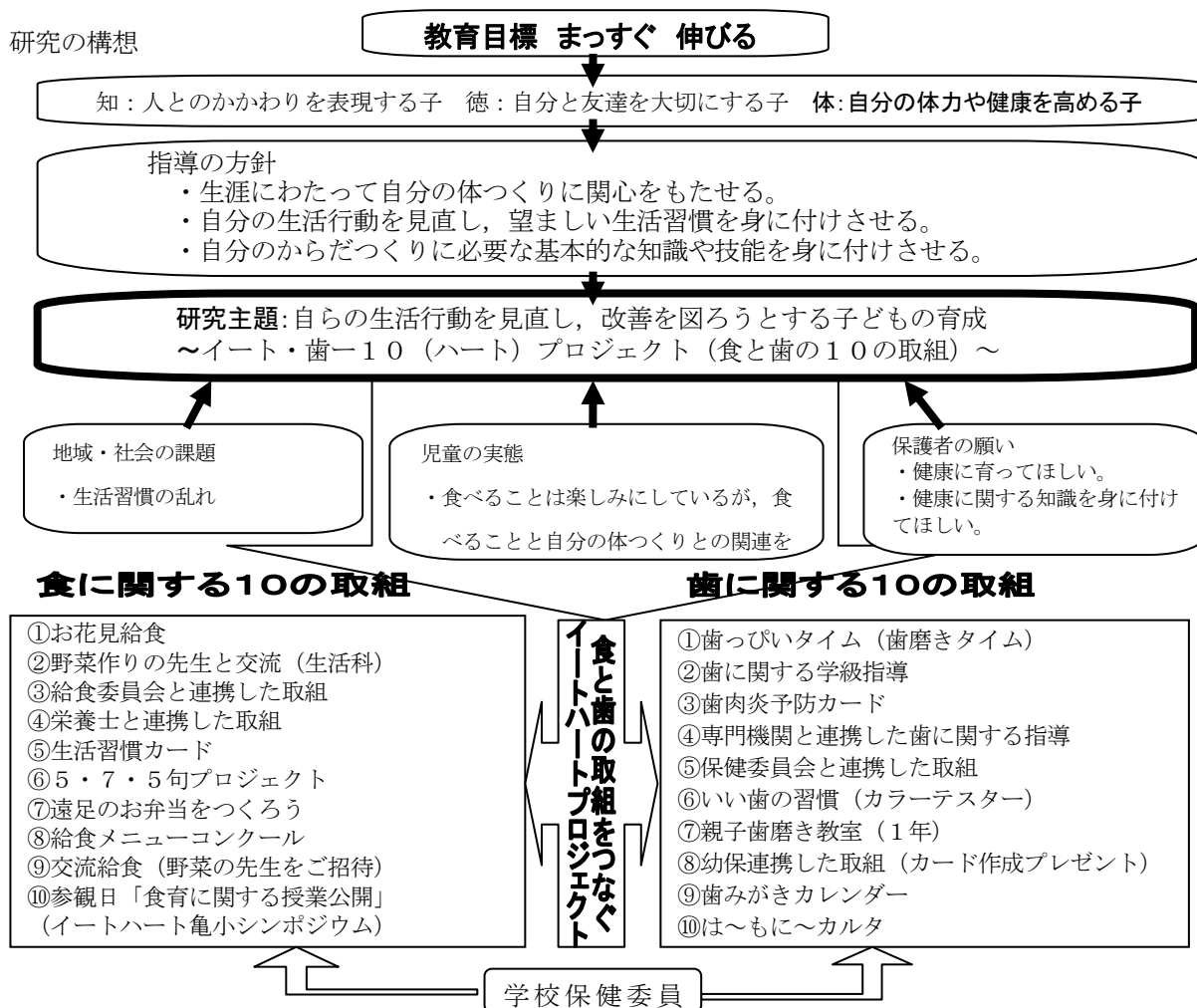
新潟県新潟市立亀田小学校

16学級395名

1 研究主題

亀田小学校では、教育目標「まっすぐ 伸びる」、健康・体力についての重点目標「自分の体力や健康を高める子」の実現を目指している。その実現には、子どもたちが自分自身の体づくりに関心を持ち、自らの生活行動を見直し、よりよい生活行動にしていこうとする意識を高めることが必要である。そこで研究主題を「自らの生活行動を見直し、改善を図ろうとする子どもの育成」と設定した。

研究の構想



2. 実施した主な内容

(1) 食に関する10の取組

①給食委員会と連携した取組

給食委員会とジュースやお菓子、アイスクリームなどに含まれている糖度を調べる活動を行った。調べたデータを基に全校児童に写真と含まれる砂糖量を角砂糖で示した展示物を作成して発表した。その結果、子どもたちはおやつに食べているものにたくさんの砂糖が使われていることに気付き、砂糖のとりすぎに気を付けようという意識が高まった。



飲み物の糖度調べ（飲み物の写真と角砂糖の数）



豆に関する劇ズを発表する給食委員会

また、児童朝会にかむことに関するクイズや劇の発表を行った。給食に多く使われている豆の働きについてみんなに分かってもらうための劇をした。その他にも、食に関するクイズや季節の食べ物、食事のマナー、給食センターの仕事の様子やインタビューなどを月1回のテレビ放送でしている。回を重ねるごとに、子どもたちの健康に関する知識が増えて、自らの食生活を見直すよい機会になっている。

②栄養士と連携した取組

年間を通して、全学級で栄養士と連携して食と歯に関する授業を行った。3年生の「かみかみ大作戦」の実践では、かむことの大切さを理解させるために、ごはんを実際にかむ体験や紙芝居を使っ



栄養士と食育に関する授業

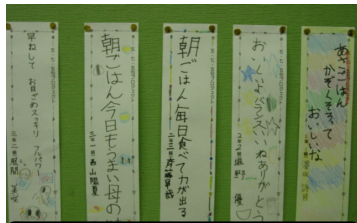
ての説明などを取り入れたことによってよくかむ子が増え効果があがった。イート・ハート専用の掲示板を児童や保護者等が最も目に触れやすい場所を選んで設置し、月1回更新することとした。毎月、「ぴかぴか体づくり」に関する内容の掲示物を栄養士・養護教諭と協力して作成し、啓発活動に努めた。大変見やすく、分かりやすいという意見がたくさんあった。



イート・ハート黒板

③5・7・5句プロジェクト

「早寝・早起き・朝ご飯」や「食・歯・健康」に関する句を募集した。全校の子どもたちが「あさごはん、まいにちたべてげんきがでる」など思い思いの作品をつくり校内で掲示した。低学年でも無理なく句を作ることができた。



思い思いのすてきな俳句の掲示

はみがき用コップに貼るシールを作成し、自分で作った句を書いて使用し、意識化を図った。



お弁当作りの様子

④遠足のお弁当をつくらう

「お弁当メニューを保護者と一緒に考えたり作ったりすることを通して、栄養のバランスのとれた食事をとろうとする態度を育てる」をねらいに、メニューを自分で考えたり、おかずを作ったりする活動を行った。自分一人の力ではお弁当を作ることができない低学年の子どもたちも母親と一緒に作ったりメニューを考えたりしていた。保護者からは、「普段の食事でも、3色の栄養のバランスを意識していきたい。」などの感想が寄せられ、日頃の食事を見直し、改善していこうとする意識の高まりが感じられた。



歯科衛生士実習生による授業の様子

(2) 歯に関する10の取組

①専門機関と連携した歯に関する指導

地域の大学と連携した歯のブラッシング指導を行った。歯科衛生士や実習生の方々から各学年に合ったブラッシングやデンタルフロスの仕方を教えていただいた。咀嚼力測定ガムでかむ力を調べたり、黒いクッキーを使って歯の汚れを確認したりした。



②歯肉炎予防カード

歯科衛生週間（6月上旬）に合わせて、歯肉炎が増えてくる4～6年生に新潟市から配布された肉炎

## 歯の模型(ペーパークラフト)



予防カードを使った指導を行った。学校歯科医や歯科衛生士から、歯肉炎にならないためのブラッシングの仕方やデンタルフロスの使い方について学び、歯を支える土台としての歯肉の大切さに気付くことができました。子どもたち同士で、お互いに自分の歯みがきをした後の磨き残しの場所をチェック

し合うことで、歯ブラシの仕方を改善するとともにしっかり磨く意識を高めた。6年生では、e-口模型を活用して歯肉炎の場所や自分の歯の様子を知ることができた。

### ③保健委員会と連携した取組

児童朝会で、保健委員会が歯の健康に関する劇を発表した。甘いものや柔らかいものを食べすぎたり歯の磨き方が悪かったりするとすぐに虫歯ができてしまうことを楽しく分かりやすい劇にして発表をした。また保健委員会の児童が、低学年教室を訪問し歯みがき指導を行った。一人一人の歯みがきの様子を見て、歯ブラシの持ち方やみがく順序や場所をやさしく教えていた。年に何度か継続して行い、委員会の子どもたちもはりきって取り組んでいた。



### ④親子歯みがき教室(1年)



毎年歯科衛生士から1年生の親子でブラッシング指導を受けている。6才臼歯やむし歯の話聞いた後、カラーテスターで染め出しをしたり、ブラッシングをした後の歯の様子を親から見てもらい、最後に親が仕上げ磨きをしたりしている。「小学校に入学したら仕上げ磨きはしていなかったが、これからは続けていきたい。」などの声が聞かれ、保護者の関心も高まっている。

### ⑤幼保小連携した取組(学校保健委員会)

近隣の幼稚園・保育園や地域の代表の方や学校医などの専門家メンバーとした学校保健委員会を年間2回開催した。昨年度は、1回は児童代表にも参加してもらい、委員会の取組を紹介したり、質問に答えていただいたりしてお互いに情報交換を行った。

今年度は、食・歯の健康・体力づくりについて課題を提示し、地域・家庭・学校で取り組むことを話し合い実践につなげた。



### ⑥は～もに～カルタ(NPO団体「は～もに～プロジェクト」との連携)

「は～もに～カルタ」の提供を受けて、遊ぼうDayの時間を活用し縦割り版でカルタを取ったり、イート・ハートシンポジウムでカルタ大会したりした。6年生が中心になり、1年生でも取れるようにルールを考え、歯の健康やかむことの大切さなどについて楽しく学んだ。亀小フェスティバルでは、参加者も参加して楽しくカルタ大会ができた。

### (3) その他の啓発活動

#### ①イートハートシンポジウム

「見直そう、わたしたちの生活習慣を」をテーマに健康づくりについて話



し合った。児童代表が、シンポ

児童A：歯磨き粉は使いすぎるとよくないのか。  
歯科医：使う量は歯ブラシの三分の一程度がよい。  
児童A：歯ブラシを選ぶときどんなことに気をつけたらよいか。  
歯科医：指を2本歯ブラシに当ててみて、はみ出すのは大きすぎる。  
児童B：果物の甘さは砂糖の当分と同じか。糖分は取りすぎてもよくないのか。  
栄養士：果物には果糖という糖質以外にビタミンCなど体にいいものが含まれている。1日の目安を200g程度がよい。  
児童C：歯や成長によいおやつを取るとき気を付けることは何か。  
内科医：おやつで栄養分を取る考え方はやめた方がよい。食事で成長に必要な栄養分をしっかり取ることが大切である。  
保護者：歯の健康上、堅いものを食べるとよいと言われているが、どんなふう料理を工夫すればよいか。  
歯科医：歯に堅いものというのではなく、歯ごたえがあるということである。食物繊維のあるものや干した食物などもかむ力が付いてくる。  
大学教授：できあがっているものをただ温めて食べるというような食事を取ってばかりいることが問題になる。  
栄養士：少し材料を大きく切るだけでかみ応えがでる。煮ないで焼いたりすることもかみ応えが出るのでは。



ジスト（学校医，大学教授，栄養士）に対しこれまで学習したことの疑問などを質問した。また，保護者からの質問にも分かりやすく丁寧に答えていただいた。その様子をまとめたものを全家庭に配布した。

## ② 亀小フェスティバル（文化祭）での体験コーナー

6つの体験コーナーを設けた結果，子どもたちや保護者，地域の方など150名以上が来場者し会場はにぎわっていた。

- ・ 歯，口に関するクイズコーナー
- ・ ブラッシング グ圧測定
- ・ 早口言葉（口の年齢調べ）
- ・ シグナルキャッチ（口の汚れ具合のチェック）
- ・ 歯医者さんに聞いてみよう（質問コーナー）
- ・ は～もに～カルタのコーナー



### イート・ハート体験コーナーのアンケートより

- 歯みがきだけでなく，口のこと全般について教えていただきありがたかったです。お口のげんき体操は，わが子にも実践したいと思いました。
- なにげなくしていた歯みがきだったけど，「みがく強さ」「栄養」「口の力」など，まさに「意外」が多く，見直す点が多く見つかってよかった。
- ブラッシングについて，適切なアドバイスを得られ，とても参考になりました。
- 親子で食事や歯の健康を楽しみながら学ぶよい機会だったと思います。
- お口の力チェックの体験がおもしろかった。年齢より歯の力があってよかった。

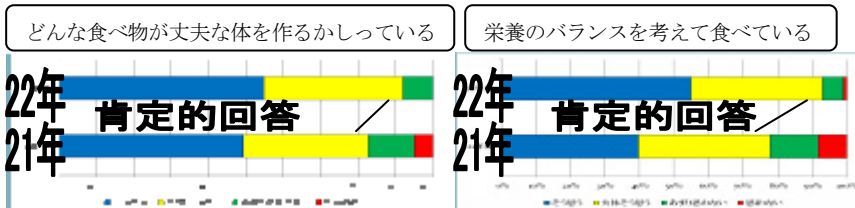
## 3 成果と課題

### (1) 成果

#### ① 健康や体作りの意識の向上

ア イート・ハート意識調査を行った結果，取組時よりどの項目もそう思うと答えた児童が増えた。特によくかんで食べると答えた児童は92%以上になった。他の項目でも下のグラフのように意識が取組開始時より向上した。

イ 給食センター方式で行っている学校の残量調査の結果，市の平均よりはるかに少ない。新潟市の教育ビジョン目標3%より少ない1.4%になった。



ウ 6月に3年生以上を対象に朝食アンケートを実施した結果，朝食を取っている児童は99.2%，殆ど食べない児童は0.4%だった。朝食内容も主食と主菜，副菜の3種類以上食べてくるという児童が多く見られるようになった。朝ご飯は体と脳のエネルギー源である資料を作成し，学級指導を実施した。

#### ② むし歯と歯肉炎の減少

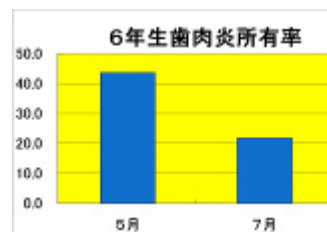
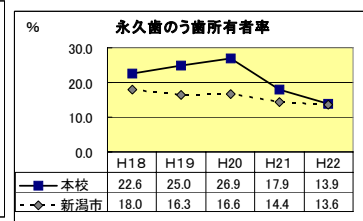
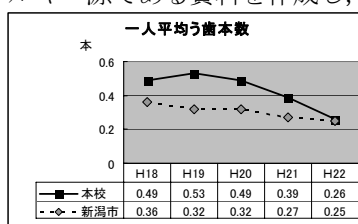
ア DMF T指数は，平成19年には0.53本あった歯も，平成22年の調査では0.26本と半減した。

イ 永久歯の虫歯所有率は，平成20年には

は26.9%であったが，平成22年には13.9%と大きく改善した。

ウ 歯肉炎所有率の減少(6年生)

6月から1か月間デンタルフロスを毎日取り組んだ結果，歯肉炎が半減するという大きな効果を上げた。



### (2) 課題

歯・口の健康づくりの意識には，児童や保護者の個人差が大きい。

保護者に食べ物の好き嫌いがある場合は子どもにも嫌いなものは出さない傾向があるが，保護者アンケートによるとその傾向が少なくなり，多くの保護者は歯や食に対する意識が高まっている。

「食育」と「歯の健康」は子どもたちが健康に育つために不可欠である。今後も保護者・地域との連携を深め，互いに関わり合って実践していくようにしていきたい。



当校で活用しているロゴマーク