

「歯と口の健康づくりを通して自らの健康課題を見つけその解決を図るために行動できる児童の育成」
茨城県鉾田市立旭東小学校

本校は、茨城県の東部に位置し、全校児童 166 名学級数 10 学級の小規模校である。また、2 年後に 4 校統合を控えている。本校の教育目標である「自ら学び心豊かにたくましく未来を拓く児童の育成」を目指して、児童が主体となる児童会活動の活性化や地域人材を活かした体験的な学習など、児童の気付きを大切にしながら健康教育に取り組んでいる。



健康観の育成に向けて

自己の実態(現状)やその実態から予想されるリスク(健康課題)への気付きを元に、将来の「なりた自分」の姿を意識した行動変容につなげていきたい。そこで、本年度は、体験や調査、外部講師の活用を図り、自己の健康課題を見付けることを通して、児童の健康観の育成に取り組んだ。

○学級活動(保健指導)

- ①歯の染め出し(親子) → ②調べ学習 → ③よくかんで食べよう(体験)



- ②調べ学習
 - むし歯にならないために
 - ・歯の磨き方の工夫
 - ・食事の仕方
 - ・かむことの大切さ
 - ・歯周病による病気など



親子で行った歯の染め出を導入に、むし歯にならないための調べ学習を実施した。様々な情報に触れる中、多くの児童がかむことの大切さについて関心を高めていた。そこで、実際にフランスパンを食べて、咀嚼回数による変化を実感した。よく噛むと唾液がたくさん出て、パンの味が変化した。唾液には食べ物のカスや細菌を洗い流す作用もあり、むし歯や歯肉炎の予防につながるということがわかった。

○体育科(保健領域)授業 生活習慣病の予防

- ①おやつ調査 → ②おやつの必要性和摂取量 → ③適正な摂取量の理解



チャレンジ、おやつバイキング!
どのような選択をすれば、健康が保たれるだろうか。

糖分	生活習慣病	栄養素の目安
塩分		1日 1000kcal
しほう分		たんぱく質 50g
		脂質 60g
		糖質 250g
		食塩相当量 10g
		糖質 20g 3g
		塩分 6g 0.8g
		たんぱく質 60g 9g



児童は、自分の選んだおやつエネルギー(カロリー)を実際の成分表から計算し、糖分や塩分を摂りすぎていることを実感した。

○保護者との連携(学校保健委員会、学級懇談会)

学校保健委員会に外部講師を招いて、歯周病が引き起こす様々な病気について学んだ。学校保健委員会やこの後行われた、学級懇談でも口腔の健康について話し合われた。長期休業時には、家庭での歯の染め出しも実施した。



○危険予測トレーニング(児童安全点検)

高学年をリーダーとする縦割り班で、学校内の安全点検を実施した。上級生が下級生に、点検をする時のポイントを説明し、学校の危険な場所について話し合った。複数回行うことで、危険を予測回避する力が向上すると考える。

