

「自ら考え、行動できる生徒の育成を目指して」

～外部講師（Jサポーター）と連携した歯・口の健康づくりの実践を通して～

茨城県日立市立十王中学校

15学級 448名

1 研究の目標やねらい

本校の生徒の歯科検診の結果を見ると、一人あたりの平均う歯数が平成26年度が1.5本、平成27年度が1.24本と日立市の平均の0.8本を上回り、処置歯数の割合は前年度の半分程度になっている。また、中学生期は、ホルモン等の影響で歯肉炎を起こしやすい時期である。さらに、歯や口の健康管理が本人に任せられるようになり、保護者の関わりが少なくなるため、十分な歯みがきができずに、むし歯や歯肉炎が発生しやすい状況にある。

以上のことから、外部講師（Jサポーター）と連携した歯・口の健康づくりの実践を通して、自分の歯や口の健康に関心をもち、健康課題を自ら発見し、その課題を解決しようとする態度を培うと共に、自分自身を大切にする心も育てたいと考えた。そこで、歯周病の原因と生活習慣病の改善方法を理解し、実践を通して、自ら考え行動できる生徒を育てたいと考え本主題を設定した。

2 実践した主な活動

(1) 外部講師（Jサポーター）と連携した授業実践

① 学級活動「健康な歯肉」（第2学年）

日立市健康づくり推進課歯科衛生士を外部講師として、専門的な立場から、歯肉炎の原因や状態について説明を聞き、歯肉炎を予防策について話し合った。自分の口腔の状態に合った対応策を考えて目標を立て、家庭と連携して実践への意欲を高めた。



市健康づくり推進課との連携



口腔の状態の確認



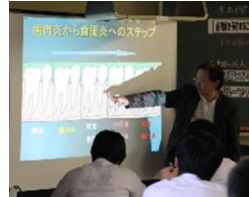
歯科衛生士の話

② 保健学習「健康な生活と病気の予防」（第3学年）

学校歯科医を外部講師として、歯に関する事柄や歯周病とは何か、原因についての話を聞き、歯周病についての基礎知識を理解し、自分の生活習慣を振り返り改善する手立てを考えることができた。



学校歯科医との連携



学校医の話



話し合い活動

(2) 外部講師（Jサポーター）と連携した学校行事

元気ひたち健康づくり市民会議主催の喫煙防止教育の一環として、学校歯科医を講師とした「歯と口の健康教室」を1年生対象に毎年実施している。

(3) 外部講師（Jサポーター）と連携した組織活動

① 保健委員会の生徒による活動

ア 保健委員を対象とした「歯みがき講習会」

日立市健康づくり推進課の歯科衛生士をJサポーターとして、保健委員会の生徒を対象とした「歯みがき講習会」を前後期ごとに実施した。講習会では、講話「中学生のお口の健康を考えてみませんか? ～歯周病は始まっている～」を聞いてから、染め出しを行い、歯垢を取りのぞくための歯みがきの方法を学んだ。



学校歯科医の話



歯科衛生士の講話



正しい歯のみがき方



染め出し



上の歯をみがく

イ 全校生徒に向けての啓発活動

「歯みがき講習会」で学んだ内容をどのようにして学級 みんなに伝えたいかを委員会で話し合い、全校放送や各学級での啓発活動を行った。



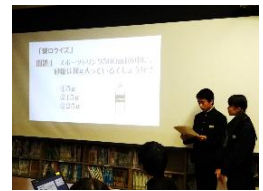
学級での発表



全校放送



学級での発表



学校保健員委員会での報告

ウ 学校保健委員会に参加しての活動報告

平成 27 年度第 2 回学校保健委員会に代表生徒 3 名が参加し、「歯・口の健康づくり生徒保健委員会の取組」について報告した。

② 給食委員会の生徒による活動

ア 給食委員を対象とした講習会の実施

「かむことの大切さ」について楡形小学校栄養教諭塚田先生を講師に迎え、給食委員会の生徒を対象に講習会を行った。「かむかむセンサー」を装着して、実際に何回かんでいるかを体験した。



かむかむセンサー体験



栄養教諭の助言

イ 全校に向けての啓発活動

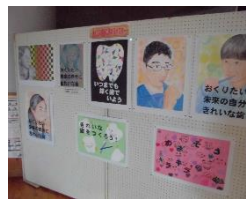
講習会で学んだことを振り返り、委員会として学級や学校全体へどう発信していくかを話しあった。全校朝会での報告会を計画し、栄養教諭に助言をいただき、7月初旬に実施した。



全校朝会での報告会

③ 工芸部等による歯と口のポスター作成

歯・口の健康啓発ポスターを作成し、昨年度は学校保健委員会において学校三師や P T A・教職員により校内コンクールの審査を行い、最優秀作品を県コンクールに応募し、県教育長賞をいただいた。今年度は、教職員で校内審査を行い、県コンクールに応募した。



H27 年度 の 作品



H27 県教育長賞



H28 学校代表作品

(4) 学校保健委員会の工夫

年 2 回開催し、報告だけでなく研修や生徒の活動などを計画し、保護者が参加してよかったと思える内容や運営を工夫している。また、地域との連携を図るため、昨年度の第 2 回学校保健委員会には、学区の小学校の養護教諭が参加し、家庭や地域との連携の大切さを再確認した。



ポスター審査



生徒保健委員会の活動報告



協議のようす

(5) 日常指導（給食後の歯みがき指導）

給食後の歯みがきは、給食指導の中に位置づけられ、ほぼ全員が実施しているが、より効果的な歯みがきができるよう、保健委員が歯みがきの仕方や歯ブラシの選び方についてワンポイント指導を実施した。



給食後の歯みがき

(6) 外部講師（Jサポーター）を活用した職員研修

学校歯科医、市健康づくり推進課歯科衛生士を講師として、夏季休業中に教職員を対象の歯科研修会を実施した。前半は学校歯科医による講話、後半は歯科衛生士によるブラッシング指導を受け、教職員自身の歯や口の健康への意識を高めることにつながった。



学校歯科医の講話



歯間ブラシ体験



歯科衛生士の指導

(7) 家庭、地域との連携を密にすることを配慮した活動

- ① 家庭との連携（広報誌やホームページの活用、指導後のめあてカードの活動）
- ② 学区や地域との連携（小学校教員への授業公開や学校保健委員会への参加要請）

(8) 全校生徒参加の「歯・口の健康啓発標語コンクール」

啓発活動の一環として、校内標語コンクールを実施し、第一次審査は学級で、第二次審査は学校保健委員会・生徒保健委員会で行った。優秀作品の表彰式を全校集会等で実施した。



優秀作品の掲示



27年度最優秀作品 瀧 啓佑さん
「歯みがきは 自分を磨く 出発点」



28年度最優秀作品 佐藤琉偉さん
「自分と歯 一生一緒の パートナー」

表彰式の様子

(9) 歯・口の健康診断の見直しと工夫

- ① 事前の準備と実施の手順
 - ア 保健調査票の活用
 - イ 会場設置と事前の準備の工夫・見直し
 - ウ 実施手順の工夫
- ② 事後措置の工夫

歯科検診後の受診率を上げるため、事後措置を年2～3回行った。長期休業前やいい歯の日などに合わせてお知らせを配付し、歯と口の健康への意識を高めた。



検査会場の工夫

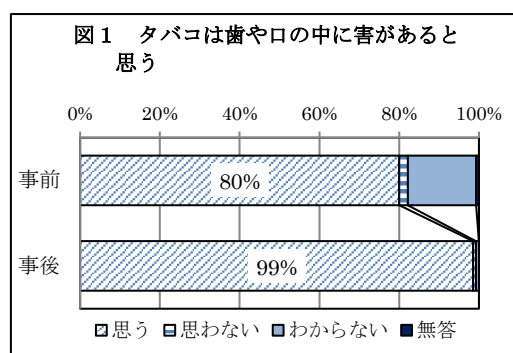
3 分析と考察

(1) 仮説1について

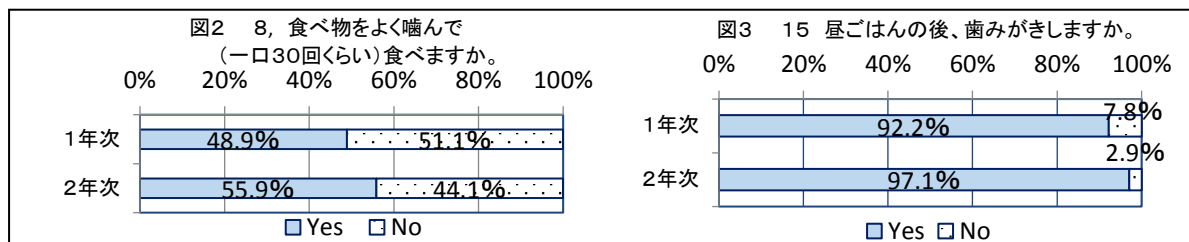
- ① 1年生を対象にした「歯と口の健康教室」の事前事後アンケート結果から、正しい知識を身につけることができたといえる。（図1）
- ② 生活習慣アンケート結果を昨年度と比較してみると、自らすすんで歯医者さんでフッ化物を塗ってもらった生徒は12ポイント（56%→68%）増え、実践力に結びつく知識の習得が図られてと考える。

(2) 仮説2について

生活習慣アンケート結果から、生徒主体の委員会活動を充実させることにより、歯・口

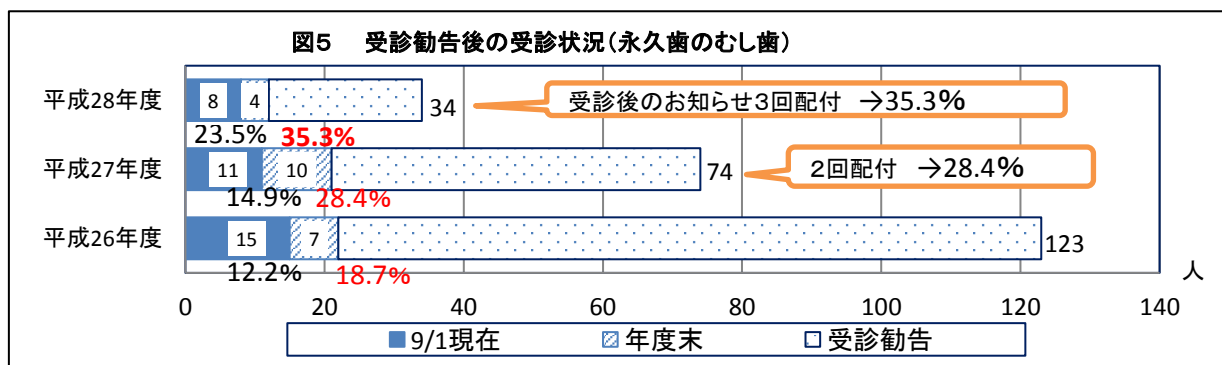
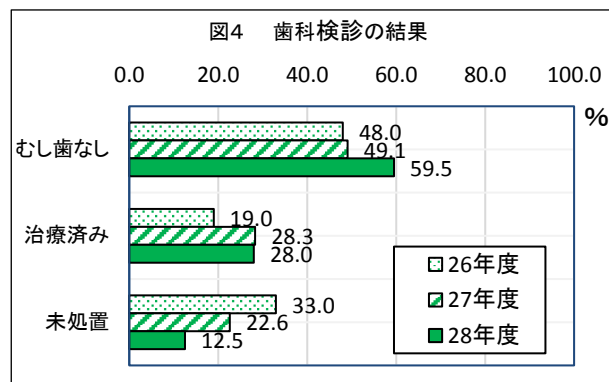


の健康づくりへの意識が高まり、自ら進んで健康づくりに取り組む生徒が増えたと考える。
(図2, 3)



(3) 仮説3について

- ① 3年間の歯科検診結果の推移を見ると、図4のように、未処置の割合は年々減っている。また、歯科検診後の受診率も上がり、保護者や生徒の歯・口の健康づくりへの意識が高まった結果であると考えられる。(図5)
- ② 学級活動のめあてカードの活用により、生徒が目標達成のために取り組み、家庭との連携を図ることができた。
- ③ 職員の意識アンケートより、職員研修等で教師自身の歯・口の健康への意識が高まったことで、生徒への指導も充実させることができたと考える。



7 研究のまとめ

(1) 成果

- ① 生徒が歯と口について自分自身の問題点に気付くことができ、むし歯や歯周病を予防するためにどうするかを進んで考えるようになった。講習会でも正しい知識を身に付け、学んだことを通して自分自身の健康について考え、大切にしていこうという態度が育ってきた。
- ② 歯と口に関する生徒作品を掲示し、校内環境を工夫したことで、生徒の歯・口の健康づくりに関する興味・関心や歯みがき活動に対する意欲が高まった。また、委員会活動で歯・口の健康づくりについての発表を行うことで、生徒の意識が高まった。
- ③ 積極的な啓発活動により、歯科検診後の受診率が上がった。また、職員研修等で教師の歯・口の健康づくりについての関心が高まったことで、生徒への指導も充実させることができた。

(2) 課題

- ① 2年間の取組で、生徒の歯・口の健康づくりに対しての意識が高まってきた。しかし歯科検診後の受診状況をみると、年々受診率は上がっているものの半数にも達していないため、今後も積極的な指導と啓発活動を行いたい。
- ② 生徒の健康や生活習慣病について、家庭の協力、連携を継続して得ることが課題である。今後も情報を発信して家庭との連携を深めたい。

歯と口の健康づくりを通した自己管理能力の育成 ～歯みがきで守ろう！白い歯輝く桜スマイル～

栃木県足利市立桜小学校

9 学級 203 名

1. 主題設定の理由

本校児童のむし歯罹患率は、全国平均より高く、増加傾向にある。また、歯周疾患のため受診勧告を受ける児童も3割程度と多く、増加傾向にある。一方で受診率は例年60％程度のため、歯と口の健康状態は改善されにくい状況にある。これまで本校では歯みがき指導を中心に歯科指導を行ってきたが、歯と口の健康に関する児童の理解や意識を高めることができず、保護者との連携も不十分であったため、実践及び自律的な活動につなげることができなかった。

そこで、保健教育を中心に、むし歯や歯周病の予防方法の理解と実践に取り組むことで、生涯を通して健康な生活を送る基礎となる歯及び口の健康づくりへの意識の向上や実践力の育成を図りたいと考え、本主題を設定した。

2. 研究の目標

- (1) 歯と口の健康に関する基礎的知識の定着を図り、自分自身の歯と口の健康に関心を持たせる。
- (2) 自分自身の歯と口の健康状態を把握し、改善または向上させようとする意欲を持たせる。
- (3) むし歯や歯周病の予防方法を理解し、自ら実践できるようにする。

3. 全体構想図



4. 研究の内容

(1) 学級活動および関連教科での歯科指導

発達の段階や歯の萌出状況に見合った題材を設定し、6年間を通して系統性のある指導ができるよう指導計画を作成した。学級活動以外の教科でも歯科指導を取り入れた。

5年生は学校歯科医、3年生は歯科衛生士、他の学年は養護教諭がTTとして指導した。

学年	重点課題	指導内容(実施月)	歯みがき指導目標
1年	・第一大臼歯のむし歯予防 ・歯の萌出への気付き ・歯と口の観察、清掃の習慣化	生活科 スタートカリキュラム「歯みがきをしよう」(4月) 学級活動「歯みがき名人になろう～奥歯編～」(6月) 生活科「大きくなったね、1年間 生活習慣のふり返り」(2月)	第一大臼歯のかみ合わせ面をきれいにみがくことができる。
2年	・好き嫌いをなく、よく噛んで食べる習慣づくり ・規則的な食事と間食の習慣づけ	学級活動「歯みがき名人になろう～前歯の外側編～」(6月) 生活科「サラダパーティーをしよう」(6月)	上下前歯の外側をきれいにみがくことができる。
3年	・上顎前歯や第一大臼歯のむし歯予防 ・歯の形と働き ・むし歯の原因と予防方法の理解	学級活動「自分の歯の健康について考えよう」(6月) 理科 いろいろな昆虫のかんさつ「昆虫の食べものと口の形」(9月) 学級活動「歯みがき名人になろう～前歯の内側編～」(11月) 体育科保健領域 毎日の生活と健康「歯と口の健康」(2月)	上下前歯の内側をきれいにみがくことができる。
4年	・好き嫌いをなく、よく噛んで食べる習慣の確立 ・規則的な食事と間食の習慣の確立	学級活動「歯みがき名人になろう～総仕上げ編～」(6月) 学級活動「おやつとむし歯の関係を考えよう」(11月) 体育科保健領域 育ちゆく体とわたし「歯の発育」(2月)	奥歯(大臼歯・小臼歯)の側面をきれいにみがくことができる。
5年	・第二大臼歯のむし歯予防 ・歯周病の原因と予防方法の理解と実践 ・むし歯の原因と予防方法の理解と実践	学級活動「自分の歯と口の健康状態を知ろう」(6月) 学級活動「歯肉の健康を守ろう」(11月) 家庭科 食べて元気に「健康な歯や歯肉を作る栄養素」(11月) 体育科保健領域 けがの防止「歯のけがの手当て」(1月)	歯肉炎予防のための歯みがきができる。
6年	・咀嚼と体の働きや健康とのかかわりの理解 ・歯と口の健康に適した生活習慣の実践	学級活動 全国小学生歯みがき大会(6月) 体育科保健領域 病気の予防「むし歯・歯周病の原因と予防」(6月) 理科 人や動物の体「食べ物の消化と吸収」(6月) 家庭科 くふうしようおいしい食事「健康な歯や歯肉をつくる食事」(11月)	すべての歯をきれいにみがくことができる。

① 学級活動

1年生「歯みがき名人になろう ～奥歯編～」

生えたばかりの第一大臼歯の特徴や奥歯のみがき方について指導した。黒いクッキーを食べ、かみ合わせ面の汚れを視覚的に捉えさせ、歯みがきへの動機付けをした。かみ合わせ面は歯ブラシの先を使ってみがくことを指導した。



2年生「歯みがき名人になろう ～前歯の外側編～」

生えかわり途中である前歯の特徴を理解させ、前歯の外側のみがき方について指導した。染め出しをして、前歯の外側のみがき残しが多い箇所を確認させ、歯と歯の間は歯ブラシを縦に使い、歯と歯肉の間は歯ブラシを横に使うことを指導した。

3年生「歯みがき名人になろう ～前歯の内側編～」

むし歯の原因やでき方を指導し、歯みがきの大切さを理解させた。歯科衛生士を招き、前歯の内側はへこんでいるため、みがきにくく汚れがたまりやすいことを理解させたうえで、歯ブラシのかかたを使ってみがくことを指導した。



4年生「おやつとむし歯の関係を考えよう」

自分自身のおやつのととり方や歯みがき習慣についてふり返らせ、むし歯になりにくいおやつを考える上で、歯によいおやつ選びのポイントやおやつ後の歯みがきの必要性について指導した。事後指導として、児童に「おやつ日記」をつけさせ、学習内容を実践できるように工夫した。

5年生「歯肉の健康を守ろう」

学校歯科医を招き、歯肉炎について指導した。歯肉のチェックポイントを伝え、歯肉の観察をさせた。歯肉炎予防の歯みがきの仕方について指導し、軽度の歯肉炎は歯みがきで改善できることを伝え、歯みがきへの意欲を高めた。



② 体育科保健領域

6年生 病気の予防「むし歯・歯周病の原因と予防」

むし歯のでき方や歯周病の起こり方、歯みがきの仕方について確認させ、歯みがきの大切さを改めて指導した。自分の生活をふり返り、健康な歯と口でいるためには、どんなことに気を付けて生活していくかを一人ひとりに考えさせた。

(2) 委員会活動

学校全体で歯と口の健康づくりに取り組むという意識を高められるよう、各委員会で行えることを考え、実践した。

保健委員会では、1学期の始めに委員が各クラスをまわり、給食後の歯みがきを正しく行えるよう「歯みがき体操」のやり方を説明するなど、歯みがき指導した。また、月に一度、全校児童の歯ブラシを点検する「歯ブラシチェック」を行った。6月の学校朝会では、歯と口の健康に関する劇や〇×クイズを発表した。

図書委員会では6月の歯と口の健康週間に、図書室にある歯と口の健康に関する本を紹介及び展示した。給食委員会では、1月の学校朝会でかむことの8大効用（ひみこのはがはいぜ）に関する発表を行い、体育委員会では、9月の学校朝会で、運動と噛む力との関係について発表した。

(3) 個別の歯みがき指導

CO・GOの児童を対象に少人数グループでの歯みがき指導を実施した。CO・GOについて説明した後、歯垢の染め出しを行い、みがき残しを確認し、汚れの落とし方やブラッシングの学習をした。指導で使用した資料に保護者宛の文章も載せ、受診勧告・保護者啓発の資料としても活用した。

(4) 保護者との連携

保護者の意識を高められるよう、親子で一緒に学べる企画として「親子歯みがき」と「親子染め出し」を実施した。

① 親子歯みがき

地域の歯科医師及び養護教諭による歯みがき指導を行い、親子で歯みがきをして互いに歯みがきの仕方を見合った。歯みがき指導は、各学年の歯の萌出状況に合わせた内容で行い、それぞれの口腔内の状態や保護者に気を付けてもらいたいこと、歯のみがき方等を伝えた。



② 親子染め出し

夏休みと春休みの課題として、家庭で保護者と一緒に染め出しをしてもらい、保護者と児童それぞれの結果をワークシートに記入させた。保護者が自分のみがき方をふり返る良い機会となり、みがき残しが多い箇所も把握できたことで、家庭での指導の動機付けとなった。

(5) 「スマイルカルテ」の活用

自分の歯と口の健康状態を把握し、継続的な健康管理ができるよう個人ファイルを作成し、歯科健診や染め出しの結果、歯みがきカレンダーや授業のワークシートを綴った。授業で自分自身の口腔内の状況を確認する際や、日常の歯みがき習慣・学習内容をふり返る際に活用するなど、歯と口の健康管理や学びの蓄積につなげることができた。定期的に家庭に持ち帰り、保護者に確認してもらうことで、保護者啓発の資料としても効果的に活用できた。

(6) 学校保健委員会

平成 27 年度は「むし歯にならないための飲みもの選び」、平成 28 年度は「むし歯にならないためのおやつ選び」というテーマで、飲みものやおやつに含まれる砂糖の量について取り上げた。保健委員の児童が糖分モデルを作成し、紹介した。また、学校歯科医や地域の歯科医師、保健師による講話を児童と保護者それぞれに行った。

(7) 啓発活動

歯と口の健康に関する内容の保健だより「スマイル通信」を発行した。歯科健診やアンケート結果、授業や学校保健委員会などの様子を掲載した。毎号児童向けと保護者向けに分けて作成し、保護者からの返信欄を設けてコミュニケーションツールとしても活用した。

(8) 地域・専門機関との連携

① 学校歯科医との連携

児童の健康状態に関する情報交換を行い、歯科指導や配付物作成の際に指導・助言をいただいた。また、歯科衛生士とともに授業や学校保健委員会に積極的に参加していただいた。

② 地域・専門機関との連携

地域の歯科医師に、親子歯みがきと学校保健委員会の講師として参加していただいた。

また、学校保健委員会では、保健師や地域の健康ボランティアと連携を図り、糖分モデルの作成や当日の講話に協力していただいた。



5. 成果と課題

(1) 成果

- ・専門機関と連携を図って取り組んだことにより、専門的な指導や児童の実態に合った指導を行うことができ、児童の歯と口の健康に関する興味関心が高まり、行動に変容がみられた。
- ・歯と口の健康の大切さを繰り返し伝え、保護者を巻き込んだ活動を取り入れたことで、保護者が以前よりも積極的に歯と口の健康づくりに携わるようになった。
- ・学校全体で取り組んだことにより、教職員の意識に変化がみられた。歯と口の大切さを改めて感じ、指導すべきこと、指導の仕方についても共通理解を図ることができた。
- ・治療率が平成 26 年度の 60% から 82% に上昇した。また、永久歯の未処置率が 10.7% から 4.5% に、6 年生の一人平均 DMF 歯数が 1.03 本から 0.86 本に減少した。

(2) 課題

- ・児童の実態に合わせ、より効果的なものへと発展させていく必要がある。
- ・2 年間の取組を今後も自校の教育活動の一つとして、今後も継続させたい。

自分の歯・口の健康に関心を持ち、その大切さに気づき、
主体的に改善しようと実践する児童・生徒の育成
～元気いっぱい鬼石っ子！自分の歯は自分で守ろう～

(藤岡市鬼石地区) 群馬県藤岡市立鬼石小学校
群馬県藤岡市立鬼石北小学校
* 群馬県藤岡市立鬼石中学校
* 6 学級 123 名

1 研究主題

自分の歯・口の健康に関心を持ち、その大切さに気づき、主体的に改善しようと実践する児童・生徒の育成

2 実践した主な活動

(1) 専門家との連携

・ 歯科健診どきどき予想

歯科健診前に、う歯の有無や歯茎の様子についてワークシートで予想するようにした。健診時に予想の答えあわせをし、歯科衛生士が児童生徒の歯と口の状態に合わせて個別指導を行った。自分の歯と口の状態を捉え、専門的な指導を受けることで、歯みがきの改善意欲が向上した。

歯科健診 どきどき予想		
() 年 () 組 名前 ()		
	予想をしてみよう！ (○をつけよう)	歯科健診をうけて 結果はどうだったかな？
①むし歯はあるかな？	ある ない	①②むし歯が……
②むし歯に、なりかけている歯はあるかな？	ある ない	ある ・ なりかけている ・ ない
③歯の汚れは、どうかな？	きれい ちよつと心配	きれい 汚れがある
④歯ぐきは、元気かな？	元気 ちよつと心配	元気 心配
★歯医者さんからアドバイス		
★感想		



(2) 地域・家庭との連携

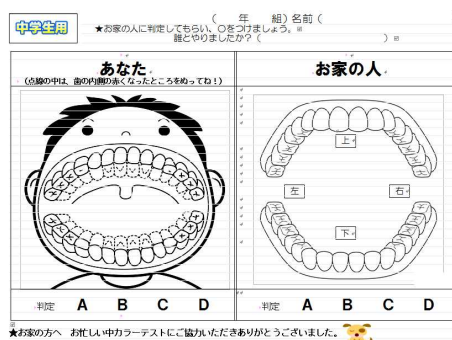
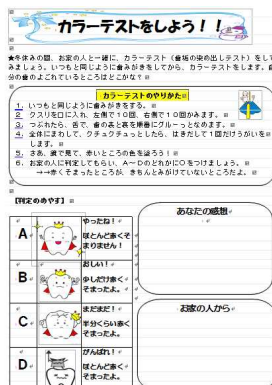
・ 鬼石地区 3 校合同拡大大学校保健委員会

国立モンゴル医科大学 岡崎好秀客員教授を招き、講演「親子で実践 かねで磨いて 生き生き歯ッピー ～食育の基本は歯・口の健康づくりから～」を実施した。鬼石小・鬼石北小学校の 6 年生や鬼石中学校全校生徒、保護者、市内の養護教諭など地域の関係者が、噛むことの大切さを中心に様々な面から歯と口の健康について考えた。クイズや動画を交えたり、友人と意見交換をしたりしながら、楽しく歯と口の大切さを改めて実感する様子が見られた。



・親子カラーテスト

冬休みに、児童生徒と保護者分の染め出し錠とワークシートを配布し、家庭で歯みがきの仕方を見直す機会をもうけた。ワークシートには、児童生徒と保護者の歯の図が並んでおり、互いに比較できたり、みがき残しを ABCD (4 段階) の自己評価できたりする。保護者も正しい歯みがきについて再確認でき、子どもと話し合うきっかけとなった。



・学校だより、保健だより、学校 HP

歯科健診の結果や歯の出前講座、う歯治療率の経過などを定期的に紹介した。また、保護者に歯科指導の様子が伝わりやすいように、歯の出前講座や学級での歯みがきの様子を写真と合わせて掲載した。児童生徒と家庭に継続して、情報発信することで歯と口の健康づくりに対する知識が深まり、実践意欲の向上が期待できた。

・歯の出前講座

藤岡市子ども課から歯科衛生士と保健師が来校し、各学級で歯科指導を行った。児童生徒の発達段階に合わせ、6 歳臼歯の大切さや歯周病、おやつの摂り方などの歯科講話と染め出しによる歯みがき指導を実施した。毎年、実施することで児童生徒の意欲にもつながり、その後の歯みがきでも歯科衛生士から教わったみがき方を自主的に実践する姿が見られた。



(3) 学校での実践

・咀嚼力判定ガム

学校保健委員会や保健集会、文化祭で咀嚼力判定ガムを用いて、咀嚼の大切さを学んだ。学校歯科医に協力してもらい、鬼石地区児童生徒分のガムを用意し、色調変化を観察しながら自分の咀嚼力を把握した。また、よく噛むことが唾液の分泌につながり、唾液の自浄・中和作用が、う歯予防につながる点と咀嚼の 8 大効用「ひみこのはがーぜ」について紹介した。



・生活習慣チェック

3校で歯と口に関する項目や基本的な生活について話し合い、共通の項目を決めた。年間10回の実施で、自己評価し、頑張った項目や改善すべき項目を児童生徒自身が捉えるようにした。チェック用紙の裏面には各学期の健康目標を記入した。

また、保健委員が集計を行い、各学級の傾向を発表し、改善できるよう、呼びかけた。1月には年間を通しての各学級の変化から成果と課題を発表し、年度末のまとめにつなげた。

[illegible]

生活習慣チェックの仕方
 のそれぞれの日数を数えて、あとではまる数字を入力する。...

0 1 2 3 4 5

0 1 2 3 4 5

の合計を計算し、一番くっぺの外に感点を記入する。...






1 (1-2) fair 1 (1-2) fair
 2 (2-3) good 2 (2-3) good
 3 (3-4) very good 3 (3-4) very good
 4 (4-5) excellent 4 (4-5) excellent

生活習慣を改善すること
 生活習慣を改善すること
 生活習慣を改善すること
 生活習慣を改善すること

僕の私の 健康目標
 生活習慣チェックの成果から、今の自分に足りていないところや目標を立てた。
 ようちでと決めて、1週間たったら2週間後までの目標を立て、どんなことを実践していけば、
 どのくらいで目標が達成できるか、実際にやる目標を目標表で表としてしよう。

1学期
 (5月)

2学期
 (8月)

3学期
 (1月)



・歯ブラシチェック

朝の会や給食後の歯みがき時に保健委員による歯ブラシチェックを実施した。「歯ブラシを背側から見て、毛先が広がっていないか」「ブラシが指2本分の大きさに近いか」という項目でチェックし、正しい歯みがきの仕方だけでなく、整った歯ブラシを使うことも大切であることを呼びかけた。各学級の結果を放送で紹介することで、全校での意識を高めることができた。



・ 歯科ファイルの作成

歯みがきカレンダーや親子カラーテストなど歯と口に関する取り組みを専用のファイルに一人ひとりまとめた。まとめであることで、取り組みを振り返りやすく、1日3回の歯みがき習慣や正しい歯みがき方についての改善、実践意欲が向上した。



- ・ 歯科保健に関する掲示物の作成

歯科健診の結果や治療率の推移、う歯予防を呼びかけたものを掲示した。また、よい歯のコンクールで受賞したポスターや標語も掲示し、様々な方向から歯と口の健康について啓発できた。治療率の比較や推移を掲示すると、児童生徒の受診意欲が高まり、保護者に受診を頼む様子もみられた。



・ 養護教諭による個別歯科指導

歯科健診でう歯が多かったり、歯肉の状態が良好でなかったりした児童生徒を中心に、昼休み等を使って個別歯科指導を行った。正しい歯みがきの仕方や歯肉炎など、一人ひとりの歯と口の状態に合わせて指導計画を立て、実施した。また、学級担任を通して指導を呼びかけることで、個別指導後も継続して学級で様子を見てもらうなど、担任との連携を深めることができた。



3 成果と課題

- ・ 学校歯科医と協力し、鬼石地区三校で共通に取り組む「歯科健診どきどき予想」を活用し、歯科健診をより充実させ、児童生徒の歯・口の健康づくりに対する関心を高められた。歯科健診前に結果を予想し、結果と比べ、歯科衛生士から個別指導を受けたことで、これから歯みがきの仕方を気をつけたいという児童生徒が多く見られた。
- ・ 前述の指導の他に、歯科衛生士によるブラッシング指導や養護教諭による個別歯科指導を実施した。その結果、歯みがきの仕方や歯肉炎の予防についての正しい知識・技術が身に付き、むし歯の罹患率・歯垢のある者の数値が減少している。
- ・ 三校合同拡大学校保健委員会の実施後の感想で、「噛むことの大切さ」や「だ液の働き」などが分かり、これからしっかり噛んで食べるようにしたいという児童生徒が多くみられた。
- ・ 親子でカラーテストを継続して実施したことで、保護者も正しい歯みがきについて再確認できた。また、家庭で、子どもに対しても正しく歯みがきするよう話し合いの場が持てたので、今後も継続していく。
- ・ 学校歯科医と協力し、鬼石地区三校で共通に取り組む「歯科健診どきどき予想」を活用し、歯科健診をより充実させ、児童生徒の歯・口の健康づくりに対する関心を高められたので、今後も改善しながら継続していく。「歯科健診どきどき予想」の感想には多くの児童生徒が「アドバイスしていただいたことをこれからも守って、しっかり歯みがきをしていきたい。」と書いているので、その気持ちを継続させられるよう、児童生徒保健委員等の活動をより充実させていく。
- ・ 小学校と中学校の連携をより密にするとともに、小学校入学前の段階である幼稚園や保育園と協力し、歯・口の健康づくりに関する情報交換や講演会への参加を促していく。
- ・ 病院や介護施設等、高齢者とかかわりを持つ地域人材から高齢になっても歯・口の健康を守るために必要なことを紹介してもらう等、地域との連携をさらに強めていく。
- ・ 学校通信、ホームページ、保健だより、学級通信等の歯の健康に関する記事は、課題提示や協力依頼ばかりでなく、歯の健康を積極的に守ろうとしている親子を紹介する等、双方向の記事になるよう工夫して、家庭との連携を強めていく。
- ・ 生活習慣チェックを継続し、学年やクラスの課題だけでなく、個々の課題にも注目し、個別指導を行い、課題解決のために何が必要か、一人一人が考えられるようにしていく。
- ・ 本校ではこの事業の指定を機に、昼の歯みがき指導を開始した。小学校からの指導が途切れなかった1・2年生はほぼ100%実施が継続しているが、1年間途切れてしまった3年生は70%実施に留まっている。指導を継続することの大切さを痛感した。

歯と口の健康習慣づくりに自らすすんでとりくむ児童の育成

～笑顔で元気な歯っぴいライフを送るために今できること～

千葉県旭市立共和小学校

13学級264名

1 研究の目標やねらい

新たなことを始めるのではなく、今までの活動を振り返るとともに児童が歯と口の健康について理解し、自らすすんで健康習慣づくりに取り組めるような指導方法を探ることをねらいとした。

《重点目標》

『よくかみ よくみがく』

《目指す児童像》

- ・歯と口の健康に関心を持ち、すすんで健康づくりへとりくむ子
- ・よい姿勢で、よくかみ、味わい、丈夫な身体をはぐくむ子
- ・歯と口の大切さを知り、学んだことを広め、生かせる子

2 研究の内容

- ◎ 歯と口の健康に関する理論研究と授業研究・教材研究を行う。
- ◎ 歯科保健活動の更なる充実を図る。

3 実施した主な活動

(1) 日常活動

①『モグモグタイム』について・・・グー ペタ ピン モグモグが合言葉

児童に《よい姿勢で よくかむ》ことを意識させ、日々の食事に生かすことができる力を育むために、昨年度より給食時に『モグモグタイム』を設定し実践している。

学級全体で「いただきます」の挨拶をした後、3分間「モグモグタイム」とし姿勢よく唇を閉じてよくかんで食べることをねらいとしている。



②『給食後の全校歯みがき』について

以前より、日課表の中に「歯みがき

タイム」が位置づけられていたが、手洗い場が混雑することや高学年になるにつ



れてみがく時間が短縮される等、様々な課題があった。そこで、学級・学年の差をなくし同じ視点で取り組む方法を考え、学級ごとに「ごちそうさま」の挨拶後、曲を流し、席に座って歯みがきをする方法を実施することで無理なく定着することができた。

(2) 授業実践

①学校保健計画や年間指導計画への位置づけ

	指導の着眼点
6 月	口腔の環境を整える (みがく 守る)
1 1 月	口腔の機能をじょうずにつかう (かじりとる かむ)

着眼点に基づいて学年や学級の実態に応じ、個々の課題解決に繋がる学習過程を工夫している。

②学校歯科医 旭市歯科衛生士 栄養教諭との連携授業と他教科との関連



2 年生 《じょうずにみがこう》



3 年生 《かむことの大切さをしよう》



5 年生 《歯肉炎を予防しよう》



1 年生 《親子はみがき教室お礼の手紙》

『歯と口』の学習は、学級活動だけでなく、高学年は家庭科や総合的な学習の時間、保健学習の時間を使って更に深めることができる。低学年も外部講師へのお礼の手紙（言葉でまとめたり、表現したりする自主的、実践的態度を育てる）を作成した。

また、【歯と口の健康週間】には、図画工作の時間に、全校で図画・ポスターの作成に取り組み、高学年は標語作成を行い集会で発表した。



(3) その他の主な取り組み

①クラブ活動にて

『調理手芸クラブ』でかみごたえのあるおやつ作りを行った。レシピについては、夏季休業前に全家庭へ伝えることができた。



《給食センターの栄養教諭の指導により実施》

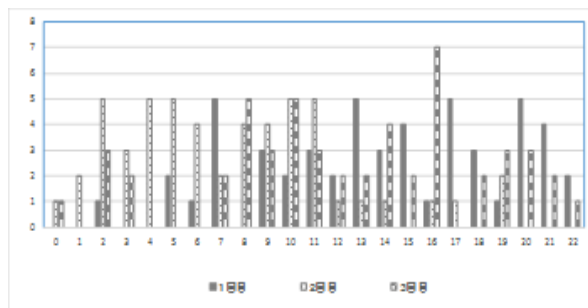
②児童保健委員会



《集会発表と全学級での紙芝居》

児童保健委員会は、年2回の集会発表と学期ごとに紙芝居による広報活動を行っている。また、毎週火曜日は【衛生しらべ】を行い、昨年度よりハブラシ点検を新たに調査項目に加え、頑張っている学級を放送で発表し賞賛している。

③PM 値検査実施 (年3回)



千葉県歯科医師会学校歯科保健委員会考案の PM 値検査を実施した。PMA 指数に比べて検査時間が短縮可能で、検査対象を5年生にすることで『歯肉炎の予防』学習を深めることができた。歯肉は身近な大変優れた教材であるといえる。

④地域・家庭との連携



《保育所での発表》



《歯っぴいスマイルファイル活用》

学習したことを地域の保育所で発表したり、学習のワークや歯垢染め出し結果、家庭でのチャレンジカードを個別ファイル（歯っぴいスマイルファイル）に綴ることで、学習の振り返りや定着を図っている。

その他、教職員が専門的な知識や技能を学ぶために『歯と口』についての校内研修を実施した。学校歯科医から「学校における歯・口のけがの防止」や「歯と口の機能」等を学び、児童への指導に役立てている。



《職員研修》



《学校保健委員会》

（４）成果と課題

- 学校歯科医、市の歯科衛生士、栄養教諭、養護教諭等、専門的知識を持った外部講師と授業を行うことで、児童は正しい知識や技能を身につけ、学習に意欲的に取り組むことができた。
- PM 値検査を取り入れたことで、児童や保護者の歯肉に対する意識が高まった。
また、教職員についても児童の口腔内写真を撮影したことで、一人一人の口腔状況に気づくとともに、指導へ役立てることができた。
- 生活習慣にかかわることは、すぐに成果へ結びつくことが難しいが、無理のない実践活動を行ったことで、今後も内容を見直しながらかつていくことが可能である。
- 生活習慣の改善には時間がかかり、一度改善されてもまた戻ってしまう傾向が見られた。短い期間で定期的に繰り返し指導・支援する必要がある。
- 今後も家庭と協力しながら、児童の生活の質を向上させることをめざしたい。

学校と家庭・地域が一体となった健康教育の推進 ～心もからだも健康な子をめざして～

埼玉県さいたま市立大宮南小学校

20学級649名

1. 研究の目標やねらい



本校は、開校 85 年を超える歴史があり、さいたま新都心駅、大宮駅が徒歩圏内に位置するいわゆる「まちなか、都会の学校」である。

吹奏楽の活動も盛んで、東日本吹奏楽コンクール等多数のコンクールで入賞をしている。

児童数は 647 名、学級数は 20 学級(平成 28 年度)で、穏やかで明るく、素直な子が多く、保護者も学校に対してとても協力的である。

本校では 10 年以上前から、近隣にある大宮歯科衛生士専門学校や学校歯科医との連携授業、長期休業等に行う歯みがきカレンダーなどにより、歯・口の健康に対して意識が高い傾向にある。平成 27 年度実施の歯科健診の結果を見ると、未処置歯のある児童の割合は 15.5%と、全国の 25.0%※と比較すると低い。これは、家庭の意識が高いため、児童は家庭の力を借りて、生活習慣が確立していることの表れである。

しかし、歯垢の状態で指摘を受けている児童は 28.9%(全国 3.13%※)、歯肉の状態
で指摘を受けている児童は 15.5%(全国 1.95%※)と、結果はよくない。これまでの実践や家庭の協力を得て、歯みがきの習慣化はなされているが、歯・口の健康を守るための活動を自発的・主体的に正しく行っている児童は少ないと考えられる。

児童が今後、生涯を通じて健康的な生活を送るためには、自分の体の様子を気かけたり、主体的にケアをしたりすることが大切である。その力を身に付けるためには、学校だけでなく、家庭、地域が一体となり、取り組むことが重要であると考えた。そこで、本校では、研究主題を「学校と家庭・地域が一体となった健康教育の推進～心もからだも健康な子をめざして～」とし、研究を行った。

児童にとって「健康」は意識しにくいものである。そこで、状態や変化を直接観察することができる歯や口についての様々な取組を行うことで、自分の体を自分で守ることの大切さに気付くことができると考え、歯・口の健康づくりを中心とすることにした。

※平成 27 年度学校保健統計調査(速報)より

2 本校での実践

(1) 環境の整備

① 教材教具の充実

歯・口の健康づくりに関する授業がすぐに行えるよう、写真等を活用した資料を作成し、各学年ごとに整理を行った。

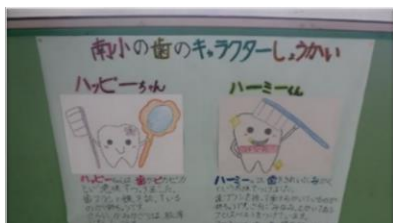


図1 児童考案のキャラクター

② 校内掲示物の充実

教室前の水道の掲示板を活用し、児童への啓発を行った。児童からの南小オリジナルキャラクターを作りたいという意向を受けて、児童保健委員会で作成した。資料も掲示し、児童からの呼びかけも行った。(図1)

③ 「歯みがきタイム」の活性化

給食後の歯みがきタイムは以前から行っていたが、クラスごとの取組にばらつきがあった。

そこで、『『ごちそうさま』の挨拶のあとは全員着席をして『歯みがき体操』の音楽に合わせて全員で歯みがきをする。』というルールに全校で取り組んだ。

また、手鏡を使用したり、歯をみがく順番がわかる掲示物を各クラスで掲示したりすることで、正しいみがき方が身に付けられるように支援した。(図2)



図2 歯みがき掲示物

(2) 授業の工夫

① 知識の習得

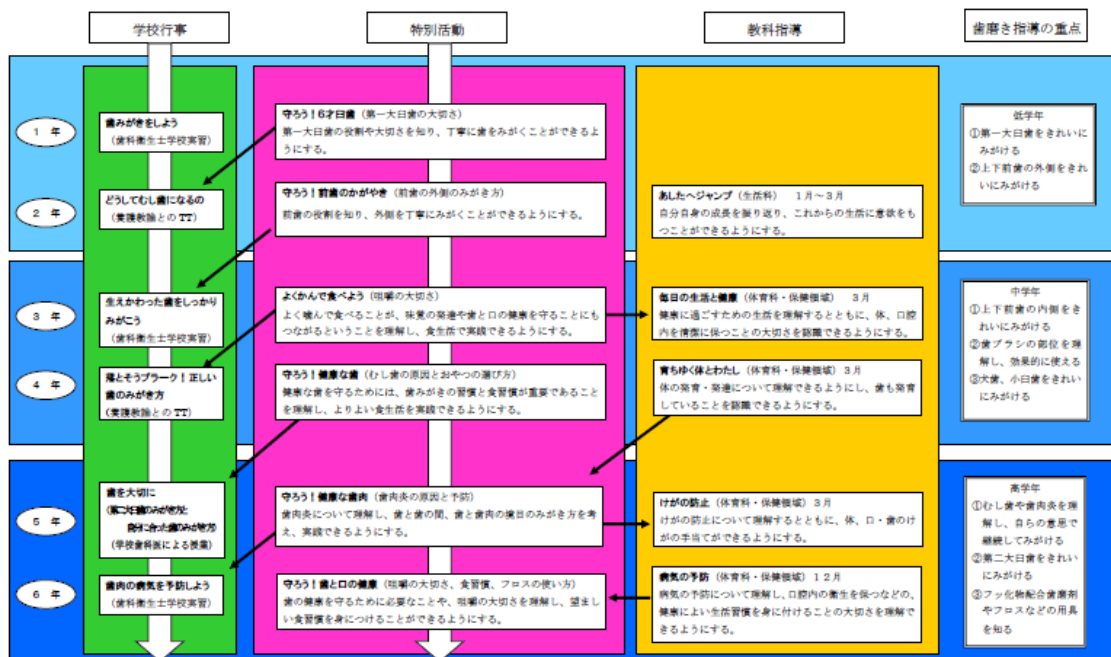
スライド資料や教具等を活用し、歯・口に関する正しい知識の習得を促した。ワークシートや話し合い活動を取り入れて、児童に主体的に活動させることで、自分自身の問題として意識できるようにした。

② 指導内容の改善

「大宮南小学校 歯と口の健康に関する指導内容一覧」を作成し、6月の学校行事、11月の特別活動、体育科(保健領域)を中心として各教科等で効果的な指導が行えるようにした。各学年で学んだことがどのようにつながっていくのかを教員が意識することで、各学年における指導内容が明確になった。(図3)

大宮南小学校 歯と口の健康に関する指導内容一覧

図3 歯と口の健康に関する指導内容



③ 養護教諭、栄養教諭等と連携した授業

健康教育を推進する上で、専門的な知識を有する養護教諭、栄養教諭の授業参加が効果的であると考えた。平成 28 年度は全学年の授業に養護教諭が、3、4 年生の授業には、栄養教諭が加わり、指導を行った。(図 4)



図 4 栄養教諭との連携(4 年)

(3) 家庭・地域との連携

① 家庭への啓発

「南っ子健康サポート通信」や「ほけんだより」を定期的に発行し、家庭への情報提供を続けた。(図 5)

また、学校公開日に歯・口に関する授業を公開し、取組を直に参観できる機会を設けることで啓発を図った。



図 5 「南っ子健康サポート通信」

立場からきめ細やかな指導をしていただいた。

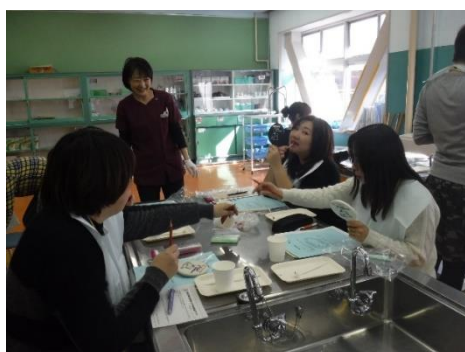


(図 6)

図 6 大宮歯科衛生士専門学校との連携

③ 学校保健委員会の充実

保健教育と保健管理を充実させ、児童の健康を保持増進させることを目的とし、年 2 回学校保健委員会を開催している。平成 27 年度は大宮歯科衛生士専門学校の先生をお招きし、児童が体験している染め出しを保護者にも体験してもらうことで、保護者の意識を高めることができた。平成 28 年度は長年にわたり、学校歯科医を務めてくださっている永井厚先生を講師に迎え、講演会を行った。(図 7)



3 成果と課題

図7 学校保健委員会(染め出し、学校歯科医講演会)



平成 27 年度と平成 28 年度の未処置歯のある児童の数を比較すると、若干ではあるが、減少が見られた(平成 27 年度 15.5%→平成 28 年度 14.6%)。

本校で行った児童へのアンケートの結果では、昨年度に比べ、「学校の歯みがきタイムでしっかりみがいていますか。」という質問に、「いつもしっかりみがいている」と答えている児童が特に3、4年生で増加した。また、どの学年も「いつもしっかりみがいている」「たまにみがいている」と答えている児童が増加しており、各クラスでの歯みがきタイムが充実してきた様子がわかる。

また、「歯や歯肉の様子など自分の口の中の様子に気を付けていますか。」という質問に対しては、特に低、中学年で「いつも気を付けている」

「ときどき気を付けている」と回答している児童が増加している。

低・中学年は徐々に保護者から離れて自分自身の健康のために主体的に行動できるようになってくる年代である。

自分自身の健康に関心をもって行動しようとする意識が高まってきた。

保護者へのアンケートでは、「お子さんの歯や歯肉の様子など、口の中の様子に気を付けていますか。」という質問に対して、多くの学年で「いつも気を付けている」「ときどき気を付けている」と回答する保護者が増加した。家庭の意識がより高まったことがうかがえた。



高まった。三つ目は、お便りの発行や学校保健委員会の開催、歯・口の健康に関する授業の公開等によって、家庭・地域の意識が高まった。四つ目は、教員の歯・口の健康に対しての意識が高まり、児童への声掛けの仕方や対応がより具体的になった。

課題としては、健康への意識に個人差が大きいことがわかった。今後も継続して指導をしていく必要がある。また、「健康」には様々な要素が含まれており、取組をさらに充実させ、歯・口の健康だけでなく、より広い視野での健康教育を推進することで、児童が主体的に健康の保持増進に取り組めるようにしていきたい。



「食べる力は 生きる力」

食べる機能や食べ方の発達を通じての実践的な歯・口の健康づくり

東京都立 永福学園 肢体不自由教育部門
小学部・中学部・高等部 114名 31学級

1 研究のねらい

食べる機能は、生まれてから段階を踏んで「学習」で身に付けるものであるが、肢体不自由のある児童・生徒は、その障害ゆえに、摂食機能の発達が未熟であることが多い。児童・生徒が安全に楽しく食べるためには、摂食機能の維持・向上が大切であり、個々の機能に応じた支援が必要である。また在学中だけでなく、卒業後を見越して、地域の施設や医療機関、保護者と十分連携していく必要がある。

そこで本研究では、以下の2点に重点を置いて、児童・生徒の食べる機能の維持・発達を通して「生きる力」をはぐくむことをねらった。

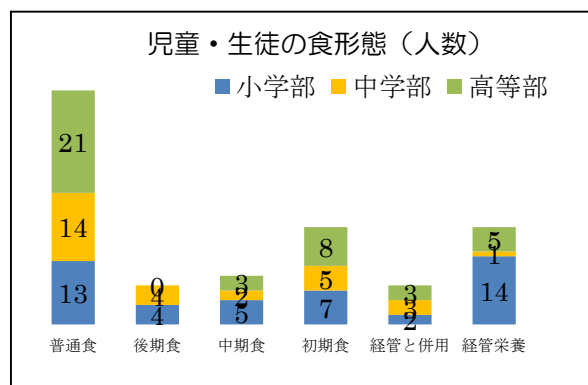
- (1) 教職員の摂食に関する知識（機能の発達・形態食）や介助技術の向上
- (2) 地域医療・福祉・保護者との連携

2 本校の概要および児童・生徒の実態

東京都立永福学園は、二つの教育部門を併置する新しいタイプの特別支援学校である。一つは、知的障害が軽い生徒を対象とし、生徒全員の企業就労を目指す目的で設置された「高等部就業技術科」である。もう一つは、肢体不自由教育部門で、杉並区・中野区・新宿区（高等部のみ）を通学区域とし、小学部・中学部・高等部を設置している。本研究は肢体不自由教育部門で実施したものである。

肢体不自由教育部門の児童・生徒114名のうち、医療的ケアを要する児童・生徒は、43名（37.7%）で、年々増加傾向にある。そのうち経管栄養は28名（24.6%）、経口で給食を食べている児童・生徒は、経管栄養との併用も含めて94名（82.5%）である。

本校では、一人一人の嚥下の力に応じて、普通食・後期食・中期食・初期食の4形態の給食を提供している。普通食を食べている子供は42.1%、形態食を食べている子供は40.6%である。普通食を食べている子供も食べる機能に全く問題がないわけではない。教室で一口大にカットする、汁物の具と汁を分けるなどの手元調理が必要な子供も多い。また、特別なスプーンやお皿といった自助具を使用すれば、自分で食べられる子供もいれば、全て大人に食べさせてもらっている子供もいる。



3 実施した主な活動

- (1) 教職員の摂食に関する知識や介護技術の向上に向けて

- ① 外部専門家（歯科医師）による給食時の摂食指導の実施

外部専門家として、摂食指導を専門としている歯科医師に、一人当たり15分程度、実

際に給食を食べている場面で、診断、指導していただいた。各学部の1年生と卒業学年、小学部4年生と各学部転入生のうち経口で給食を食べている全児童・生徒を対象とした。また、食形態を変更の際は、どの学年でも、必ず外部専門家の摂食指導の評価を受けることとした。摂食指導の際には、児童・生徒の給食実態表と給食指導カードも外部専門家に見ていただいている。これらの資料は、高等部卒業後の施設への引き継ぎ資料としても活用している。

この2年間の外部専門家による摂食指導の実績は、平成27年度14回（のべ57名）、平成28年度は18回（のべ約70名）である。そのうち、食形態の変更に至った件数は、13件である。「食べることがうまくなったので、中期食から後期食への変更」といった変更が特に小学部では複数みられた。一方、病気の進行や抜歯等により、食形態を下げる例もあった。今年度は、外部専門家の摂食指導を対象学年以外の保護者が希望する例が増えており、2年間の取組が保護者のニーズを掘り起こしたことが推察される。

② 教職員の摂食に関する研修の充実

外部専門家による摂食指導研修（年間2回）と栄養士による再調理研修（年間2回）を実施した。摂食指導研修会はいつも摂食指導に当たっている外部専門家に講師をお願いした。1回目は、給食の形態食をそれぞれの発達段階の食べ方を模倣したり、わざと不適切な食べ方をしたりして



食べることににより、体験に基づいて学べるようにした。2回目は、本校の児童・生徒の事例中心の内容で、児童・生徒の実態を確認し、具体的な支援方法について学び、職員集団として共通理解することができた。

給食では個々の子供に合った形態の食事が提供されているが、校外学習や宿泊行事でレストラン等に行った際には、子供の食べる機能に応じて通常の食事を加工する必要があることが多い。そこで、再調理研修では校外学習等で実際に食べる予定の献立を実際に再調した。

その他に本校では、さまざまな緊急事態を想定して、救急搬送訓練を毎年実施しているが、今年度は、誤嚥事故を想定して実施した。大人だけでロールプレイングを行い、緊急連絡放送や救急車の要請等の訓練も行った。

（2） 地域医療・福祉・保護者との連携

① 地域の障害児歯科との連携

中野区には、中野区歯科医師会が運営する「スマイル歯科診療所」、杉並区には杉並区歯科保健医療センター「ハーモニーすぎなみ®」という、障害のある方を対象とした歯科があり、本校の子供たちがお世話になっている。スマイル歯科診療所に通院している子供の摂食指導のときは、可能な限り同席をして、指導内容の共有を図ってくれている。家庭と学校で一貫した支援ができるように、今後も地域の障害児歯科との連携に努めていきたい。

② 卒業後の施設等との連携

卒業後の主な進路先である生活介護施設や学区の福祉課の方に本校の形態食についての資料を提供し、給食を見学する機会を設けている。平成27年度には保護者対象の給食試食

会に参加していただいた。さらに、実際に入所が決まった生徒の摂食場面の見学と摂食の実態表や給食指導カードによる細かな引き継ぎを行い、スムーズに移行できるようにしている。生徒の卒業後の生活が充実できるよう、連携を更に進めていく。

③ 地域病院との連携

杉並区にある河北リハビリテーション病院から、理学療法士、作業療法士が外部専門家として来校し、本校の教職員や児童・生徒の指導に当たっている。安全に食べるためには嚥下しやすい姿勢を保持することや、手の操作性が重要である。給食の時間に各教室を巡回したり、外部専門家による摂食指導にも同行したりし、児童・生徒の課題について共有している。

④ 大学との連携― 歯学部学生の実習受け入れ

昭和大学からの依頼により、歯学部 of 学生を毎年 20 人程度受け入れ、一日学校体験を実施している。実習生の多くは、肢体不自由のある子と触れ合うのは初めてで、とてもよい経験になったと言っている。障害のある子供たちに理解のある歯科医師が増えていくことを願って、可能な限り受け入れを続けていきたい。

⑤ 保護者との連携

ア 給食試食会など

保護者対象の給食試食会を平成 27 年度は 1 回、平成 28 年度は 2 回実施した。本校の給食の概要に加えて、摂食機能に応じた食形態についても説明し、実際に普通食と各形態食を試食してもらった。平成 28 年度からは、就業技術科、肢体不自由教育部門、同じ校舎内に併設されている大塚ろう学校永福分教室の全保護者を合わせて対象とし、年 2 回開催した。機会を増やすだけでなく、部門を越えての保護者間の交流ができるようにし、他部門やろう学校にも形態食についての理解が広がった。保護者からは作り方などについて活発な質問があった。また、PTA の行事ではあるが、本校栄養士が講師で形態食の調理の講習会を実施した。



施設や学校によって、同じ「中期食」でも固さなどの違いがあることがあるため、新転入生のために転入学前の学校説明会で給食の展示を行い、実際に見てもらったうえで食形態を仮決定している。そして転入学後、早めに外部専門家の摂食指導を実施し、正式に食形態を決定するという丁寧な対応をしている。

イ 外部専門家の摂食指導

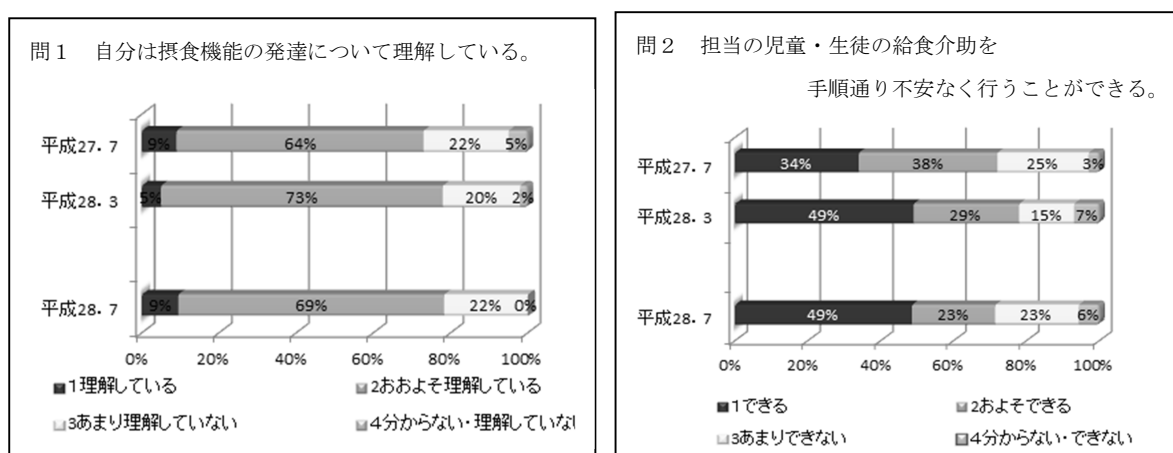
外部専門家による摂食指導の際は、できるだけ保護者に同席をお願いして、児童・生徒の摂食機能の診断や、必要な支援について共通理解を図っている。学校でできること、家庭でしてほしいことを明確にして、学校と家庭で協力して児童・生徒の摂食機能の維持向上に努められるようにしている。

4 成果や課題

ア 本校職員のアンケート結果

研修の成果を振り返るために、平成 27 年度 7 月と 3 月、平成 28 年度 7 月の 3 回アンケー

トを実施した。問1の「摂食機能の発達について、理解しているか」、問2の「担当の児童・生徒の給食介助を手順通り不安なく行うことができるか」のどちらの問いも、平成27年度内では「理解している、おおよそ理解している」「できる、おおよそできる」を合わせた割合が増えているのに、平成28年度になると再び低下している。これは研修によって、理解したり、介助できたりする人が増えるものの、年度が替わると、経験のない職員が入ったり、新しい児童・生徒の担当に変わったりするために、このような答えになることはやむを得ないと思われる。つまり、年度が替わると教職員は不安を抱く、それだけ給食指導は難しい、ということが分かる。しかし、自分の担当の児童・生徒の食べ方や自分の介助の仕方に疑問や不安を持ち、外部専門家の摂食指導を受けたい、と希望する職員が増えたことも事実である。これは摂食指導の大切さが教職員に浸透してきたためと思われる。



イ 児童・生徒の変容

外部専門家による摂食指導の際にアドバイスを受け、個々の児童・生徒に合った適切な姿勢を工夫したり、適切な介助をしたり、機能に合った食形態の物を食べたり、段階の違う形態も練習したりしてきた。そうした日々の指導を通して、食べる機能が向上し、中期食を後期食へ、後期食を普通食へというように食形態を上げることでできた児童もいた。また、いろいろな人の介助を受け入れられるようになったり、食べる量が増えた児童・生徒もいた。

ウ まとめ

今回の「歯と口の健康づくり推進事業」の指定を受け、「食べることは肢体不自由のある児童・生徒にとってとても大切な学習であり、生きる力を育てることにつながる」ことを再認識した。様々な研修や日々の指導を通して、児童・生徒の食べる機能の変容や様々な成長も確認できた。地域医療や卒業後の施設、保護者との連携も図ることができた。

学校は教職員も児童・生徒も毎年入れ替わるという課題がある。安全安心な給食指導のためには、研修と経験を積んだ教職員を、東京都全体に増やしていくことが大切ということになる。今後も、本校では、学校歯科医をはじめ、摂食専門の歯科医師、理学療法士、作業療法士、などの専門家の協力を受けながら、児童・生徒の食べる力を育て、安全で楽しい給食を実施していくための支援の力を、教職員が身に付けられるように取り組んでいきたい。

健康寿命の延伸を目指した自律的な健康づくりができる子どもの育成
～めざせ スーパー免疫人間 口は病の入り口だ！細菌やウイルスに負けない体をつくろう～

神奈川県横浜市立豊岡小学校

22学級639名

1 研究の目標やねらい

本校はむし歯のある児童が少なく、むし歯がある児童に関しては治療率がよい。一方で、横浜市歯科巡回指導での歯と口の健康チェックでは、A(よくみがけている)児童が市の平均を下回っている。また、歯並び・かみ合わせに課題のある児童も多い。そこで、ブラッシングを含めた衛生への意識の向上、歯並びに影響の大きい口呼吸と姿勢の改善を重点に取り組むことで、健康寿命の延伸と自律的な健康づくりができる子どもの育成を目指して、研究に取り組んだ。

2 実施した主な活動

(1) あいうべ体操の取組

あいうべ体操には、①舌筋や口輪筋を鍛え、鼻呼吸を促し免疫力を高める②唾液量が増加しむし歯や歯肉炎を防ぐ③歯並び・噛み合わせの悪化を防ぐ④自律神経機能が安定し、精神面での安定が図れる、等の効果がある。

学校歯科医の講話や学校保健委員会であいうべ体操について学ぼうち、児童から声があがり、朝の会や帰りの会に取り入れたクラスもある。体操を取り入れた平成27年度・28年度は、26年度と比べて全校の体調不良の欠席者が減少した。また、感染症流行期にも、大流行にはならず、学級閉鎖等の措置は行わなかった。

(2) 歯科健診の充実

① 問診

学校歯科医の協力のもと、年2回歯科健診を行った。むし歯の有無以外にも、姿勢やあいうべ体操、歯並び等、個に合わせた指導を行った。事前に保護者に問診票を配布し、保護者からの相談も受け付け、学校歯科医が個別に返答した。

② ダブルミラー

正確で衛生的な検査のため、学校歯科医の協力のもと、市で導入されるより以前からダブルミラーによる健診を行っている。

③ 口腔内カメラを使った個別指導

むし歯や歯肉炎の疑いのある児童、磨きにくい歯がある児童に対し、口腔内カメラを使い個別指導をした。

④ 学校歯科医講話

内容は発達段階を踏まえ学校歯科医と検討し、毎健診前に学校歯科医講話を行った。

1年	口腔衛生に前向きに取り組む気持ちをもつ。
2年	歯の役割をしり、歯を大切にすることを学ぶ。
3年	生えたばかりの歯を大切にすること。歯みがきにより積極的に取り組む。
4年	鼻呼吸の大切さを知る。
5年	口腔の健康から、全身の健康を高めようとする意識をもつ。
6年	生活習慣病を予防し、健康寿命の延伸を意識した生活習慣を確立する。

⑤ 待ち時間の工夫

歯科健診の待ち時間も貴重な保健指導の機会として捉え、顎模形や様々な歯ブラシの見本を置いたり、掲示物を工夫したりした。

⑥ 教職員の受診

希望する教職員も児童と共に、健診を受け、大人が健診を受ける姿を児童に見せることで、生涯にわたる健康診断が重要であることを伝えた。

(2) 年間計画における取組

① 歯みがき手帳の使用

PTA 委員会が作成し、6 年間継続して使用する。十数年続いている取組である。

② 歯みがき週間の取組

ア. 給食後のブラッシング

年に 2 回、歯みがき週間を設定し、給食後に一斉にブラッシングを行った。

イ. 歯みがきカレンダー

期間中は歯みがきカレンダーを配布した。1 1 月は家族を誘って行う「家族歯みがきカレンダー」を配布し、家庭と協力をして指導を行った。

ウ. 歯みがき検査

歯垢顕示錠を配布し、家庭で歯みがき検査を行った。11 月には、保護者の分の歯垢顕示錠も配布した。親子でブラッシング技術を高め、歯みがきや、口腔内の検査は生涯にわたって大切であることを児童へ伝えた。

③ 体いきいき週間の取組

年に 2 回（6 月・12 月）に運動を楽しむ週間として、「体いきいき週間」を設定し、中休みにジンギスカン、大縄、3 分間走を行った。「あいうべジンギスカン」は、平成 27 年度の児童保健委員会が作成した。

あいうべジンギスカン（歌詞）

あ、あ、あいうべ 元気で長生き 成績アップだ

あ、あ、あいうべ 楽しく暮らせる時間をのぼそう

④ 横浜市学校保健会歯科衛生士との連携

ア. 歯と口の健康チェック（全学年）

歯みがき検査前に、歯みがきカレンダーを配布し、検査に向けて意識を高めた。

イ. ブラッシング学級指導（3・4・5・6 年・個別支援学級）

歯垢顕示液を使用し、発達段階に応じたみがき方を指導した。

⑤ 鶴見大学との連携

1・2 年生は、鶴見大学学生によるブラッシング指導を受けた。手作りの紙芝居を見た後、歯垢顕示液を使い歯垢を確認し、6 歳臼歯の磨き方を学習した。

⑥ 全国学童歯みがき大会への参加

平成 28 年度は、5 年生が、全国学童歯みがき大会に参加した。体育館で、映像を見ながらクイズに答えたり、将来の自分を思い描いて各自目標を立てたりした。

(3) よい歯の児童表彰

歯と歯肉の状態の良い児童の中で、選ばれた児童を朝会で学校歯科医より表彰した。

(4) 学校保健委員会での取組

年二回、学校保健委員会を開催した。参加者は、4年生以上のクラス代表から成る「みんなの健康保ち隊」・保健委員会児童、テーマに合わせた他委員会（運動委員会や給食委員会等）児童、学校歯科医、学校薬剤師、PTA 会長、PTA 本部役員、PTA 環境保健委員会、教職員、の総勢約80～100名が参加した。

① 平成27年度

テーマ：「めざせ！スーパー免疫人間～口は病の入り口だ 細菌やウイルスに負けない体を作ろう～」

前期は、学校歯科医の講話を聞き、9月には、保健委員会が集会で「あいうべ体操」のよさを全校に紹介した。後期は、横浜市学校保健会歯科衛生士の講話を聞いた後、RD（唾液中の最近の総数を調べることでむし歯になりやすいかを知る）テストを行った。

② 平成28年度

テーマ：「(口) ピカ (手) ピカ (姿勢) ぴん で良い気持ち」

前期は、横浜市体育協会より講師を招き、正しい姿勢についての講演、体幹を鍛えるストレッチやゲームを行った。後期は、「歯っぴーフェスティバル」として、児童が、様々な体験ブースを担当し、手や口の衛生と姿勢についての知識を深めた。参加者からは、知識で知っていたが実践につながらなかったことを、実際に見たり体験したりすることでより実感がわいた、生活に生かしていきたいとの声が挙がった。

ア. 飲み物の甘さ、感じ方を比べよう

同量の砂糖を溶いたお湯と水を飲み、甘さを比べ、味覚の不思議を体感した。

イ. あなたはむし歯菌！むし歯を作ろう

酢につけた歯をピンセットでつつき、酸で歯がもろくなることを実感した。

ウ. 手洗い名人

食パンを使って、手の菌の培養実験をした。また、手洗いチェッカーで、洗い残しやすい場所を確認し、「あわあわ手洗いの歌」に合わせて手洗いをした。

エ. かむ力比べ

咀嚼力判定ガムを使って、しっかり噛めているか調べた。

オ. 首の重さ体験

首の重さ人形を作成し、持つ角度によって感じる重さの違いから、姿勢を正す必要性を体感した。担当児童は、作成した背骨・内臓 T シャツを着用し、良くない姿勢が内臓を圧迫している様子を伝えた。また、姿勢のチェックも行った。

カ. あなたの歯みがき強すぎているかな？

秤を使って、普段の歯みがきの力を調べ、適度な力加減を説明した。

キ. 口の中探検隊

歯を見るカメラを使い口腔内を見ることで、口腔衛生意識の向上を図った。

ク. 健康博士の呼吸の秘密

学校歯科医が、あいうべ体操について詳しく説明をした。

地域連携関連

③ PTA ヨガ教室での歯科講話

本校では、例年 PTA 主催のヨガ教室を行っている。ヨガの基本である呼吸と姿勢は、口腔衛生並びに全身の健康に重要である鼻呼吸と、姿勢の保持と同じであることから、平成 28 年度より、ヨガ教室と同時に学校歯科医による講話を行った。児童に指導している「あいうべ体操」や「呼吸」についての話を保護者も聞くことで、学校と家庭で、連携した働きかけができ、効果的であった。

④ 学校保健会鶴見支部学校保健大会

学校保健会鶴見支部学校保健大会において、本校の学校歯科医が講話を行った。その際、本校代表児童と養護教諭が舞台上で、あいうべ体操の見本を行った。児童が見本を見せることで、“学校で取り入れやすい” “わかりやすい” と参加者からの感想が寄せられ、好評であった。

⑤ キャリア教育

キャリア教育の一環として、3 年生が総合的な学習の時間に、地域に出て活動している。学校歯科医の医院に行った 3 年生は、患者さんにあいうべ体操をやってみせ、そのよさを伝える活動をした。

3 成果と課題

歯科健診、歯みがき検査、欠席状況では、次のような変化が見られた。

歯科健診結果 むし歯のない者の割合 (受診者－未処置歯者－処置完了者数) ÷ 受診者数
H25 75.9% →H26 77.7% →H27 82.6% →H28 82.4%

歯と口の健康チェック A または B○の児童の割合 (横浜市指標 A B○ B C の4段階)
H25 77% →H26 79% →H27 83% →H28 83%

欠席状況 (病気による欠席者数)

H26 一日平均 7.9 人 (全校 614 人) →H27 7.6 人 (614 人) →H28 7.7 人 (634 人)

歯科健診結果は、むし歯のない者の数が増加し、歯と口の健康チェックでは、A (よく磨けています) B○ (少し磨き残しがあります) の児童が増加した。ブラッシングへの意識の高まりに加えて、あいうべ体操により、唾液量が増加し、むし歯を減らす効果があったと考えられる。欠席状況は、病気での欠席が減少傾向にある。特に、あいうべ体操を朝や帰りの会に取り入れた学級の欠席の減少が顕著であった。知識を深めるだけでなく、体験を多く取り入れ、家庭や地域との連携を図ることで意識の変容がみられた。今後は、取り組みをさらに全校に広げていきたい。そして、児童が自らの生活習慣を改善していけるように指導を続けていきたい。また、児童が学校で学んだ知識や体験を、保護者や祖父母に伝えることで、地域保健の向上につながるような支援を目指していきたい。

歯と口の健康づくりを通して、よりよい生活習慣の確立をめざす子どもの育成

山梨県大月市立大月東小学校

15学級 315名

1. 研究の目標やねらい

歯と口の健康づくりを通して自分の生活習慣の課題に気づき、解決のための方法を考え実践できる子どもを育成する。

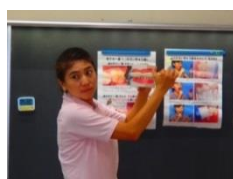
2. 実施した主な活動

(1) 学級活動

①学校歯科医・歯科衛生士による歯垢染め出しと歯みがき指導（全学年）

学年別歯みがき指導計画をもとに、発達段階や口腔の状態に応じた効果的な歯みがきの仕方を学校歯科医や歯科衛生士を講師に招き学んだ。

歯垢染め出しを行い、みがき残しを確認し、口腔の状態を写真に撮り、課題の意識づけを行った。



【学校歯科医による歯みがき指導】

* 1年生親子歯みがき教室

保護者は給食試食会の後、給食後の児童の歯みがきの様子を見学した。その後歯垢の染め出しを親子で行い、学校歯科医・歯科衛生士から効果的な歯みがきの仕方や第一大臼歯について指導を受けた。



【歯科衛生士による歯みがき指導】

②保健指導 「歯の王子様をまもろう」（2年生）

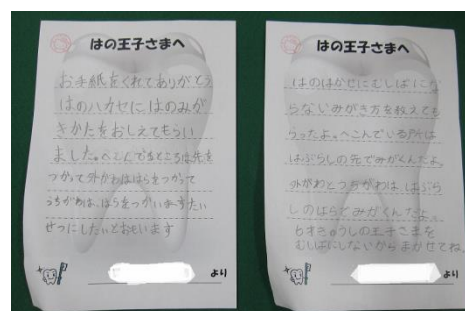
学級保健指導計画を基に、担任と養護教諭で学級活動での保健指導を行った。

第一大臼歯の特徴を知り、むし菌にしないみがき方を自分の歯で試行し、ペア学習を通して学び合いを深め、第一大臼歯の効果的なみがき方を学習した。

2年生は、給食後の歯みがきタイムの最後に第一大臼歯をみがく時間を設け、歯ブラシの使い方等学習したことを日常の歯みがきに生かしている。



【担任と養護教諭の授業の様子】



H 2 8 歯みがき指導計画

大月東小保健室

目標：「みがいている」から「みがけている」へ

★ 指導前に、検診結果を説明する。（養護教諭）

学年	口腔の状態	歯みがき指導の重点	学年	児童の歯・口の状況（数字は人数）	歯みがき指導内容（6月）	歯科指導内容（11月）
低学年	第一大臼歯が生えそろって上下がかみ合 わさる。上下の前歯が 生えそろう	第一大臼歯をきれいに磨 ける。 上下前歯の外側をきれいに みがける。	1-1	う歯なし8・完了5・未治療11 要注2 (4本以上4名) 歯列咬合4・歯垢0・歯肉0	ブラッシングの基本 前歯のみがき方（染め出し）	むしばとなかよしだあれ？ むし歯の原因 おやつとり方
			1-2	う歯なし10・完了8・未治療7 要注2 (4本以上0名) 歯列咬合3・歯垢3・歯肉1		
			2-1	う歯なし9・完了6・未治療7 要注1 (4本以上4名) 歯列咬合3・歯垢2・歯肉2	ブラッシングの基本（染め出し） 歯の王様（6歳臼歯）をみがこう	歯の王様をさがそう 6歳臼歯の場所・働き 6歳臼歯がむし歯になりやすい 理由
			2-2	う歯なし3・完了7・未治療11 要注0 (4本以上2名) 歯列咬合6・歯垢2・歯肉0		
中学年	乳臼歯が小臼歯に生 えかわる 乳犬歯が大歯に生え かわる	上下前歯の内側をきれいに みがける。 歯ブラシの部位を理解 し、効果的に使える。 犬歯、小臼歯をきれいに みがける。	3-1	う歯なし5・完了7・未治療8 要注2 (4本以上1名) 歯列咬合5・歯垢1・歯肉2	前歯や犬歯のみがき方（染め出し）	歯の生えかわり 歯のしくみと働き 生えかわりのしくみ むし歯の原因
			3-2	う歯なし4・完了6・未治療8 要注2 (4本以上2名) 歯列咬合4・歯垢0・歯肉0		
			4-1	う歯なし6・完了11・未治療9 要注2 (4本以上3名) 歯列咬合5・歯垢0・歯肉0	歯並びに合ったみがき方を工夫しよう ～小臼歯のみがき方～（染め出し）	しっかりかもう あごの発達今昔 唾液の働き よくかんで食べると
			4-2	う歯なし9・完了9・未治療8 要注4 (4本以上3名) 歯列咬合7・歯垢0・歯肉0		
高学年	第二大臼歯が生えは じめる。	むし歯や歯肉炎を理解 し、自らの意志で継続し てみがける。	5-1	う歯なし10・完了12・未治療9 要注2 (4本以上3名) 歯列咬合5・歯垢0・歯肉0	歯並びに合ったみがき方を工夫しよう ～第一・第二大臼歯のみがき方～ （染め出し） *「どこの歯の」「どの部分を」「どうやって」 みがくか目標をもつ。	むし歯の原因をさぐる 歯垢と酸の関係 むし歯の進行 よい口腔環境
			5-2	う歯なし9・完了11・未治療11 要注6 (4本以上4名) 歯列咬合5・歯垢0・歯肉0		
			6-1	う歯なし8・完了17・未治療8 要注3 (4本以上2名) 歯列咬合6・歯垢3・歯肉3	歯肉炎を予防しよう ワークシートの活用 （染め出し）	歯ぐきの病気 自分の歯肉の状態を観察 歯肉炎の原因・進行 予防法
			6-2	う歯なし11・完了13・未治療8 要注3 (4本以上4名) 歯列咬合8・歯垢2・歯肉1		

（2）児童会活動

①毎月2回の「はつらつタイム」の活用

ア．歯や口に関するクイズを実施した。

朝学習の時間、保健委員が各クラスに出向いて、歯や口に関するクイズを実施した。昼の放送でクイズの解説をし、正答を掲示することで歯や口に対する関心を持続させた。

イ．歯ブラシチェックや朝の歯みがきチェックを実施した。

歯ブラシの毛先が開いている児童には、歯ブラシの交換を促すカードを渡した。



【保健委員によるクイズ】

②保健集会「よくかんで食べよう。カミカミ大作戦」

よくかんで食べることの効果・よくかんで食べるための方法について、保健委員がクイズや劇を発表した。

保健集会後、学んだことを生かすために給食をよくかんで食べる「カミカミ大作戦」に取り組んだ。



【保健集会】

③歯の標語の募集

歯と口の健康週間にちなんで4年生以上全員が1点応募し、その中から最優秀賞・優秀賞・入選作品を保健委員と教師が選んだ。また、その作品を保健だよりに掲載したり、校内にも掲示したりして歯と口の健康づくりを意識する機会とした。



【歯の標語】

(3) 日常指導

①給食後の一斉歯みがき

給食後に歯みがきタイムを設定し、クラス毎「みがく順序のCD」を流し、3分間の歯みがきに取り組んだ。

CDに合わせ、歯の部位がわかるように歯の絵を黒板に貼り、担任が歯ブラシで示しながら一斉に歯みがきをした。



【給食後の歯みがきの様子】

②「生活記録表」の中に「歯みがき」の項目を追加

一日の生活を振り返り改善していくために3年前から「生活記録表」を付けている。その中に「朝・昼・夜の歯みがき」の項目を設け、習慣化に努めた。

③環境整備

保健室内や児童玄関の掲示板上に歯のクイズや歯科治療状況等歯のコーナーを設けて、常に情報提供できるようにした。

また、手洗い場にも歯ブラシの使い方・みがき残しの多い所等の掲示物を掲示し、環境を整えた。



【むし歯の治療状況】



【歯と口のクイズ】

(4) 学校行事

①年2回の歯科健康診断の実施と事後指導

2回目の歯科健康診断は、むし歯等の未治療者やCO・GOの児童を対象として実施した。歯科健康診断後、養護教諭が検診結果の説明・受診の勧め・ミニ保健指導を行った。

治療が必要な児童には、保護者懇談時に担任が治療状況を伝え、受診を勧めた。



【2回目の歯科健康診断の様子】

②よい歯の表彰

むし歯がない児童を全校集会で表彰した。

(5) 家庭・地域との連携及び啓発

①学校歯科医による教職員への歯科保健の研修会を実施

学校歯科医から歯周病・唾液の働き・食生活の変化等歯科保健の講義を受けた。

②歯と口の教育講演会

土曜学級の授業参観後、保護者を対象に教育講演会を開催した。

山梨県福祉保健部 健康増進課 (山梨県口腔保健支援センター) 歯科保健主幹 岡安こずえ先生を招いて、「歯と口からはじまる全身の健康づくり」をテーマに講演会が行われた。



【歯と口の教育講演会の様子】

③歯と口の健康づくり推進委員会

学校医（内科・耳鼻科・眼科）、学校歯科医、学校薬剤師、県教育委員会の指導主事、教育事務所の指導主事、市教育委員会、市保健師、PTA代表、職員代表で構成し、歯と口の健康づくり推進委員会を開催した。

6月の歯と口の教育講演会や11月の授業実践にも参加していただいた。学校が進める歯科保健指導に助言をいただき、家庭や地域との連携の場になった。



【歯と口の健康づくり推進委員会の様子】

④「歯ッピー ファイル」・「生活チェックシート」の使用

「生活チェックシート」は、歯と口の健康週間や長期休業中、基本的な生活習慣の確立に向けて食事・睡眠・運動・排便・歯みがき等の生活リズムをチェックし、親子で生活習慣を振り返り、改善に向けて目標を立て取り組んだ。児童の振り返り欄だけでなく、保護者の記入欄を設け保護者の理解と協力を得る機会とした。

「歯ッピー ファイル」の中には、歯垢を染め出した口腔の写真やワークシートや生活チェックシートを入れ、継続的な健康管理や保護者との連携に役立てている。



【歯ッピー ファイル】



【生活チェックシート】

⑤「歯ッピー☆通信」、学校・学級だより、学校のブログに歯と口の健康づくりの取り組みについて掲載

⑥市健康づくり推進協議会歯の健康づくり小部会に参加

3. 成果や課題

(1) 成果

- ・歯みがき指導に重点を置いたことでみがき方のポイントや効果が理解でき、意識が高まった。
- ・給食後の歯みがきタイムを設定したことや生活記録表の活用により、歯みがきの習慣化につながった。
- ・学校歯科医・歯科衛生士から専門的な指導を受けたことで効果的な歯みがきの仕方を習得することができた。
- ・学級活動における歯科指導は、自分たちの歯に関する課題に気づき、解決する方法を学び合う場となり、実践への意欲を高めることができた。
- ・児童保健委員会の活動は、楽しく学んだことで歯や口に関する知識が定着し、興味や関心を持続させるのに役立った。
- ・家庭・地域への様々な啓発活動を通して、保護者の歯や口の健康への意識が高まり、取り組みへの理解と協力を得ることができた。
- ・歯と口の健康づくり推進委員会を開催したことで、各関係の方々に歯科保健活動への協力や指導助言をいただくことができ、学校との連携を図ることができた。

(2) 課題

- ・今後も児童が歯や口の健康への関心や意欲を持続させるために工夫を加え、さらに自主的に取り組んでいけるように指導していきたい。
- ・むし歯の未受診家庭への働きかけについても探っていく必要がある。
- ・よりよい生活習慣の定着に向けて、今後も保護者や地域に協力を呼び掛け、連携を深め取り組みを継続していきたい。