「歯ロープロジェクト　～わたしの健康　歯と口から～」

石川県羽咋郡宝達志水町立志雄小学校
８学級　１５０名

１．主題設定の理由

本校児童は，「基本的な生活習慣」はほぼ身についている。しかし，これは学校や家庭における取り組みによるもので，自分の健康を大切にしていこうという主体的な意識は高いとは言えない。教育目標「心身ともに健康な児童」の育成のために，「自分の健康を築き守っていくのは自分自身」という主体的な思いから健康づくりに取り組む児童を育てていくことが必要である。

そこで，歯と口の健康づくりを進める中で，自分の健康を自分自身で守っていく力を育成することを目指して，「歯ロープロジェクト（ハロープロジェクト）　～私の健康　歯と口から～」と研究主題を設定した。自分の健康を築き守っていき，いつまでも笑顔でいられるように歯と口の健康づくりに取り組むことを称したものである。

２．実施した主な活動

（１）歯と口の健康づくりに関する保健指導

各学級が各学期１回(6･11･2 月を中心に)歯と口の健康づくりに関する学級活動の授業を実施した。集団指導はこの時間を核と捉え発達段階に即した指導の題材を設定し，ねらいを絞って指導した。各自が自分の口腔内を鏡で見たり，歯を指で触ってみたりして，自分自身の問題として考えられるようにした。また，子ども同士の学び合いができる場面も設定した。養護教諭がＴ２として入ったり，学校栄養職員や歯科衛生士等をゲストティチャーとして招いたりして，より専門的な面からも児童の理解が深まる指導となった。

【各学年の題材】

学年	歯みがき指導	食の指導	歯と口の健康
１年	歯の王さま，第一大臼歯	大切な朝ごはん	歯によい生活
２年	みがき残しのない歯のみがき方	甘いものとむし歯	歯の形と働き
３年	むし歯にならないみがき方	間食のとり方	むし歯の原因
４年	かみ合わせに気をつけたみがき方	じょうぶな歯と食べ物	かむことの大切さ
５年	歯肉炎を防ぐみがき方	歯によい食べ物	歯肉炎の予防
６年	永久歯を守るみがき方	食生活と歯の健康	歯と口の健康

１年「歯の王様　第一大臼歯」

２年「みがき残しのないみがき方」

３年「むし歯にならないみがき方」

GT：歯科衛生士（保護者）

４年「かみ合わせに気をつけた
みがき方」　GT：養護教諭

５年「歯によい食べ物」
GT：学校栄養士

６年「永久歯を守るみがき方」
GT：養護教諭

特別支援学級（知的）
「むし歯の原因」GT：養護教諭

特別支援学級（情緒）
「歯によい生活」GT:歯科衛生士

（２）日常の取り組み

①歯みがきタイム

本校は全校でランチルームで給食を食べている。給食後全校一斉で「ごちそうさま」をしてから歯みがきに取り組んでいる。以前から３分間歯みがきを掲げていたが，砂時計の数が不足していた。そこで１年次には，３分間砂時計を補充し３分間歯みがきに取り組んだ。しかし，友達と遊びながらみがいていたり，３分経たないうちに終わったりしている姿も見られるようになった。

【歯みがきタイムの様子】

そこで，今年度から，歯みがきする時間に手洗い場の近くで「歯みがきソング」という歯をみがく順番を歌で教えてくれる動画を流した。音楽に合わせて歯みがきに集中する児童が増えた。砂時計も使い３分間一生懸命にみがく様子が見られた。

②かみかみメニュー

給食献立に，よくかんで食べることができる「かみかみメニュー」を取り入れた。歯ごたえのある食材を使用し，固めにゆでる・大きめに切る等の調理の工夫をした。かみかみメニューが提供される日には，学校栄養職員からメニューの紹介，歯によい食材や，よくかむことの効果について話した。児童はよくかんで食べるということを体験し，歯によい食材を食べること，よくかんで食べることの大切さについての理解を深めた。また，レシピ公開サイトを利用して，かみかみメニューのレシピをインターネット公開し，家庭の食事でもかみかみメニューを取り入れてもらえるように働きかけた。

③歯と口の機能を鍛える取り組み

歯と口の機能を鍛える取り組みとして，月曜日と金曜日の朝自習で音読に取り組んだ。

ポイント　姿勢・声・速さ・間・癖をつけない，に気をつける。

（３）年間を通した取り組み

①児童会の活動

保健委員会だけではなく，運営委員会，図書委員会，給食委員会，放送委員会が，それぞれの委員会の特徴を生かした「歯と口の健康」について活動を行った。このことにより，志雄小全体のための活動が主体的にできた。

【保健委員会による発表】

【給食委員会のクイズ】

【図書委員の読み聞かせ】

②学校歯科医の講演会

南　康英学校歯科医さんをお迎えして，『歯の健康における今と昔の違い』と題して，本校の歯科検診の結果を入れながら講演をしていただいた。

【講演会の様子】

歯と口の健康を維持するために，歯みがきに気をつけたり生活習慣を見直したりすることが大切なのは誰でもわかっている。自分で行う「セルフコントロール」だけでは，どうしても上手くみがけていないところがあるので定期的に歯科医院で確認してもらう「プロフェッショナルコントロール」も大切である。

③「歯ロープロジェクトファイル」による学習の蓄積

一人一人が「歯ロープロジェクト」というファイルを持ち，取り組みの記録を残した。

内容は，夏休みや冬休みに取り組んだ歯みがきカレンダーや生活カレンダー，保健委員会の企画で取り組んだカード，各学年の学級活動でのふり返りなどの記録等で，取り組みごとにファイルを見直し，自己をふり返ることで歯と口についての意識を育てたり，実践への意欲を高めたりすることができた。

【歯ロープロジェクトファイル】

④啓蒙活動

ア）歯と口の健康週間（６月４日～１０日）に合わせた全校での取り組み

毎年，全校で「歯と口に関する標語」作りに取り組んでいる。保健室前に掲示し，多くの児童や来校者にも見ていただいている。校内審査を行い表彰も行った。また，歯や口の健康に関することの作文や図画・ポスター作成にも毎年取り組んでいる。作文を書いたり図画・ポスターを描いたりすることは，「８０２０運動」やむし歯の原因等にも興味を持つことにつながった。作成したポスターなどは校内に掲示し，

歯と口の健康週間における歯･口の健康を意識させることができた。その後，作文や図画･ポスターを「石川県よい歯の学校運動」に応募し，ポスターの部で，６年生金賞，５年生銀賞，４年生金･銀･銅賞の入賞を果たした。

イ)「学童はみがき大会」への参加

日本学校歯科医会主催の「学童歯みがき大会」に５年生が参加した。健康な歯ぐきの大切さ，歯ぐきの出すサインの見分け方，どのように歯と歯ぐきを守るかなどについて楽しく学んだ。歯みがきに対する意識が高まる活動となった。

ウ）歯科衛生士による巡回指導

石川県歯科医師会の主催で，６年生を対象に歯科衛生士による巡回指導が行われた。

（４）家庭との連携

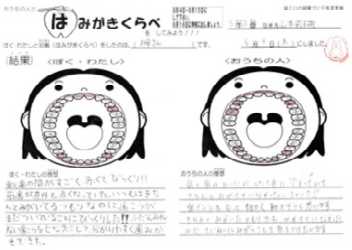
①生活チャレンジカード

以前から，５つの生活のめあてにチャレンジするチャレンジウィークを行っていた。項目は「早寝早起き」「手伝い」「勉強時間」「時間を守る」「読書」で，家庭と連携し，児童の生活実態を把握するとともに，望ましい生活習慣の定着を図ることを目的としていた。

２７年度からは新たに６つ目の「歯みがき」の項目を設け，毎食後の歯みがきを徹底している。各学年の毎月の達成率は約９６％と高く，家庭でも欠かさず歯みがきを行っていることがわかる。

②歯みがきくらべ

年に２回，家庭で保護者と一緒に染め出しをした。歯みがき後に染め出しを行い，染まり方（歯垢の残り方）を保護者と比べることで，勝負感覚で歯みがきに取り組む姿が見られた。ワークシートには，本人のふり返りだけではなく保護者のコメント欄も設け，家庭でも丁寧にみがく意識が高まった。また，丁寧な歯みがきについて家庭で話すきっかけになった。



【ワークシート】

３．成果と課題

（１）成果

①専門性を有する人材との連携により，歯と口の健康づくりについての児童･保護者の関心が高まった。

②指導内容を「歯みがき」「食」「歯と口の健康」の３つに分類し，系統性のある年間計画を作成した。発達段階に応じた学習内容で児童が必要感を持って取り組む姿が見られた。

③砂時計の設置や，歯みがきの動画を毎日放送することで歯みがきの仕方に改善がみられた。動画に合わせて丁寧に細かく歯みがきをする姿も増え，みがき方の質も向上した。

④歯ブラシチェックや歯みがきくらべを行うことで保護者に歯みがきの重要性に気づいてもらえ，また，生活習慣の向上を目指し保護者との連携が深まった。

（２）課題

①学級活動の授業において，自律的な実践につなげるための指導の工夫が必要である。また，ＧＴに入ってもらう際に，専門的な立場で何を話してもらうか，細かな部分まで打ち合わせることが必要だった。

②学習したことを生活の場で継続的に実践し，定着するために，取り組みを工夫･改善していく。

自ら進んで歯・口の健康づくりに取り組む子の育成

～保健室から発信する歯と口の健康づくりの取組を通して～

福井県福井市社北小学校
２１学級５６３名

１　研究の目標やねらい

本校は例年、未処置歯保有率（H26年度40.7%、H27年度45.4%）が県や市平均（H26年度31.8%、H27年度30.2%）よりも高い数値となっており、乳歯のう歯数が多いことやう歯の治療率の低さ、家庭への啓発などが課題と思われる。そこで、自分の歯と口の健康状態に目を向け、歯みがきや食生活などの生活習慣を主体的に改善できる児童を育てたいと考え、研究目標と重点目標を以下のように設定した。

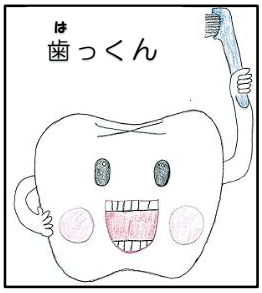
研究の目標
「歯と口の健康づくりを通して自ら生活習慣の課題を改善する実践力を育成する」
重点目標　①う歯の治療率アップを目指す
　　②歯と口の健康教育の充実を図る

２　実施した主な活動

（１）児童保健委員会活動

①歯のキャラクター募集

社北小学校児童の歯の健康を守るためのキャラクターのイラストを募集したところ、100枚以上の応募があり、保健委員会の児童で選んだ。



選出したイラストと描いた児童をテレビ放送にて紹介し、イラストを描いた児童が「イラストで工夫した点」と「北っ子に向けた歯の健康に関するメッセージ」を話した。

②歯みがきパトロール

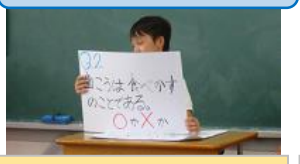
毎月、８のつく日は給食後の歯みがきをしているか各学級で調べ、全員歯みがきができたクラスを保健委員会が放送で発表している。合わせて歯の健康に関する一口メモや歯みがきやう歯治療の呼びかけなどを行っている。

（２）学校保健委員会

２７年度テーマ　歯っぴー集会「歯にいいことをみつけよう」
２８年度テーマ　歯っぴーカミング集会「歯にいいことをみつけよう　Part２」

学校保健委員会は体育館で全校向けの発表と全校参加のウォークラリーの２部構成で行った。6年間むし歯ゼロの児童の表彰も行い、歯科検診結果でむし歯が１本もなかった児童は、キラリ賞の賞状を渡した。

歯っぴーウォークラリーは、縦割り班で歯と口の健康にいいことを見つけながら各コーナーをまわった。８つのコーナーは学校歯科医、歯科衛生士、学校医の他、栄養教諭や図書館支援員、学校職員、保健委員会児童が受け持ち、デンタルフロスの使い方や歯みがきの仕方、かむ力の測定などいろいろな体験ができる内容にした。

歯みがき名人コーナー	デンタルフロスコーナー	歯のクイズコーナー	かむカチェックコーナー
			
歯科衛生士さんから正しいハブラシの持ち方や力の入れ方、ブラシの毛先の使い方などを教えてもらえるコーナーです。ブラッシングも体験しました。	学校歯科医の先生と、歯科衛生士さんがデンタルフロスの使い方を教えてくださいました。実際にフロスの体験もしました。	保健委員会が歯に関するクイズを出しました。 ○×クイズですが、必ず解説もしています。	キシリトール咀嚼判定ガムをかんで、かんだ後のガムの色からかむ力をチェックしました。みなさんは何色に変化したのでしょう？

飲み物の砂糖コーナー	栄養コーナー	読み聞かせコーナー	姿勢チェックコーナー
子どもたちがよく飲みそうな飲み物７本を砂糖の量の多い順番に並べかえるコーナーです。実際に角砂糖を使って保健委員会が説明しました。	歯っぴー給食の５つの献立の写真を見て、カルシウムの多い順番にならべかえるコーナーです。どの献立（食材）にカルシウムが多く入っていたでしょうか？	歯に関する絵本の読み聞かせのコーナーです。絵本の中から歯のひみつについてどれだけ見つけることができたかな？	姿勢が悪いと歯のかみ合わせに影響が出るそうです。立った時のよい姿勢の人を学校医の先生に選んでもらいました。

（３）保健指導

６月の体重測定後に歯の保健指導を行っている。

２８年度はかむことに関する内容や、歯っぴーウォークラリーのコーナーの補足説明も行った。（歯と姿勢の関係やあいうべ体操の効果など）

（４）学校歯科医・歯科衛生士によるブラッシング指導

①正しい歯のみがき方教室

例年、歯科衛生士が来校し、１～４年生対象に正しい歯みがき教室を実施している。低学年は「おく歯の歯みがき名人」になることをめあてにしていることから、６歳臼歯を「歯っくん」に見立てて指導し、中学年は、乳歯と永久歯が混在する時期でもあるため、ブラッシングの個別指導を実施している。

②学童歯みがき大会及び歯みがき名人コンテスト（５年生）

６月に実施される学童歯みがき大会に参加し、ネット中継でのクイズやフロスの使い方、ブラッシングの仕方などを学んだ。27 年度は、学校歯科医と歯科衛生士が来校し、歯みがき大会後、歯の染め出しを実施して、５年生の中から歯みがき名人をクラスの中から３名ずつ選出してもらった。

〈歯みがき名人選出中〉

（５）掲示物の工夫

本校の未処置歯保有率が高いことから、27 年度のう歯治療率の目標を昨年度より１割増（Ｈ26 う歯治療率 52.9%）と設定した。

そこで、治療が終わると変化がわかるような掲示物を作成したところ、学年ごとの治療率の状況が目に見えて分かり、「ぼくたちの学年が一番なおしている！」「この赤いリンゴの中にわたしいるんだよ」という児童の声が聞こえてきて、治療しようという意識をもたせるきっかけ作りができたと思われる。

（６）栄養教諭との連携

〈歯っくん元気メニュー〉

①給食委員会の活動・・「歯にいい給食の献立を考えよう！」

給食委員会が委員会の時間に「歯にいい給食の献立」について考えた。栄養教諭が歯にいい食材とは何かを説明し、歯っぴー給食の献立の例を参考にしてメニューを給食委員会が考えた。

②栄養指導

４年生の栄養指導「よくかんで食べよう」で、自分たちが好きな食べ物はやわらかいものが多いのか、かみごたえのあるものが多いのかについて考えさせ、栄養教諭がかむことの大切さについて指導した。

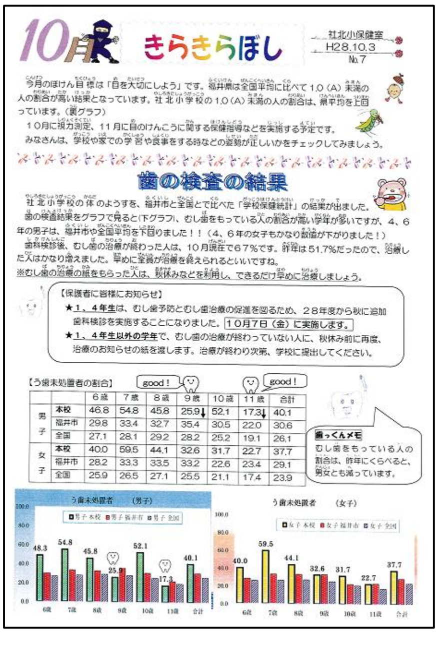
後日、養護教諭が保健指導を行い、かむことの大切さについて再度振り返り、咀嚼力判定ガムやスルメをかんで、自分の咀嚼力やだ液の出方などを確認した。

（７）家庭や地域との連携

①ほけんだより

月に一度のほけんだよりの中に、「歯っくんメモ」として歯の健康に関する内容や学校のう歯状況の結果を掲載するなどし、保護者に歯の健康に関心をもってもらうようにした。

（１０月号）



10月 きらきらぼし

社北小保健室 H28.10.3 No.7

今月のほけん目標は「目を大切にしよう」です。福井県は全国平均に比べて1.0（A）未満の人の割合が高い結果となっています。社北小学校の1.0（A）未満の人の割合は、県平均を上回っています。（裏グラフ）

10月に視力測定、11月に目のけんこうに関する保健指導などを実施する予定です。

みなさんは、学校や家での学習や食事をする時などの姿勢が正しいかをチェックしてみましょう。

歯の検査の結果

社北小学校の体のようすを、福井市と全国とで比べた「学校保健統計」の結果が出ました。

歯の検査結果をグラフで見ると（下グラフ）、むし歯をもっている人の割合が高い学年が多いですが、4、6年の男子は、福井市や全国平均を下回りました！！（4、6年の女子もかなり数値が下がりました！）

歯科検診後、むし歯の治療が終わった人は、10月現在で67%です。昨年は51.7%だったので、治療した人はかなり増えました。早めに全員が治療を終えられるといいですね。

※むし歯の治療の紙をもらった人は、秋休みなどを利用し、できるだけ早めに治療しましょう。

【保護者に皆様にお知らせ】

★1、4年生は、むし歯予防とむし歯治療の促進を図るため、28年度から秋に追加歯科検診を実施することになりました。10月7日（金）に実施します。

★1、4年生以外の学年で、むし歯の治療が終わっていない人に、秋休み前に再度、治療のお知らせの紙を渡します。治療が終わり次第、学校に提出してください。

【う歯未処置者の割合】 good！ good！

		6歳	7歳	8歳	9歳	10歳	11歳	合計
男子	本校	46.8	54.8	45.8	25.9↓	52.1	17.3↓	40.1
	福井市	29.8	33.4	32.7	35.4	30.5	22.0	30.6
	全国	27.1	28.1	29.2	28.2	25.2	19.1	26.1
女子	本校	40.0	59.5	44.1	32.6	31.7	22.7	37.7
	福井市	28.2	33.3	33.5	33.2	22.6	23.4	29.1
	全国	25.9	26.5	27.1	25.5	21.1	17.4	23.9

歯っくんメモ むし歯をもっている人の割合は、昨年にくらべると、男女とも減っています。

う歯未処置者（男子）

う歯未処置者（女子）

（６月号）

社北小の歯のキャラクターの「はっくん」です。

正しい歯のみがきかた教室を開催しました。（2、4年生）

2年生 「おく歯のはみがき名人になろう」 むし歯になりやすいおく歯を中心にブラッシングの勉強をしました。おく歯までブラシがとどくよう、横からハブラシを入れる方法を教えてもらいました。「はっくん」じょうずにみがけたかな？

高村歯科衛生士さん

4年生 「自分の歯ならびに合った歯みがきをしよう」 歯と歯の間や歯と歯ぐきの間、おく歯のみぞなど、むし歯になりやすいところのみがき方を勉強しました。ハブラシの毛先を上手につかう方法を教えてもらいました。みがきにくい歯ならびの子は個人的にみがき方を教えてもらいました。

岡田歯科衛生士さん

歯科衛生士さんより一言

使っているハブラシをみると、毛先が広がっている人がいるようです。毛先が広がっているとすみずみまで汚れが落ちないので、ハブラシのチェックをしてください。

教育実習生の坂尻先生より

校外学習や給食、授業でみんなと一緒にごした時間は楽しくて、あっという間におわってしまいました。休み時間にはおにごっこやバレーなどのあそびにさそってくれてうれしかったです。

これからも、保健の先生になるために、勉強することがたくさんあるのですが、みなさんも学校生活やいろいろなことを、いっしょうけんめいあきらめないでがんばってください。

同じ社北地区に住んでいるので、見かけたときは声をかけてくださいね。みんなの明るいあいさつ・笑顔・元気なところが大好きです。

保護者の皆様

7月13日（水）に学校保健委員会を開催します。

○時間：13：25～15：30

○場所：社北小体育館・各教室（南校舎2・3階）

○テーマ「歯の健康にいいことみつけよう Part2」

保健委員会児童の発表以外に、歯と口の健康に関する8つのコーナーの体験をします。保健委員会も4つのコーナーを担当します。

ご都合がつく際にはご参加いただきますようお願いいたします。

むし歯のちりょうをしましょう！ ちりょうしたら赤いリンゴにかわります。2年生ががんばっていますよ。

保健室前掲示板

②歯みがきカード

正しい歯みがき教室でみがきかたのポイントを教えてもらった後に、体重測定時の保健指導で再度振り返りをし、歯みがきカードと染め出し剤を配付して、家庭での歯みがきにチャレンジさせた。家庭からの一言コメント欄も設け、歯の健康に意識を向けてもらうようにした。

③公民館

保健委員会と歯みがき名人事業に参加した５年生を中心に、社北地区のお年寄りに歯の健康に関するメッセージカードを作り、敬老会に一言メッセージを入れてお菓子を配付した。

〈こども園訪問〉

④保育園・幼稚園・こども園

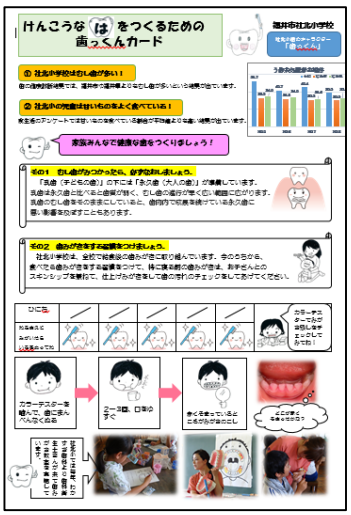
保健委員会が社北小近くのこども園に訪問し、年長児を対象に歯のキャラクター「歯っくん」が登場する紙芝居を作成し、おく歯のブラッシングのポイントを教えた。

⑤就学時健康診断

就学時健康診断の結果より、う歯の保有率が４割を上回っていたことから、入学前に一人でも多くの園児に治療を済ませてもらうために、学校から各園に早めに治療することのお願いの文書を出して呼びかけた。わずかではあるが治療率は上昇した。

28年度は、社北小オリジナルの歯と口の健康リーフレットを作成し、保護者説明会で配付する資料の中に綴じ、保健委員会からのメッセージ入りの封筒にそめだし剤を入れて、家庭での歯みがき実践もお願いした。

〈保護者対象リーフレット〉



4　成果と課題

（１）成果

・年間計画に基づいて歯みがき指導や保健指導を行ったことで、児童の歯と口の健康に関する意識が高まった。

・歯科衛生士との歯みがき教室において、児童の個別指導も交えて歯みがき指導を継続的に行った結果、個々の口腔状態に応じた歯みがきの仕方を習得することができた。

・家庭を巻き込んだ歯みがき実践、ほけんだよりやホームページでの授業の情報公開により、保護者の歯・口の健康に対する関心が高まり、う歯の治療率の向上が見られた。

（２）課題

・今後も学校歯科医、歯科衛生士からの指導助言を得ながら、自分の歯に合ったよりよいブラッシング法を身につけ、実践を継続する力の育成を図る。

・家庭・地域の実態に応じた連携や啓発の一層の推進を図る。

・乳歯のう歯が多いことから就学前や低学年の保護者を中心に継続的に治療の呼びかけをする。

自分の健康に関心をもち、進んで心と体の健康づくりに取り組む子供の育成
－歯・口の健康づくりを通して－

富山県氷見市立十二町小学校
８学級　６８名

１　研究の主題

健康は、自己実現を図るための何ものにもかえがたい重要な資源であり、児童が心身共に健やかに育つことは私たちの願いである。しかし、近年、社会環境や生活様式の急激な変化は、基本的な生活習慣の乱れを引き起こし、児童の心身の健全な発育に影響を及ぼしている。とりわけ、生活習慣に起因するう歯や歯周病等の予防は、国民的な課題である。

平成 27 年度は、「朝晩の歯みがきの習慣化」や「すみずみまで歯をみがく態度の育成」に重点を置き、ブラッシング指導等に取り組んだ。その結果、年度末の調査では、「朝晩の歯みがきをいつもしている」と自己評価した児童の割合は 80%を超えた。また、平成 28 年度４月の歯科検診では、歯垢の付着がみられた児童は 2.9%となり、昨年度の 48.7%を大幅に改善する結果となった。

しかし、「児童が朝晩の歯みがきをいつもしている」と評価した保護者の割合は 42%と低く、児童評価と大きな差がある。また、今年度４月の歯科検診のむし歯保有者の総数は減ったものの、下学年では、32.1%と昨年度 23.3%からの増加が目立った。

これらのことから、児童の主体的に歯と口の健康づくりに取り組む態度をさらに育む必要があることや、ブラッシング指導だけでなく食育等の視点を取り入れる必要があることが分かってきた。また、保護者と児童との認識の差を埋めるため、保護者との連携の在り方にも改善が必要である。児童の成長の様子を児童と家庭の双方が実感できるよう工夫・改善していかなければならない。

そこで、２か年連続して研究主題を「自分の健康に関心をもち、進んで健康づくりに取り組む子供の育成－歯・口の健康づくりを通して－」とし、「朝晩の歯みがきの習慣化」や「すみずみまで歯をみがく態度の育成」を図る。上学年ではよりよい生活習慣づくりに向かう児童の主体性の育成、下学年では食育等の視点を取り入れた歯と口の健康づくりに取り組んでいく。

２　研究の視点と内容

＜視点１＞　児童の健康課題に応じた学習活動の在り方

＜内　容＞　ア　児童の実践的態度や主体性を育むための保健指導や保健学習
　　イ　児童の関心や実践意欲を高めるための児童会保健委員会活動

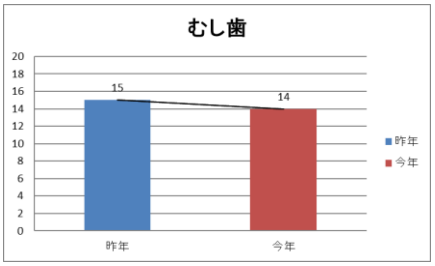
＜視点２＞　健康的な生活を支える、家庭、地域社会等との連携の在り方

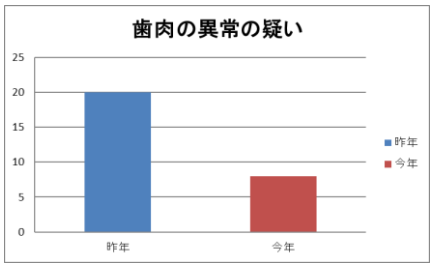
＜内　容＞　ア　よりよい生活習慣を形成するための家庭、地域社会、関係機関との連携の在り方
　　イ　児童のよさに気付く評価方法や啓発活動の工夫

3　実施した主な活動

(1) 実態把握

①　平成２８年度歯科検診結果（４月実施）





②　保護者対象意識調査結果（４月実施）

Q：子供に歯みがきの習慣を付けるために、どのような取組をしたらよいと思いますか？

- ・定期的な染め出し指導
- ・はみがきチェックカード
- ・親子でチェックする機会をもつ
- ・歯科医による指導
- ・１週間に１回程度、昼食後に一斉歯みがきタイム
- ・すみずみまで歯をみがく習慣が付くような指導
- ・各学級で継続的な歯みがき指導
- ・歯みがきが楽しくなるような手立て

アクションプランに「朝晩の食後の歯みがきをする児童 80%以上（４段階中のＡ評価）」と「自分から進んで歯をみがく児童 80%以上（4 段階中のＡ,Ｂ評価）」の目標を掲げ、視点に基づいた実践に取り組んだ。

(2) 児童保健委員会活動＜視点１＞

①　歯科検診前の啓発活動（４月）

歯科検診前の給食時間中に、歯科検診の受け方やCやCO等の記号の説明をした。歯科検診の大切さを伝えると同時に、検診後は速やかに治療したり、定期的に歯科医院へ通ったりする大切さを伝えた。

＜保健委員が歯科検診について説明＞

②　学習参観日に保健集会を企画、縦割り班で取り組むウォークラリー形式の集会を実施（６月）

ゲームを通して歯と口の健康づくりに大切な知識を学ぶワークショップを企画した。ワークショップは、おやつの分類、カルタ、砂糖の量当て、クイズ、パズル、歯ブラシの圧当ての６つである。昼休みや放課後にゲームの準備をした。当日想定されるハプニングへの対応策を考えたり、どの学年でも楽しめるよう低学年への配慮の仕方等を話し合ったりしながら、当日の進行について繰り返し練習した。

おやつの分類

カルタ

砂糖の量当て

クイズ

パズル

集会後アンケート（児童・保護者対象）
「とても楽しかった」と答えた
児童の割合９８%、保護者の割合９２%

歯ブラシ圧当て

③　全校一斉歯みがきタイムの実施

６月と１１月を歯と口の健康づくり強化月間とし、全校あげて給食後の歯みがきに各教室で取り組んだ。校内放送で歯みがきの歌を流し、すみずみまで歯をみがけるように働きかけた。曜日ごとに前歯や奥歯のみがき方を伝え、正しいブラッシングの技能が向上するように働きかけた。

＜全校一斉歯みがきタイム＞

④　南部中学校校区　小中連携「歯と口の健康づくりリーダー研修会」への参加

＜リーダー研修会＞

夏休みに、保健委員会代表児童が、南部中学校区小中連携「歯と口の健康づくりリーダー研修会」に参加した。養護教諭から、前歯と奥歯をみがく方法を学んだ後、保健委員同士で先生役と児童生徒役に分かれて、歯みがきの仕方を教える練習をした。各校の保健委員との交流を通して、改めて保健委員としての活動意欲を高め、研修会で学んだことを生の中で生かしたいという気持ちをもった。

⑤　歯みがき教室（１年生対象）の実施

「歯と口の健康づくりリーダー研修会」に参加した保健委員が、１年生を対象として歯みがき教室を開いた前歯や奥歯のみがき方を掲示物や歯の模型を使って分かりやすく説明した。その後、１週間１年生の教室へ出向き歯みがきの仕方が身に付くように声をかけた。取組後、1年生から感謝の手紙をもらった。

＜1年生に教える保健委員＞

＜親子で歯みがきチェック＞

(3) 家庭・地域社会と連携した取組＜視点２＞

①　家庭との連携

ア　学習参観日における保健指導

学習参観日に歯や口の健康に関する授業を行い、保護者と一緒に学びを共有する機会を設けた。事後には、臨時保健だよりを発行し、児童の学びの様子や今後の家庭での実践のねらいなどを掲載し、家庭の協力を依頼した。学習参観日に授業を行えない学年は、学習の前後に保護者へ学習内容について連絡するようにした。

イ　強化週間の実施

各学期に２回「すこやかチェックカード」を配布し、普段の生活の仕方を意識するための強化週間を設けた。担任や養護教諭は、児童の実態を踏まえてアドバイスや励ましの言葉を与え、よりよい生活の仕方をしていこうとする意欲が高まるようにした。

「保護者からの励まし」欄からは、「歯科検診後の歯みがき指導を受けてから、とても念入りに歯を磨くようになりました。これからもがんばろうね」というように、学習によってブラッシングの仕方が向上している様子や、家族そろって歯みがきに取り組んでいる様子をうかがうことができた。

ウ　学校保健委員会

＜学校保健委員会の様子＞

「歯を大切にする習慣づくり」をテーマに、学校歯科医を講師として学校保健委員会を開催した。まず保健主事が、歯科検診や「とやまゲンキッズ作戦」の結果から本校の課題について提案をした。次に、児童会保健委員会が今年度の活動内容と成果を発表した。

最後に学校歯科医から、歯と口が日常生活を送る上で重要な役割を果たしていることや、普段の歯みがきだけでなく、食生活が疾病予防にも重要であることを講演していただいた。

参加した保護者からは、「初めて知ることが多く、普段の歯みがきの仕方を見直していきたい」等の声が聞かれた。さらに「継続して、学校と家庭が健康づくりに向き合う機会を設けるとよい」との声もあった。

②　地域社会との連携

担任・養護教諭・栄養教諭・学校歯科医・歯科衛生士等が連携し、各学級での歯みがき指導に取り組んだ。それぞれの専門性を生かした指導を行うことができ、授業後の歯と口の健康への意識が高まった。

既習の内容であっても、それぞれの深い専門性に基づいて繰り返し学ぶことで、深い学びを得たり、新たな気持ちで取り組もうという意識を高めたりすることができた。また、う歯の有無など児童の実態に応じて、指導してもらう方や、学習グループを設定したので、自分の問題として取り組むことができた。

4　成果と課題

・　児童会保健委員会活動を活性化させることで、全校児童が心身の健康について関心をもち、自分の生活を見直す機会が増えた。

・　学習参観日に歯科保健に関する内容を取りあげたことは、家庭における健康づくりへの意識を高めることにつながった。歯の染め出しに関する学習を親子で取り組む機会を設けたことで、保護者が普段の児童の歯みがきの仕方を見直し、低学年では保護者による仕上げみがきの必要性を啓発することができた。

・　児童の健康づくりに対する主体的な態度を育むためには、保護者との連携が不可欠である。学校から保護者への情報発信だけでなく、各家庭の取組を紹介するなど、保護者間の情報共有という新たな視点からの啓発をしていく。

「子どもの心身の健康の保持増進とよりよい生活習慣の確立をめざして」
～歯・口の健康を中心とした生活改善のための指導～

和歌山県岩出市立上岩出小学校
19 学級 463 名

１．主題設定の理由

児童が規則正しい生活習慣を確立するためには、保護者や教職員等の意識や働きかけによるところが大きく、この事は歯・口の健康づくりにおいても同様である。

しかし、学齢期は「他律的健康づくり」の時期から「自律的健康づくり」の時期への転換期であることから、歯・口の健康づくりを通して、教師や保護者の働きかけだけでなく、自らの健康課題に対する正しい知識の理解と意志決定や行動選択ができることにより、健康づくりの素養が培われるのではないかと考える。

この事業を通して、学校における健康に関する取組が家庭につながり、また地域へとつながる。学校と家庭・地域が協力することにより、子どもの心身の健康の保持増進とよりよい生活習慣の確立をめざすことを願い、本主題を設定した。

２．学習指導

「自分の歯」「みがき方とむし歯予防」「歯と食べ方」の３つの主題を設定し、各学年、年間７時間、学級活動として歯と口の学習指導案をたて学習を進めてきた。

【自分の歯】
- 自分の口の中の様子を観察し、歯の形や働きを知る。
- 歯を大切にしようとする気持ちをもち、切歯、犬歯、臼歯について知る。

【みがき方とむし歯予防】
- どうしてむし歯になるのかを知る。
- むし歯になりやすいところや、むし歯を防ぐ方法について知る。
- プラークテスターを使って歯の汚れを調べ、きれいに歯みがきができるようにする。

【歯と食べ方】
- よくかんで食べる大切さを知る。むし歯になりにくいおやつとそのとり方について知る。
- かむことがむし歯の予防につながることを知る。
- 歯に良い食べ物がとれているか考える。

歯と食べ方の学習においては、担任や教科担任と栄養教諭が連携し、専門性を生かした授業を行った。

３．学校全体の取組

（１）給食後の歯みがき

給食終了５分前に「もぐもぐタイム」「歯みがきタイム」の放送をし、集中して食べるようにしている。その際、歯みがきの曲を流し、給食を食べ終わった子どもから歯みがきをするようにしている。

また、毎月１週間の『歯みがきチェック』を使って歯みがき実施状況を確認している。『歯みがきチェック』の結果は学年ごとにまとめてグラフにし、児童保健委員会が集会で発表を

した。

（２）児童保健委員会

「歯と口の健康週間」には、朝の学習の時間を活用して、６～７人のグループに分かれ、「どうしてむし歯になるのかな」の読み聞かせを行った。

また、児童がハブラシの交換時期について意識できるよう、交換のタイミングとしやすい長期休業前には２人１組になり、ハブラシチェックの仕方について説明をし、新学期から新しいハブラシで歯みがきができるよう、確認を行った。

集会では、歯や口に関する○×クイズ等、全校児童が楽しみながらできるものを取り入れた。また、給食後の歯みがき実施率をまとめたグラフを発表するとともに、歯みがき実施率が最も高かった学年の表彰も行った。グラフを作成して発表したことで、自分たちの学年の状態がわかり、集会後には、子ども同士で声をかけあい、歯をみがく様子がみられるようになり、実施率アップにつながった。

噛むことの効果として、「ひみこのはがいーぜ」等の発表も行った。

（３）長期休業中の歯みがき

夏休みや冬休み中に家庭での生活習慣が乱れないように、家庭学習とコラボした「家庭学習・歯みがきカレンダー」を作成し、家庭で毎日チェックするようにした。

家庭学習・歯みがきカレンダー

また、この「家庭学習・歯みがきカレンダー」は始業式に回収し、歯みがき実施率を確認し、家庭学習・歯みがきの実施率から、１００％実施している子どもには金メダル、９０～９９％には銀メダル、７０～８０％には銅メダルを贈り、達成感を得られるようにした。

昨年度と今年度の実施状況を比較すると、どの学年でも１日３回歯みがきをする子どもが増加していることから、歯みがきが習慣化していることがわかる。

また、歯みがきの定着状況を噛（上）小新聞や授業参観後の懇談会で家庭へも知らせるようにしている。

（４）噛（上）小集会

劇団６年生

６月の「歯と口の健康週間」、１１月８日の「いい歯の日」には、歯・口の健康に関する集会を行った。平成２８年度は、７月７日と１０月３１日に開催した。ハロウィーンと重なったので、歯ッピー歯ロウィン集会となった。集会は保護者も見学できるようにし、保護者への啓発活動も行った。

６年生でオーディションをし、【劇団６年生】として劇を行った。『むし歯になった赤おに』では歯みがきの大切さを、『ジャック 0H!ランタン』では、歯みがきや噛むことの大切さを伝える劇を行った。

図書室に歯と口のコーナーを設け、子ども達がいつでも歯・口に関する情報を得られるようにした。図書館司書には歯に関する本を集めてもらい、図書委員会ではその本の紹介を行った。

また、給食委員会は、五感を使った食事のとり方について発表した後、食事をよりおいしく食べるために、旬の食べ物クイズを行った。

４．地域、家庭との連携

（１）歯・口の健康を考える授業参観

平成２８年度９月１６日（金）に実施した授業参観では、学校の取組を知ってもらうことで、保護者の関心も高めていけるよう、全学年で歯・口の健康に関する授業を行った。参観後は、学級や学年で懇談会を開き、家庭での生活の様子や生活習慣について話し合った。

学年	単　元	内　容
1	「自分の歯を守れ」	プラークテスターを使用し、みがき方の指導を行った。保護者と一緒に行うことで、みがき残しをしているところ等、日頃の子どもの歯みがきの様子が分かるようにした。
2	「食べたら歯をみがこう」	プラークテスターを使用し、みがき方の指導を行った。みがき残しをしているところ等をチェックし、ハブラシの使い方に気をつけてみがいた。自分で確認ができるように、舌をつかってみがけたかどうか確かめた。
3	「歯によいおやつ」	栄養教諭が担任と TT で食育を中心とした学習を行った。
4	「よくかもう」	咀嚼やだ液の効果にポイントをあて、授業を行った。また咀嚼力判定ガムを使って自分の咀嚼力を確かめた。
5	「かむことは大切」	噛むことについて、咀嚼やだ液の効果の他にどのような効果があるか「あいなのだ」を使って考えた。また、咀嚼力判定ガムを使って自分の咀嚼力を確かめた。
6	「むし歯と病気」	むし歯や歯周病が体にどのような影響を及ぼすのかを学習した。

（２）五感を生かした食育

５・６年生では、家庭科の学習とも関連し、よく噛んで食べるにはどのような工夫をしたらよいか等を考えた。

また、五感を取り入れた学習を行い、調理実習の際に、嗅覚・視覚・味覚・触覚・聴覚をどのように取り入れるかを話し合うとともに、地域のクレソン農家の方にきていただいて、クレソンを生で試食し、生のクレソンと調理したクレソンの味・食感・香りの違い等を比較しながら最大限に五感を活かせられるようにした。

クレソン農家の方による講和

（３）ふれあいまつり

毎年開催されている育友会（PTA）主催の祭りが平成２８年度は１０月２２日（土）に開催された。祭りのオープニングでは、育友会長原作の劇『みんな、歯に「ありがとう」を伝えよう！』を育友会長、保護者、教師で行った。

また、歯・口に関するブースを立ち上げ保護者の方が発案した歯・口に関するクイズに答えながら回るウォークラリー『上噛ウォーク』を行った。子ども達以外に、地域の家族づれ等も参加し、大変にぎわった。参加賞として噛むトレーニングガムやカルパス等、噛む力をつけるおやつを配った。

上噛ウォークの様子

また、噛（上）小ピカピカ大作戦として、各学年で行われている歯・口の学習についての紹介も行った。その際、上岩出小学校のシンボル「えのき」の葉を、歯科健康診断のう歯の結果について、「治療済みの者（緑）」と「治療済みでない者（黄緑）」に色分けをし、歯の治療をするよう啓発も行った。

祭りは、保護者の協力のもと実施した歯・口に関する取組であるとともに、学校や家庭だけでなく地域の方々にも取組について知ってもらうための良い機会になった。

（４）教職員研修について

平成２７年度は、和歌山歯科衛生士専門学校の清水冨美子先生をお迎えし、歯と口に関する知識や生活習慣の改善、歯のみがきかたについて指導していただいた。

教師自身も、プラークテスターを使用した結果について、歓声があがるとともに、自らのみがき残しのあるところ等を知り、子ども達と同じ経験をしながら学習した。

平成２８年度は、食べ方の支援を中心に研究を進めるにあたり、教師自身も噛むことについて意識をもてるように、養護教諭を講師に「噛むことの効果」についての学習を行い、栄養教諭を講師に「噛むから始まる健康づくり」と題してカミカミクッキングを開催した。

これらの研修を通して、教師は保健という専門的な分野で子ども達を指導するにあたり、自信をもって指導することができた。

５．成果と課題

（１）成果

・平成２８年度は、給食後の歯みがき実施率が９割を超え、ほとんどの子どもが、自然と食べたら手洗い場に向かえるようになってきている。
・栄養教諭との連携により、食べ方や間食のとり方等、専門的な立場からの指導で充実した食育を行うことができた。
・噛むことの効果を学習したことで、児童には、噛むことを意識しようとする姿が見られるようになった。
・教職員を対象に校内研修の機会をもったことで、教職員の意識に変化もみられた。
・保護者も歯・口の健康に関する学習を参観することで、子どもの実態を知ることができ、また子どもと一緒に健康について考える機会が増え、保護者の意識の変化もみられた。

（２）課題

・休日の歯みがき（特に昼食後）ができていない児童が、多く見られる。
・平日は歯みがきが習慣化してきたが、家では習い事等もあるため、難しいかもしれないが、できるかぎりしていけるように家庭と協力し、声かけをしていきたい。
・子ども達の間での声かけ等、歯みがきは定着してきたが、きちんとみがけているかという確認まではいたっていないことから、みがけていない児童もいる。そのため、教師や友達同士で確認したり、鏡で確認したりするよう歯みがきの質もあげていくことが必要。
・授業で知識として理解し、変容につながった行動を持続することが難しいことから、声かけや、掲示物等の工夫をし、身近なところでいつも意識できるようにしていくことが必要である。
・給食時間の中で、よく噛んで食べる時間を確保するために、校時表から見直していく必要と、時間が短いながらも声かけ等をし、意識させていくことが必要である。

むし歯や歯周病を防ぐ生活習慣を身につける
～　８０２０をめざそう！！ ～

奈良県大淀町立大淀緑ヶ丘小学校
１２学級　２８７名

1. 研究の目標やねらい

むし歯や歯周病になる原因とその予防法や有効な歯みがきのタイミングを知らせるとともに、正しいブラッシング法を習得し実践することは良い生活習慣であると認識させる。この良い生活習慣は、生涯を通し健康で元気に過せることにつながっていくと理解させ、「８０２０をめざそう！！」を合い言葉に取組を進めていく。

2. 実施した主な活動

(1) 全校活動

・毎週水曜日のぶくぶくタイム（フッ化物洗口）
・各担任より給食指導の一環として食後の３分間歯みがきを指導（砂時計使用）
・養護教諭による系統立てた内容の保健指導（１時間）

(2) 学校行事

・年に１回学校歯科医・歯科衛生士による学級ごとでの歯みがき指導
（1 時間でカラーテスター使用）

(3) 児童会活動など

・児童健康委員会によるポスター作成や給食時の校内放送で、歯の健康にかかわるお話やクイズ、紙芝居を放映。
・６月（むし歯予防デー）・１１月（いい歯の日）にちなんで健康委員会が歯ブラシの毛先チェックをし、交換のお勧め活動をしている。

(4) 学校保健委員会

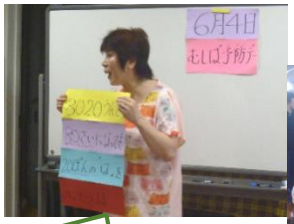
・年２回の開催で学校歯科医や保健所歯科衛生士の講話で、教職員と共に保護者に啓発活動を実施。

(5)　家庭との連携

・長期休業中の歯みがきチェック表と長期休業明けに実施する健康（生活）チェック
・ほけんだより、学級通信などで保護者に啓発
・治療勧告の再発行・配布（未治療家庭に）

（6）その他

・歯の健康にかかわる手作り掲示物



養護教諭による６年間の
系統立てた保健指導（１時間）

毎週水曜日のぶくぶくタイム
（フッ化物洗口）

給食後の３分間歯みがき
（砂時計使用）

歯の健康にかかわる
手作り掲示物

児童健康委員会による
６月（むし歯予防デー）
１１月（いい歯の日）の
歯ブラシの毛先チェック
（交換のお勧め活動）

3.　成果と課題

・今年度は昨年と較べ、永久歯のむし歯被患者率の低下が見られた。(27.4%→19.9%) フッ化物洗口の実施から１年あまりなので、その効果として評価はできないが、今後も継続していくことでむし歯被患者率がさらに低下していくことを期待している。

・多くの児童が歯みがき指導や保健指導時に熱心に聴講する態度が見られ、歯と口の健康についての興味関心の高まりを感じることができた。また、積極的な態度で給食後の歯みがきを楽しんでいる様子も見られるようになってきた。健康（歯みがき）チェック表からも良い歯みがき習慣が身についてきている児童が増加している。しかし、まだ十分に良い歯みがき習慣が身についていない児童も存在する。今後も健康への関心を高め、意識の向上を促すことができる保健指導を根気強く続けていく必要がある。

・研究を進めていく上で、保護者へ理解・協力を求める啓発活動を行ってきたところ、家庭においても歯みがきを子どもに声かけしている保護者が増加していることが、健康チェック表などから読み取れた。また歯科検診の結果の治療勧告についても素早い対応が見られた。う歯（乳歯・永久歯）の治療勧告者率は低下し、勧告者の治療済み率が昨年度よりもアップした。(治療勧告者率 37.9%→28.9%　治療済み率 50.4%→51.8%)
これらのことから保護者の歯と口の健康に対する意識の高まりを感じることができた。今後さらに保護者との連携を強く持ち、児童の健康づくりの取組を進めていきたい。

自ら進んで健康な生活について考え、実践していく児童の育成

－学校・家庭・地域が連携した「歯と口の健康づくり」を通して－

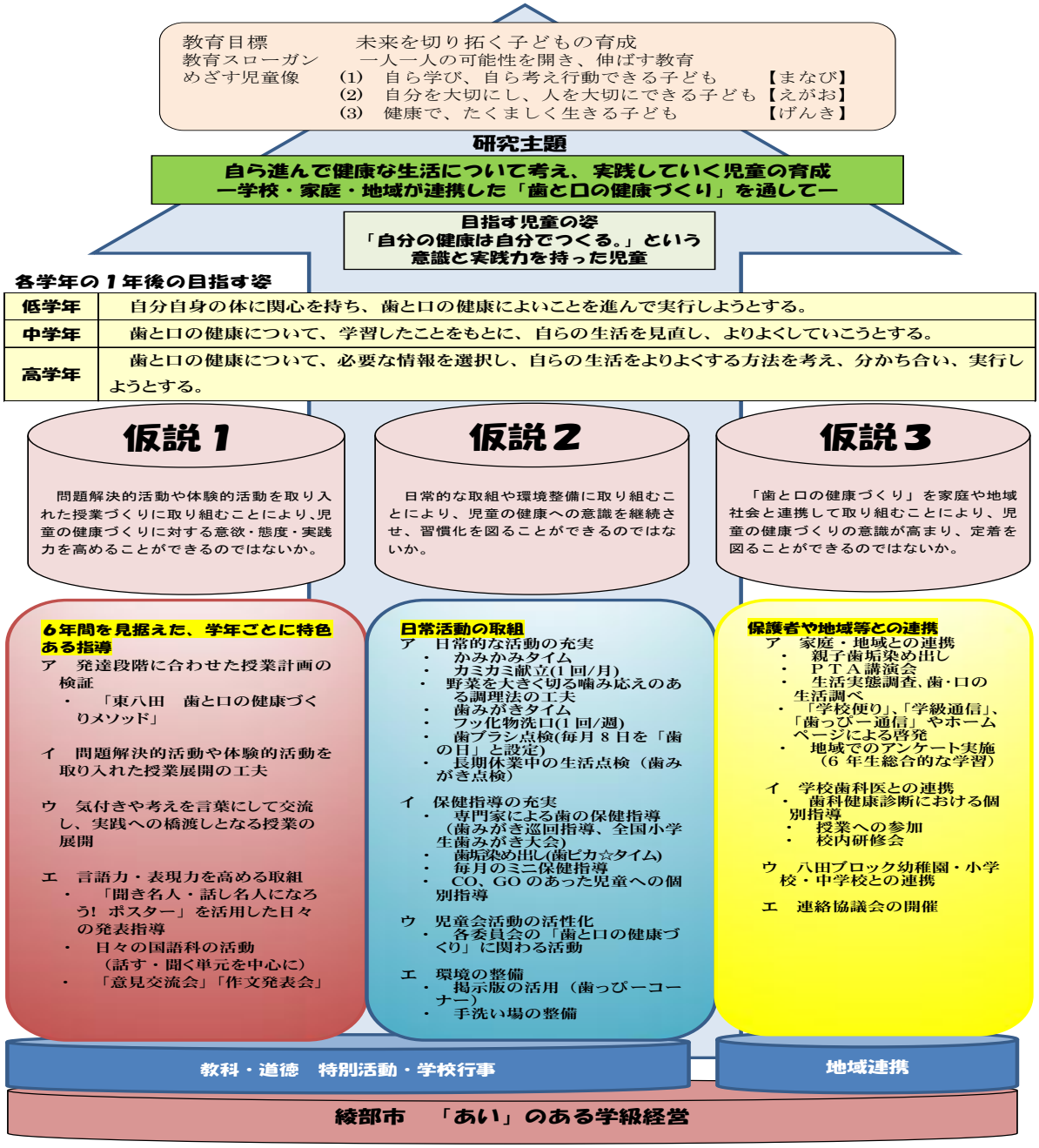
京都府綾部市立東八田小学校
６学級５９名

１　研究の目標やねらい

(1)　主題設定の理由

本校の児童は、学年を超えて仲良く遊び、授業にもまじめに取り組むことができる。しかし、自分の健康については、関心が薄く、受け身的な姿勢が見られた。そこで、歯と口の健康づくりを通して、心身の健康に興味・関心を持ち、その保持増進のために何が必要か考え、自ら実践していくことができる力を身につけさせたいと考え、研究主題を設定した。

(2)　研究の全体構想図



2　実施した主な活動

(1)　６年間を見据えた、学年ごとに特色ある指導

「東八田　歯と口の健康づくりメソッド」の作成

平成 27 年度は、自分の考えを表現することに重点を置き、家庭や地域と連携して「歯と口の健康づくり」をテーマとした学習や取組を進めた。

平成 28 年度は、１年間の授業研究の成果を生かし、文科省発行の「『生きる力』をはぐくむ学校での歯・口の健康づくり」で示されている小学校段階で習得しておきたい内容をもとに「東八田歯と口の健康づくりメソッド」を作成した。

このメソッドをもとにして、各学年の目標を達成できるよう授業研究を行った。

東八田　歯と口の健康づくりメソッド

歯と口の健康について「東八田　歯と口の健康づくりメソッド」をもとに各学年で計画を立てて学習している。

学年	中心指導者	教科	指導内容／学習内容	自分の歯や口の健康状態の理解：健康診断とその受け方	病気や異常の有無と程度	健康診断の後にしなければならないこと	乳歯から永久歯への交換と体の成長の理解	第一大臼歯のむし歯予防の方法	歯の形とその役割	むし歯や歯肉の病気の予防に必要な歯のみがき方や食生活：歯のみがき方とうがいの仕方	フッ化物配合研磨剤やフロスについて知る。	むし歯や歯肉の病気の原因とその予防	咀嚼と歯の健康	歯の健康に必要な食生活	間食のとり方、選び方	発信：歯・口の健康づくりから全身の健康づくりへ
1年	担任	学級活動	ぼくもわたしもかみかみマン	保健だよりを用いた担任による事前指導	歯科健康診断時の個別指導	結果のお知らせ・個別指導							○		○	
	養護	学級活動	歯ピカ☆タイム					○		○		○				
	外部	学級活動	歯みがき巡回指導									○				
2年	担任	学級活動	歯とおやつについて考えよう												○	
	養護	学級活動	歯ピカ☆タイム							○		○				
	外部	学級活動	歯みがき巡回指導							○		○				
3年	担任	体育科	けんこうな生活							○		○				
	養護	学級活動	歯ピカ☆タイム							○		○				
	外部	学級活動	歯みがき巡回指導							○		○				
4年	担任	体育科	そだちゆく体とわたし	○										○		
	担任	学級活動	はははリサーチ動物編						○							○
	養護	学級活動	歯ピカ☆タイム							○		○				
5年	担任	家庭科	はじめてみようクッキング											○		○
	養護	学級活動	歯ピカ☆タイム							○		○				
	外部	学級活動	全国小学生歯みがき大会							○	○	○				
6年	担任	体育科	病気の予防									○		○		
	担任	家庭科	いためて作ろう朝食のおかず										○	○		○
	養護	学級活動	歯ピカ☆タイム							○		○				

【平成 28 年度　授業実践】

１年：ぼくもわたしもかみかみマン　（学級活動）
２年：歯とおやつについて考えよう　（学級活動）
３年：けんこうな生活　（保健体育科）
４年：ははははリサーチ動物編　（学級活動）
５年：食べて元気に　（家庭科）
６年：病気の予防　（保健体育科）

2年「歯とおやつについて考えよう」

3年「けんこうな生活」

6年「病気の予防」

(2)　日常活動の取組

ア　日常的な活動の充実

毎日の生活で、無理なく実施できる活動を充実させ、丁寧な歯みがきやよくかんで食べる習慣付けを行った。

「かみかみタイム」

「カミカミこんだて」

「食材を大きく切る工夫」

「歯みがきタイム」

「フッ化物洗口」

「歯ブラシ点検」

「生活点検」

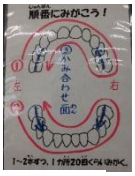
イ　保健指導の充実

専門家による保健指導や定期的な保健指導を実施し、健康に対する知識を習得させ、行動化を図った。

「歯みがき巡回指導」

「全国小学生歯みがき大会」

「岡崎好秀先生による公開授業」



「歯ピカ☆タイム(歯垢染め出し)」

「体重測定前のミニ保健指導」

ウ　児童会活動の活性化

児童が中心となって歯・口の健康について考え活動した。児童自身が歯・口の健康に興味を持って楽しく活動できた。

「歯みがきの歌の作成」

「ゆるキャラグランプリ」

「全校朝会でのクイズ」

「歯・口に関する本の紹介」

エ　環境の整備

手洗い場のペンキの塗り替えや、掲示コーナーを設置し、清潔で楽しく健康について学べる環境を整えた。

「手洗い場のペンキ塗り替え」「歯っぴーコーナー」

(3)　保護者や地域等との連携

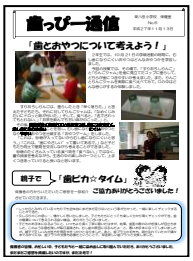
ア　家庭・地域との連携

保護者・地域の方と一緒に取り組むことにより、歯・口の健康づくりの定着を図った。

> 久しぶりの染め出しでした。意識してみがくようにしていましたが、改めて歯ブラシのあて方の勉強になりました。子どもたちも積み重ねていくことで、上手な歯ブラシのあて方を身につけていって欲しいと思います。

「親子で歯ピカタイム」保護者の感想

「PTA講演会：岡崎好秀先生」



「歯っぴー通信」

イ　学校歯科医との連携

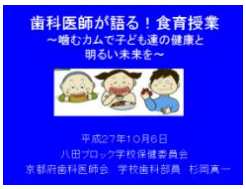
学校歯科医　山口昌之先生には専門的な立場から歯・口の健康づくりへのアドバイスをいただいた。

「授業への参加」

「校内研修会」

ウ　八田ブロック幼稚園・小学校・中学校との連携

八田ブロック学校保健委員会で、「歯・口の健康」をテーマにし、ブロック全体(教職員・ＰＴＡ・学校三師)で課題を共有し、講演を聴き、よく噛むことの大切さを認識できた。



「八田ブロック学校保健委員会」

エ　「生きる力をはぐくむ歯・口の健康づくり連絡協議会」の開催

京都府教育庁指導部保健体育課・中丹教育局・綾部市教育委員会指導主事、学校歯科医、学校医、八田ブロック幼・小・中養護教諭、本校教職員による連絡協議会を開催し、指導助言をいただいた。

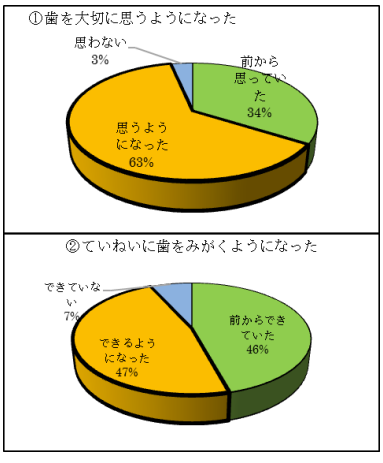
3　成果と課題

(1)　成果

ア　「歯と口の健康」に関する正しい知識が身に付き、歯を大切にしようという気持ちが育ってきた。

イ　給食時の「かみかみタイム」や「歯みがきタイム」の取組を継続して行うことにより、噛むことや時間をかけてみがくことが習慣化してきた。

ウ　委員会活動では、これまでの学習や保健指導で学んだことを生かして、児童が主体となって内容を考え、歯と口の健康づくりについて、全校の児童に呼びかけることができた。



児童アンケートより

(2)　課題

ア　今後も健康づくりへの意識を継続し、将来に渡る健康づくりにつながるよう取り組んでいきたい。

イ　仮説１で検証してきた、問題解決的な学習や体験的な活動を取り入れ、児童の意欲・態度・実践力を高める授業の展開を今後も引き続き、研究していきたい。

「自分の体に関心を持ち、自ら健康的な生活を実践できる子どもの育成」

～歯と口の健康づくりを通して～

大阪府　東大阪市立森河内小学校

２２学級　５８９名

１．研究の主題及びねらい

（１）研究の主題

「自分の体に関心を持ち、自ら健康的な生活を実践できる子どもの育成」

～歯と口の健康づくりを通して～

（２）ねらい

乳歯から永久歯に生え変わる時期は、自分の歯に強く関心を持つ時期である。その機会を歯の指導の良い機会ととらえ、自身が努力することによって健康的な生活が送れることに気づかせたい。

２．実施した主な活動

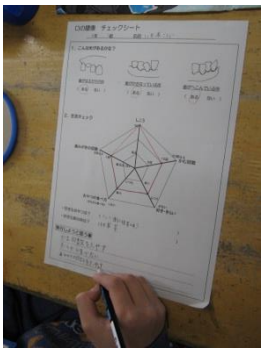
（１）学級活動

①歯科衛生士による歯みがき指導（１、３、４年）

１年生では、第１大臼歯の話やむし歯のできるしくみ、おやつの食べ方について話を聞き、後半は、歯みがきの仕方を勉強した。

３年生では、第１大臼歯の確認を行い、どのようにみがくと歯垢を落とせるかブラッシング指導を行った。

４年生では、自分の生活習慣を振り返りながらチャートを作り、自分ができていないところを改善できるよう目標を設定した。

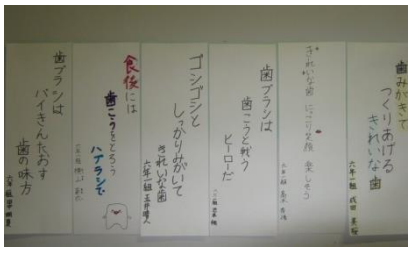


歯みがきの回数が１回の児童へは、歯みがきを１日２回以上することを目標に指導し、おやつの食べ方でだらだら食べる児童へは、時間を決めて食べることを目標に指導した。

②歯みがきポスター及び標語の作成（２、５、６年）

歯みがき指導と合わせて、各学級でポスターと標語づくりに取り組み、児童の意識向上を図った。完成した作品は、１１月のオープンスクールや１月の日曜参観日に校内掲示し、保護者にも見ていただいた。

＜２年　歯みがきポスターの作成＞



＜６年　歯と口の標語作成＞

（２）指導栄養教諭による食育指導

①「かむことの大切さ」（３年）

和食とファーストフードを比べて、「和食の方がかむ回数が多いこと」や「かむと唾液がたくさん出てむし歯予防になること」「かむと顔のどの部分が動くか自分で触って確かめる」などについて指導を行い、児童へかむことの意識付けを図った。

②「夏の飲み物を調べよう」（４年）

清涼飲料水づくりを通して、清涼飲料水には、砂糖が多く含まれていることを実感した。飲みすぎは、むし歯の原因になるので注意するよう指導した。

③「消化と吸収」（６年）

６年生の理科の授業をＴＴで行った。かむことが健康につながるという食育の観点で、かむことの大切さを指導した。給食のメニューで献立によってかむ回数を調べ、感想を書き、保護者からのコメントをもらった。

（３）養護教諭による保健指導（体重測定時）

①１・２年　歯の役割、むし歯の原因

手鏡で第１大臼歯の確認をし、その歯の特徴や弱点を説明した。そして、むし歯の原因は、歯垢であることを指導した。

②３・４年　むし歯の予防、だ液の働き

だ液は、むし歯予防になるので、しっかりかんで食べることの大切さを指導した。

③５・６年　歯周病（おもに歯肉炎）、かむことの大切さ

歯肉炎の特徴を知り、歯肉炎の原因は歯垢であることに気づかせ、自分の歯肉を手鏡でチェックした。

（４）学校行事

①歯科健康診断における保健指導

事前に「歯・口腔の健康診断にあたっての事前調査」を行い、健診時に学校歯科医による相談活動を実施した。健診後、すぐに保護者に結果を知らせ、治療を勧めた。

また、事前に「ほけんだより」でＣやＣＯの説明を掲載し、学校歯科医が話す言葉の意味を児童が理解できるよう工夫した。

②歯みがき週間

６月の歯と口の健康週間と１１月のいい歯の日に合わせ、給食後に音楽を流し歯みがきを行っている。

歯を見ながらしっかりみがけるよう、手洗い場２か所に鏡を設置した。保健委員作成の「はみがきがんばりカード」を使い、意欲的に取り組めるよう工夫した。

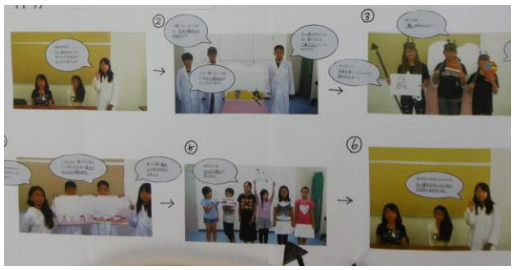
（５）児童保健委員会

①「歯と口の健康」の紙芝居

各クラス１つ紙芝居を作成し、朝の時間に自分のクラスと低学年のクラスに行き、紙芝居を行った。

②ＤＶＤ劇の作成

１１月８日のいい歯の日に合わせ、ＤＶＤ劇を作り、校内に流した。



③ぶくぶくうがいポスターの掲示

④給食後のぶくぶくうがいを呼びかける放送

⑤冬休み・夏休み歯みがきカレンダーの作成

（６）児童給食委員会

①夏休みの宿題で「かみかみメニュー」を応募し、よい作品を選出した。

②「かみかみクイズラリー」の開催

③給食用掲示板に「かむことの効用」の掲示物を展示した。

（７）日常指導

①給食後のぶくぶくうがいの指導

水道の数が少なく、全員が歯をみがくことは難しい状況のため、給食後にはぶくぶくうがいをするよう呼びかけを行なっている。

②給食時のもぐもぐタイムの実施

給食終了５分前には､話をせずによくかんで食べることに集中する時間を設けている。

③保健室前廊下の掲示物作成

６月や１１月に歯と口に関する掲示物を作成し、児童に関心を持ってもらえるよう、児童が触って学べる掲示物としている。

（８）学校保健委員会

学校医・学校歯科医・学校薬剤師・保護者・学校教職員で構成され､「生きる力をはぐくむ歯・口の健康づくり推進事業アンケート」結果から実態把握と課題の検討を行った。

（９）家庭、地域との連携

①学校だよりによる情報発信

生活習慣アンケートの結果を掲載し、課題を提示して、家庭での協力を依頼した。

②ほけんだよりによる啓発

保護者向けに歯科健診治療状況を掲載し、治療率向上につながるよう工夫した。

③治療勧告書の再発行

むし歯の未治療の児童に対して、９月と１１月に治療勧告書の再発行を行うことにより、治療率が上がった。

④学校歯科医による教育講演会の実施

学校歯科医による教育講演会を実施した。教職員や保護者対象に歯みがきの仕方、歯周病の予防、歯石についてなど、専門的な立場からお話いただいた。

⑤土曜日「くっきんぐすくーる（子ども料理教室」の開催

指導栄養教諭が中心となり、児童（希望者）と料理を行った。大学生にボランティアで来てもらい、カミカミメニューとして根菜入りカレーシチューなどを作った。

３．成果と課題

（１）成果

・食育指導、保健指導を通して、かむことの大切さやむし歯予防に対する児童の意識が高まった。

・保護者と連携することで、歯と口の健康に対する関心が高まり、むし歯治療率の向上が見られた。

（平成２７年度　むし歯治療率５６％　→　平成２８年度　むし歯治療率７０％）

・保護者や学校歯科医、地域の関係機関との協力意識が高まった。

（２）課題

・むし歯の治療率は上がってきているが、意識や関心の低い家庭への手立てをさらに工夫する。

・みがき残しのある児童に対して、歯の隅々まで丁寧にみがく手立てを考える。

・「歯・口の健康づくりが全身の健康につながる」という意識を持たせる効果的な指導を今後も継続して行う。

・食事の時に「よくかむ」ことを意識し、児童の意欲を持続させる工夫を行う。

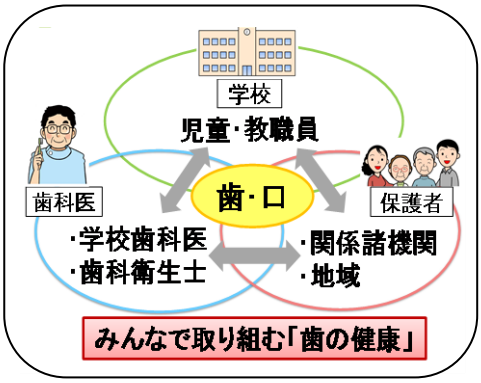
「生きる力をはぐくむ歯・口の健康づくり」

―学校・歯科医・保護者　みんなで取り組む歯の健康―

大阪市立みどり小学校
１８学級　４０８名

１、主題設定の理由

現在の学習指導要領の「生きる力をはぐくむ」という理念のもと、「子どもたちが、たくましく生きるための健康や体力の育成」を目標とした。「むし歯予防」や「歯周病予防」に焦点をあてた保健管理とともに、「健康増進」と「全身の疾病予防」に重点を置き、生涯を通じて「健康な歯・口」を守る能力や態度の育成を目指した保健指導にも積極的に取り組むことにした。そのために、学校が中心となり、学校歯科医との連携・協力を得る、保護者への連携から地域へと広げる、決して、一方通行のつながりになるのではなく、それぞれ相互が連携・連絡を取りながら、子どもの「歯・口の健康づくり」に支援していけるよう研究を進めた。

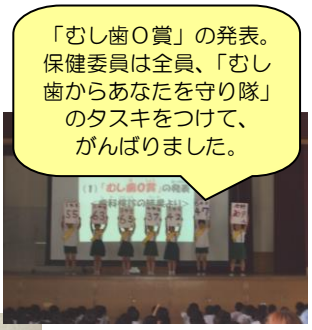


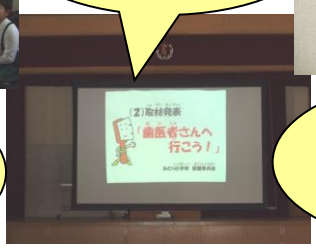
２、実施した主な活動

(１)学校保健委員会「みどり　歯ッピータイム」

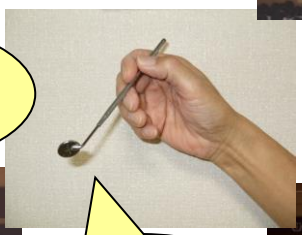
・日　　時　　平成２９年　６月１５日（水）　１３時４５分～１４時３０分
・場　　所　　大阪市立みどり小学校　　講堂
・司会進行　　児童保健委員会　　１６名
・参 加 者　　全校児童、教職員、学校歯科医、保護者、地域学校保健関係者
・内　　容　　○「むし歯０賞」の発表
○取材発表「歯医者さんへ行こう！」
○みどり小学校「みんなでむし歯予防」
○「歯・口」に関するちょっとおもしろクイズ
○保護者の方へ突撃インタビュー
○「学校歯科医　中辻先生」に聞いてみよう！
○校長先生の終わりのあいさつ

全学年…
学校全体で
取り組みました。





実際に診療所へ
取材に行き
ました！

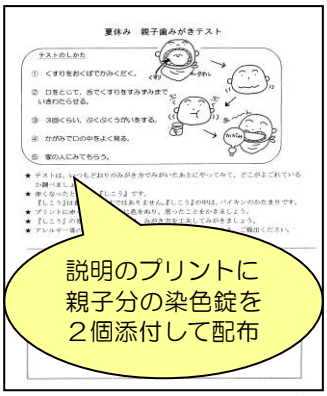


いろいろな器具
等を説明！たく
さんありました。

保護者の方へ
突撃インタ
ビュー!!

(2)夏休み「親子歯みがきテスト」の実施

保護者と共に「歯・口の健康」への意識・関心をより一層高めてもらえるよう夏休みの宿題の一つとして、親子で一緒に歯垢染色し、口の中の状況を確認してから歯みがきすることを実践してもらった。親子でドキドキワクワク…？！楽しく取り組みながら、たくさんの感想やご意見をもらうことができた。



(3)児童保健委員会による活動「歯みがき週間」

学期ごとに１回、「歯みがき週間」を設定。保健委員会の児童が、担当クラスへ「歯みがき体操」の音楽に合わせ、歯の大型模型を用いて、歯のみがき方を教えに行った。また、給食後の歯みがきの時に、低学年の所へ一緒に歯をみがきに行ったり、「歯・口の健康に関するちょっとおもしろクイズ」を考え、給食に時間に放送で実施したりした。

(4)その他　区内全体での様々な活動

・区内全小学校へ「歯・口」に関する新聞「歯ッピーニュース」を毎月８日「歯の日」に配布
・「毎日クイズ」…毎日１問、給食時に保健委員会の児童が「歯・口」に関するクイズを実施
・大きな手作り教具を使っての児童保健委員会による集会活動「あいうべ体操をしよう！」
・小中連携…中学校の保健委員が、小学校２年生へ紙芝居やクイズ等による歯科保健指導実施
・学校歯科医・歯科衛生士の協力のもと、中学校での有所見生徒への集団的個別指導の実施
・小学校からの継続指導を目指して、中学校における昼食後の歯みがき実施　　等

３、成果・課題（まとめ）

・サブタイトルに挙げている「学校」「歯科医」「保護者」それぞれの立場からのまとめ

＜学校＞　○歯科保健活動を推進していくにあたっての**「教職員の理解・協力」が得られた。**
○子どもたちがよくがんばり、**「児童保健委員会活動の活発化」**へつながった。
●今後、より**「教職員の意識の向上」**を目指して、歯科保健に関する校内研修等の機会を増やしたり、組織的関わり等に配慮したりして取り組んでいきたい。

＜歯科医＞○この取り組みを通して**「学校歯科保健活動への参画・理解」**を得ることができた。
●区内全体での取り組み等において**「学校歯科医間の連携」**がより深まればと願う。

＜保護者＞○**「学校歯科保健活動への参加・協力」**を得ることができ、**連携が深まった。**
○様々な機会や場面で、「歯・口の健康づくり」について伝え続けていったことで**「歯・口の健康づくりへの意識向上・再認識」**へとつながったと思われる。
●一方**「意識・関心の格差」**については、今後も連携や協力を図っていきたい。

「目指せ！いい歯で健康☆ピカピカ笑顔」
～口は命の入口、こころの出口～

兵庫県洲本市立由良小学校
７学級９６名

１　研究の目標やねらい

児童は明るく活発で、休み時間には外で元気よく遊んでいる児童が多く、好んで体を動かしている。給食も残さず食べ、好き嫌いも少ない。

しかし、基本的な生活習慣が定着していない児童や長時間集中して人の話を聞けない児童も見られ、日々の生活指導や学習指導で基本的なことを丁寧に指導している。特に、虫歯予防の習慣が確立していない児童が多く、虫歯のある児童の割合も７４％（Ｈ２６年）と高い状況にあった。

さらに、地域にあった歯科医院が平成２５年度に閉院されたこともあり、健康診断の結果がその後の適切な医療につながらないケースも生じていると考えられる。

このような課題があることから、これまで本校では学校の教育活動全般を通して、自ら考え、自ら行動し、自ら判断して意思決定するなど、主体性を持って学習や生活に取り組む児童の育成を図ってきた。平成２７年度、２８年度の２年間にわたり歯・口の健康教育推進に取り組んできた。より健康に生きるためにはどうすればよいか、気づき、自ら考え、行動できる児童の育成をめざし、学校歯科医や家庭・地域と連携して、研究を進めてきた。

２　実施した主な活動

（１）日常の活動

・校時表に「歯みがきタイム」を位置づけ、放送委員会が流す歯みがきの曲に合わせて昼の一斉歯みがきを実施

・私語をしないでよく噛んで食べるように、給食時に「もぐもぐタイム」を設定

・校内の掲示物の工夫

≪歯みがきタイム≫

日課表

朝の準備	8:15	～	8:30
朝の会	8:30	～	8:35
学習タイム	8:35	～	8:45
1	8:45	～	9:30
2	9:40	～	10:25
3	10:40	～	11:25
4	11:35	～	12:20
給食	12:20	～	13:00
昼休み	13:00	～	13:20
そうじ	13:20	～	13:35
はみがきタイム	13:35	～	13:45
5	13:45	～	14:30
6	14:35	～	15:20
下校	16:00		

≪歯みがき掲示≫

（２）学校行事や児童会活動

・全国小学生歯みがき大会に参加
・児童会が中心となり歯みがきの大切さをわかりやすくした劇を全校生に披露
・歯・口の健康づくり全校集会「ピカしか集会」の実施
・歯磨きタイムの音楽放送の作成
・保健委員会による紙芝居やクイズ、エプロンシアターの実施
・体育委員会を中心に体力向上のための「チャレンジタイム」を実施

≪ピカしか集会Ⅰ≫　学級スローガンの発表

・各学年の学習内容や発達段階に応じた目標を集会で発表
・一か月後にその成果を振り返る

≪ピカしか集会Ⅱ≫　保健委員会啓発劇「ふくちゃんのその後
～歯みがき王子とのお約束は守れているかな～」
標語・キャラクター優秀作品表彰

≪紙芝居・エプロンシアター≫　低学年への啓発活動

≪ピカしか集会Ⅲ≫ 歯のクイズ

（３）学校歯科医との連携

・各学年の学習内容や発達段階に応じた保健指導や歯の教室の実施

・学校歯科医のアドバイスによる歯みがき順序の統一

・各学年の歯の教室実施計画の見直し

≪学校歯科医・歯科衛生士による歯の教室≫

親子歯みがき教室

歯科検診

歯垢染色・ブラッシング指導

あいうべ体操

歯の教室・学校保健委員会

（４）家庭・地域との連携

・親子歯みがき教室や、公開授業を通して、歯・口の健康づくりを啓発

・生活アンケートを実施し、「早寝早起・朝ごはん」の奨励など基本的生活習慣を徹底

・学校だよりやほけんだよりを活用して保護者へ取組内容を伝え、協力を依頼

・ＰＴＡ活動において「かみかみメニューづくり」に挑戦し、噛むことの大切さを啓発

・漁協の協力によりかみかみメニュー「たこ飯づくり」を体験

・歯と口の健康法について中学生や地域の方にインタビューを実施

≪親子歯みがき教室≫

≪親子クッキング≫

「地産地消でクッキング

～かみかみデコ巻き寿司～」

≪たこ飯づくり≫　協力：由良町漁業協同組合

≪地域の方に聞いてみよう≫　「歯と口の健康プロジェクト」でインタビュー

由良中学校にて

地域の方のお宅で

消防署由良出張所にて

3　成果と課題

≪成果≫

昼食後の歯みがきタイムを校時表に位置づけるなど、日常生活における環境を整えることができ、昼食後の歯みがきが習慣化された。また、保健室前には月ごとに養護教諭や保健委員会からの様々な資料を掲示し、歯と口の健康に対する正しい知識を身につけさせ、日常的に関心を高めることができた。

学校歯科医や歯科衛生士と積極的に連携を図ったことにより、児童と保護者、職員の専門的な知識をさらに高めることにつながった。保健指導や実験・体験を取り入れた授業を工夫した結果、児童は歯みがきの重要性を理解し、歯みがきの仕方が向上した。また、食べ方や運動に関して学んだことを自身の生活に生かそうと、「よく噛む」「進んで運動する」などの姿もみられるようになった。さらに高学年では、児童会・委員会が中心となって、歯を大切にすることを劇や発表で全校生に啓発するなど、歯みがきに対する意識だけではなく、自ら学び活動する姿勢が育ってきている。

家庭・地域に向け学校だよりや「ピカしか通信」を通して取組を紹介することにより、保護者の意識も高まった。歯垢、歯肉炎を有する人数が減少し、検診後に受診のお知らせに対して通院・治療の割合が向上している。また、「歯みがきチャレンジ」の保護者コメントからも、児童の家庭での取組を見守り支援する姿勢がうかがえる。

≪課題≫

自分のこととして主体的に行動する力を育んでいくことが課題であり、治療よりも予防についてもっと伝えていく必要がある。また、意識をもたせるだけではなく、大人になっても実践できる人を育成するために、中学校と連携した歯みがきについての取組を充実させていく必要があると考える。

日々の学級指導を大切にし、しっかり歯みがきすることや噛むこと、進んで運動する習慣を確立させるよう取組を継続していく。そして、自分の健康は自分で守り、自分に自信を持ち、心も体もいきいきとした毎日を送ることのできる児童を育てていきたい。

＜歯・口の健康づくり＞　～望ましい生活習慣の形成を目指して～

兵庫県神戸市立桜の宮小学校
８学級１８７名

１．研究の目標やねらい

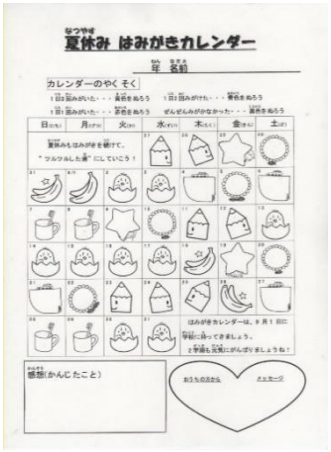
自ら学び、ともに生きる力の育成を目指して
～自分の体や生活習慣に関心をもち、自ら「健康づくり」ができる子に～
＜気づき　身につけ　高め合う　さくらっ子＞

２．実施した主な活動

（１）歯みがきタイム

給食終了後の５分間に歯みがきタイムを設定した。歯みがき剤はつけず、歯ブラシに水をつけて丁寧にみがく。担任もできるだけ一緒にみがき、児童の様子を見て声かけをしたり、指導を行ったりした。１つ１つの蛇口の上に鏡を設置し、自分で歯のみがき具合を確かめることができるようにした。また、歯みがきの手順を示した「歯みがきカード」も掲示した。歯みがきタイムには、歯みがきにちなんだ歌を流したり、歯みがき後にはシールを貼ったり、色を塗ったりするような目標カードも使って、歯みがきをすることへの意欲を高める工夫もした。

（２）歯みがきカレンダー



給食後の歯みがき習慣を長期休業中にも引き続き家庭で行っていくように、全学年の課題に「歯みがきカレンダー」を取り入れた。「1日３回」の歯みがきを目指し、自分がどれだけ歯みがきに取り組んでいるかが視覚的に分かりやすくするように、みがいた回数によって塗る色を変えていった。また、家の人から励ましのメッセージを書いていただく欄を設け、学校の取組への協力を伝える機会にした。

（３）朝会指導・ほけんだより

歯科検診の後、歯科校医の先生より子供たちの歯の健康状態や、「みがけている歯とみがけていない歯のチェック方法」を聞き、それを児童朝会で全校生に伝えた。また他の児童朝会の機会には「もうすぐ　むし歯 SOS の CO」の話をし、その後に CO のある子供には、個別にどの部位が SOS を送っているのか、特に気をつけてみがいていくように伝えた。子供たちに話したことは「ほけんだより」に載せ、家庭でも口腔管理に関心をもって子供たちへ言葉がけしていただくようにした。

「もうすぐむし歯になるよ～。」「助けて～。」と歯が SOS を送っています。

舌を歯で触ってみるとみがけている歯は「つるつる」で、みがけていない歯は「ぬるぬる」です。その「ぬるぬる」こそが細菌のかたまりの歯垢なのです。

（４）授業を通しての取組

低学年グループは「自分の口に関心をもち、大切にできる子」をテーマに、歯の大切さやむし歯の怖さ、歯の形と働きについて、高学年グループでは「生活習慣に関心をもち、自分はもちろん、友達も大切にしようとする子」をテーマに、噛むことの効用、望ましいおやつの選び方、歯周病について授業を行った。学年段階に応じて系統的に学習できるように計画した。また、教具を手作りし、内容の理解が深められるように工夫した。

手作りの教具で、「奥歯のみがき方」をグループで考える学習

３．成果（○）や課題（●）等

○給食後に友達と一緒に行う歯みがきは楽しい活動で、爽快感も体感でき、習慣化することができた。

○子供たちは一人一枚の鏡を持って自分の歯の様子をじっくりと観察したり、正しい歯みがきの仕方を実践したりするなど、体験的に学習することができた。また学習する過程で出てきた疑問点について、図書やインターネットなどを活用しながら調べ学習を行い、歯や口の健康についてたくさんの情報を得てまとめることができた。

○調べたことの発表やグループ学習では、質疑応答をして児童同士の交流ができ、学び合う喜びを知り自尊感情を高めていくことにも効果を上げた。

○全教職員が研究主題を意識しながら「歯・口の健康づくり」に取り組み、授業を構想したり、教材教具を作ったりする中で様々に交流し、同僚性を高めるとともに実践的・能動的な学びをしていくことができた。

○子供たちが毎日の歯みがきの様子を確かめ、より効果的なものにしていくために、技術職員の協力も得ながら児童の使う水道の蛇口の一つ一つの上に鏡を設置するなど、環境を整備することができた。

○「歯みがきカレンダー」や「ほけんだより」を通して学校の取組を家庭に伝え、啓発することができた。

●本校教育の特色ある活動の一つになった給食後の歯みがき活動を、いかに丁寧にみがいていくことを心がけながら継続させていくかが課題である。教師がともに行動し、言葉をかけながら、子供たちが鏡を見ながら一本一本の歯を意識して丁寧にみがいていく姿を大切にしていきたい。

●この２年間の取組を振り返り、より効果的な内容を検討して系統立て、「学校保健計画」の中に位置付け、この研究実践中に作った教材教具などの財産は今後も生かしていく。そうして本校が目指している望ましい生活習慣としての食事習慣、休養・睡眠習慣、運動習慣など、小学生の心の健康と関連性が大きい分野の指導にも着手していき、家庭・地域の協力を得ながら安定した生活環境の中で、子供たちが自己肯定感、更には「自分ならできる」といった自己効力感を持つことができるよう、取組を進めていきたい。