

「健康について、気づき、考え、生活に生かすことのできる児童生徒の育成」
 ～地域の特性を生かした学校・家庭・地域・関係機関との連携による

歯・口の健康づくりの実践を通して～

(茨城県猿島郡五霞町地区)

五霞町立五霞東小学校

五霞町立五霞西小学校

*五霞町立五霞中学校

*11学級 183名

1 研究の目標

地域の特性を生かし、町内小中学校や学校歯科医、家庭、地域、関係機関が連携しながら、9年間継続して行う歯・口の健康づくりの実践を通して、歯・口の健康について気づき、考え、それを生活に生かすことのできる児童生徒を育成する。

2 実施した主な活動

(1) 小中が連携して行う9年間の継続した系統的な歯科保健教育

① 各学校の指導テーマの見直し

9年間の系統的な指導ができるよう検討し、発達段階を考慮して指導内容を決定した。指導を行う際には、授業や活動の中で前年度の振り返りを行い、知識の定着を図れるようにした。全ての学年で学校歯科医との連携を行い、指導を受けている。

学 年	テーマ
小学1年生	歯の王子様をしっかりとみがこう（親子歯みがき教室）
小学2年生	前歯をみがこう
小学3年生	自分の歯並びを知って、しっかりとみがこう（家庭教育学級）
小学4年生	全国小学生歯みがき大会参加 ～インターネットで全国の小学生とつながろう～
小学5年生	歯肉の病気を知って、予防のための歯みがきをしよう
小学6年生	第二大臼歯をしっかりとみがこう
中学1年生	歯・口の健康を考える ～効果的な歯みがきをしよう～
中学2年生	傷害の防止（保健体育）
中学3年生	歯・口の健康を考える ～歯周病と口のけがについて～

② 各学年の指導の実際



③ 小学校から中学校へ引き継ぐ資料の活用

小学6年生の授業で使用するワークシートに「1年後（中学1年生）の自分へ」という欄を設けた。感想等が記入されたワークシートを中学校へ引き継ぎ、中学1年生の歯科保健教育の学習で、前年度の振り返りを行う際に活用した。

(2) 学校教育全体を通して行う歯・口の健康教育

① 教科との連携

中学校では、教育活動全体を通して保健教育を行うため、各教科・領域との繋がりや、保健室からの資料を活用できる場面を検討する校内研修を実施した。年間指導計画を再確認して、教育活動全体を通して実践を行った。



② 掲示物を使った啓発活動

小学校では、歯科検診の結果を掲示物にして、視覚に訴える啓発活動を行った。

けがの予防については、けがを予防するための行動選択

や環境づくりを促すため、3校とも「けがマップ」を作成した。けがの発生場所や状態などを目で確認することで、健康で安全な学校生活が送れるように啓発を行った。



③ 保健集会による啓発活動

児童保健委員会が実施した「歯と飲み物の実態調査」から、清涼飲料水を毎日飲む児童が多いことが分かり、飲み物と歯の関係についての保健集会を計画し実施した。

④ 歯科検診時の個別指導

学校歯科医と打ち合わせを重ね、歯科検診の改善に取り組んだ。検診時はプライバシーの保護に配慮しつつ、学校歯科医から児童生徒に向けて歯科についての助言を取り入れることとした。その際、学級担任と一緒に助言を聞くことで、児童生徒一人ひとりの歯・口の状態を知る機会とした。



(3) 地域ぐるみの教育活動

① 五霞町保健センターでの乳幼児健診時の保健委員会発表

五霞町保健センターと連携し、毎年中学1年生が思春期の心と体の成長について学習し、学習後は乳幼児ふれあい事業として、町の乳幼児健診に参加していた。

新たな取組として、乳幼児健診の離乳食指導や歯科指導の際に乳幼児の保護者に向けて、五霞中学校生徒の永久歯のむし歯が少ないことや歯と口の様子、小中が連携をして歯科保健活動を行っていることについて、資料を使って発表した。発表資料は、保健センター利用者への啓発として、保健センターに常時掲示されている。



② 五霞町健康福祉まつりへの参加

保健委員会の児童生徒が、町の健康イベントに参加した。小学生と中学生がグループになり、来場者に染め出し錠剤を配布したり、小中での歯科保健の取組について発表したりして、小中学校の連携した活動や取組についてお知らせした。



③ 家庭教育学級との連携

小学校では、1年生と3年生で親子歯みがき教室を行った。仕上げみがきをしてもらうなど、親子で活動し、楽しい時間を過ごしている様子が見られた。

中学校では、栄養教諭を講師に招き、中学1年生と保護者が食べる機能や食べ方、新陳代謝について講話を聞いた。講話では、歯の状態で食べる機能が変化することにも触れ、健康的な生活を送るには、歯・口の健康が大切であることを学習した。



④ 就学時健康診断時の学校歯科医による保護者への講話

就学時健診の保護者を対象に、学校歯科医による歯・口の健康についての講話を行った。五霞町養護教諭部では、小中学校の歯科保健活動をまとめたリーフレットを作成してこの機会に配布し、小中学校の取組を伝えた。



⑤ 三校合同学校保健委員会の開催

五霞町は、学校三師が3校とも共通であることから、様々な場面で小中連携が図りやすいという地域の特性がある。学校保健委員会についてもこの特性を生かし、3校の担当者、学校三師、教育委員会、保健センター、保護者等、関係者が集まり、五霞町の児童生徒の健康について話し合いを行った。

学校保健委員会では、小中9年間の継続した系統的な歯科保健教育についても触れて、家庭、地域、関係機関と協力をしながら、町ぐるみで展開する児童生徒への健康教育について、共通理解を図った。

3 成果

(1) 小中が連携して行う9年間の継続した系統的な歯科保健教育

- 小中学校間の連携を密に取りながら、9年間の継続した系統的な歯・口の健康づくりを実施することで、児童生徒は、成長段階を考慮した歯の状態を知ることができた。また、振り返りを行って繰り返し意識を高めることで、自身の健康に興味をもち、生活に生かす実践力が高まった。
- 全ての学年で学校歯科医との連携を行い、系統的な歯科保健活動を展開することができた。また、様々な場面で学校歯科医から必要に応じて集団、または個別での指導や助言があり、児童生徒の健康への意識が高まった。
- 小学校と中学校で使用するワークシートに相関性をもたせ、振り返りに活用したことで永久歯の本数から自身の成長を実感することができた。また、永久歯に生え変わる時期に、1年前と同様の指導を受け、口腔内の違いに気づき、比較することは、自らの課題を発見し、よりよいブラッシングの技術を身に付けて解決しようとする意識に繋がった。

(2) 学校教育全体を通して行う歯・口の健康教育

- 教科・領域との連携、掲示物や集会での啓発等、学校教育活動全体を通して歯・口に関する指導をすることで、様々な機会をとらえ、継続的な健康教育を行うことができた。
- 歯科検診を改善して、学校歯科医から一人ひとりに向けたアドバイスを取り入れたことで、児童生徒は自身の歯・口の状態をより詳しく把握し、課題を発見することができた。また、担任も同席して児童生徒の歯・口の状態を把握したことが、児童生徒理解につながり、学校教育活動全体での健康教育に生かすことができた。

(3) 地域ぐるみの教育活動

- 地域との連携では、保健センター、乳幼児の保護者、就学時健康診断時の保護者、児童生徒の保護者、町行事の来場者等、様々な場面で小中学校の取組を発表し、啓発することができた。その結果、家庭や地域でも、小中学生の歯・口の健康についての関心が高まるとともに、町民の方々が自身の歯・口の健康について、考える機会となった。
- 家庭、地域、関係機関との連携による地域ぐるみの教育活動を展開することで、保護者や教職員、地域への啓発が進み、それらが連携することで、児童生徒の生涯にわたる実践を支える力となった。

4 課題

- 今後も、五霞町の児童生徒が、生涯にわたって自身の健康に気づき、考え、それを生活に生かせるようにサポートしていきたいと考える。そのためには、学校、家庭、地域、関係機関が様々な機会を活用し、さらに連携を深めていく必要がある。今後も啓発に努め、家庭や地域の意識を高める取組をしていきたい。
- 歯・口の健康づくりが、生活習慣病の予防や、全身の健康づくりにも繋がることに気づかせ、生涯にわたる歯・口の健康づくりを実践する態度を養えるよう取り組んでいきたい。

自ら健康な生活を実践できる生徒の育成 ～歯と口の健康づくりを通して～



栃木県宇都宮市立鬼怒中学校
18学級524名

1 主題設定の理由

日本人の平均寿命は年々延びているが、健康寿命との開きはまだ10年近くある。今後いかに健康寿命を上げて、平均寿命との差を縮めていくか、中学生にもこの課題意識をもって、自己管理能力を高めさせたい。そこで、毎日鏡をみて自分の変化に気づきやすい一番身近な歯と口に焦点を絞って研究を始めることにした。

2 目指す生徒像

- (1) 歯と口の健康づくりについて、正しく理解できる生徒
- (2) 学んだ歯と口の健康づくりの方法を実践できる生徒
- (3) 健康づくりについて考え、意思決定や行動選択ができる生徒

3 研究組織

全教職員を3つのグループ(1)授業研究部(2)研究推進部(3)評価部(啓発部)に分けてチーム鬼怒で研究を行った。

4 実践した主な活動

(1) 授業研究部の実践

① 授業の充実

ア 発達段階に応じた歯と口の健康づくり指導計画の作成

歯と口の健康づくりに関連した教科領域を洗い出し、各学年の発達段階に応じた指導内容を明確化し、9年間の系統性を分かりやすくするため、歯と口の健康づくりに関連する題材を抜き出して一覧表を作成した。

イ 体験的な活動の工夫(図1)

生徒が自分の歯と口に関心を持ち、主体的に活動できるように、教材や視聴覚機器を用いた体験的な活動を取り入れた。歯と口の健康に関する授業を行うにあたって、生徒が自ら課題を発見し、課題解決の方法を考え、実践化が図れるよう、内容や指導法について研究した。



図1 歯の健康教室の様子

ウ 自ら考え学び合う場の設定(話し合い活動の工夫)

個人で考えた意見をもとに、グループや全体で話し合い活動を取り入れた(図2)。話し合いが活発に行えるよう、話し合いのポイントを提示した。



図2 話し合い活動の様子
(保健体育)

エ 専門家と連携した授業の実践(TT指導の工夫)

学校歯科医や歯科衛生士および養護教諭、栄養教諭の専門的な知識を生かした授業を積極的に行った。身に付けさせた

い大切な知識についての説明や個別指導などを重点的に行い、生徒の学習意欲や関心を高め、理解を深めたいと考えた。

〈実際に実施した授業について〉

教科名	単元名・題材名		手立て		
			話し合い活動	体験的な活動	専門家と連携したTT指導
保健体育科(保健分野)	2年	傷害の防止	○		○(養護教諭)
技術・家庭科(家庭分野)	2年	食生活と自立	○		○(栄養教諭)
学級活動	1年	歯の健康教室		○	○(学校歯科医・歯科衛生士)
	1年	歯と口の健康と生活習慣	○		○(養護教諭)

② 個別の歯科保健指導の実施

平成29年度の歯科検診の結果、むし歯はないがC0・G0と診断された生徒が多く見られたため、個に応じた指導の必要性を感じた。そこで、保健室で養護教諭・授業研究部の教員が保健指導を実施した。対象者は、むし歯はないがC0・G0・Gと診断された生徒で、歯科医院への受診が済んでいない生徒である。自分の歯や歯肉の状態をチェックしたあと、染め出しを行い、みがき残しが残っていないか確認をし、自分の歯みがきの課題に気付かせるようにした。養護教諭等から個別指導を受けた結果、生徒は自分の歯並びや歯の形にあったみがき方・歯ブラシの選び方・専門医を定期的に受診する必要性などを理解することができた(図3)。



図3 個別指導の様子

(2) 研究推進部の実践

① 生徒の学習環境、意欲向上につながる環境の整備

ア 関連図書紹介コーナーの設置・活用(図4)

イ 関心・意欲を高めるための掲示の工夫

健康の保持増進を図るために、校内数カ所に、歯と口の健康づくりに関する掲示スペースを設けた。歯肉の写真、歯列図、知識の材料となるような掲示物や健康づくりの足跡となる掲示物や生徒会保健委員会・給食委員会の発表の振り返りができるような掲示物(図5)を作成し、いつでも生徒が見たり触ったりしながら健康について考えることができるように工夫した。



図4 関連図書紹介コーナー

② 生徒会各委員会での継続的な啓発活動

ア 噛むことの大切さについての啓発

㊦ 『8(歯)』の付く日のカミカミ献立(通年)の実施

㊦ 生徒考案カミカミ献立の提供

生徒会保健委員会・給食委員会が考案したカミカミ献立を学校園内の児童生徒に提供



図5 清涼飲料水に含まれる砂糖の量についての掲示物

した（図6）。また、噛むことの大切さについてのメッセージDVDを作成し、小学校に配付した（図7）。



図6 生徒考案カミカミ献立



図7 小学校へ送ったDVDの様子

㊦ 歯っぴーおやつ・簡単朝食作り，カミカミ実験の実施

生徒会保健委員会・給食委員会，生徒会執行部の代表生徒で，歯っぴーおやつ（歯によいおやつ）・簡単朝食作り（洋食・和食），カミカミ実験を実施した。

カミカミ実験では，野菜の切り方や調理方法，食べ物の水分量や具材の有無によって「噛む回数」が異なることを検証した。調理方法によってたくさん噛むきっかけを作れることを実感させることができた（図8）。

① 生ニンジンVSゆでニンジン

	生ニンジン	2分ゆでたニンジン	10分ゆでたニンジン
Aさん	253回	95回	49回
Bさん	110回	78回	44回

図8 カミカミ実験の様子

(3) 評価部（啓発部）の実践

① 学校歯科医との連携

ア 「健康な歯」模範生徒表彰および講話

毎年，3年生を対象に学校歯科医による「健康な歯」模範生徒の表彰を実施している（図9）。また，表彰後には学校歯科医による歯と口の健康講話を実施している。



図9 模範生徒の表彰

イ 職員研修

学校歯科医を講師として「歯と口の外傷予防とその対応について」の職員研修（講話・演習）を実施した。歯牙保存液の使用法や学校での保管場所を確認するなど，緊急時の対応に結びつく実践的な内容であった。演習では，市販のマウスガードと歯科医院で作成するオーダーメイドのマウスガードとの比較を5名の教職員が体験した。

② 家庭・地域との連携

ア 治療勧告の工夫

本校は，むし歯の治療率が低いため，歯科の治療勧告書を3度配布した。あまり受診率が伸びなかったため3度目は色付きの用紙に印刷して12月の冬季休業前に配布した。すでに治療済みであった家庭に配慮し，保護者が受診日と病院名を記入して提出してもらうことで治療状況を確認できるよう工夫した。

イ 保健だよりの発行・ホームページの掲載・校舎外の掲示板の活用

保健だよりが、生徒と保護者の目に留まり、関心をもってもらえるよう、歯と口の健康づくりに関するコーナーをシリーズ化して毎月掲載した。また、歯と口に関する特別号のたよりの名称を、全校生徒から募集して、「歯っぴーだより」として発行した。ホームページや正門脇の掲示板は、保健だよりの掲載、歯科保健活動の様子をタイムリーに掲載し、生徒だけでなく、保護者、地域住民の目に留まるよう掲示の工夫を図り啓発を行った（図10）。



図10 校舎外の掲示板

ウ 学校保健・学校給食委員会の充実

学校代表や保護者代表だけでなく、生徒代表も参加するというのが本校の特徴である。生徒代表から、鬼怒中の実態や活動内容について報告を行った（図11）。

平成29年度は、学校歯科医の熊倉先生が、『食育・歯育から8020へ』というテーマで講話を行った（図12）。

H29	「鬼怒中生の8020運動を推進しよう」
H30	「いい歯・いい体・いい笑顔・歯っピースマイル」



図11 生徒発表の様子



図12 学校歯科医による講話の様子

5 研究の成果と課題

(1) 成果

- ・ 歯と口の大切さを改めて感じ、指導内容や指導方法について共通理解を図ることができ、生徒への指導が充実した。
- ・ 様々な機会健康教育を行ったことにより、生徒の歯と口の健康に関する知識が深まり、望ましい生活習慣を実践する生徒が増えてきた。
- ・ 学校全体で歯と口の健康教育を実践したことにより、教職員の意識にも変化が見られた。

(2) 課題

- ・ 学びを日常生活で実践化し、ひいては習慣化できる生徒の育成に向けて、繰り返し指導・支援する必要がある。
- ・ 今後も生徒の健康に対する関心や意欲を持続させ、生徒が自らの健康課題に主体的に取り組んでいけるように、指導の工夫を図る必要がある。
- ・ よりよい生活習慣の定着に向けて、今後も家庭・地域・関係機関に協力を呼びかけ、連携を深めていきたい。特に、治療率を高めるために、家庭の協力が不可欠であるので保護者の意識改革に取り組んでいきたい。

歯と口の健康づくりを通して、

望ましい生活習慣を身に付けられる児童の育成

群馬県吾妻郡長野原町立中央小学校

8学級 80名

1. 研究主題

歯と口の健康づくりを通して、望ましい生活習慣を身に付けられる児童の育成

2. 実践した主な活動

(1) 学校における指導

①学級活動を通じた指導

ア 学級担任と栄養教諭・栄養専門員・養護教諭とのTTによる専門性を生かした歯科保健教育

1年学活「口の中をたんけんしてみよう」、「おやつの国へようこそ」

2年学活「おやつとむし歯」、「大きくなったよ」、「やさいとなかよし」

3年学活「おとなの歯・子どもの歯」、「野菜を食べよう」、「なんでも食べよう」

4年学活「じょうぶな歯でよくかもう」、「よい食べ方をしよう」

「成長や健康のために大切なこと」

5年学活「歯のけがについて知ろう」、「バランスよく食べよう」

「和食のよさを知ろう」

6年学活「歯肉炎を予防しよう」、「1日のスタートは朝食から」



3年「おとなの歯・子どもの歯」



1年「口の中をたんけんしてみよう」(前歯の磨き方)



6年「1日のスタートは朝食から」

イ 咀嚼力判定ガムを活用した学級活動の実施(全学年)

よく噛んで食べるには、どのような工夫をすればよいかを考えさせるために、咀嚼力判定ガムを使い、ガムの色の変化から自分の咀嚼力を調べた。「ひみこのはがいーぜ」の咀嚼の8大効果から、よく噛むことはよくだ液が出てむし歯予防につながるなど、体によいことがたくさんあることを意識させた。その後、自分で決めた「かみかみプラン」をもとに、家庭で1週間実践を行った。保護者にも噛むことの大切さを再確認してもらい、その後も継続できるように働きかけた。



1年「歯っぴーかむかむ」

ウ 「全国小学生歯みがき大会」への参加

5・6年生は、「全国小学生歯みがき大会」に参加した。「歯と自分をみがこう」をテーマに、「歯ぐきのサインの見分け方」、「歯みがきの基本と歯並びに合わせたみがき方」、「デンタルフロスの使い方」などについて学んだ。児童は興味をひく映像を見ながら楽しく学習でき、正しい歯みがきへの意識を高めることができた。



5年「全国小学生歯みがき大会」

②給食時の指導

ア 給食中の食育ミニ指導

栄養教諭・栄養専門員が給食時間に各クラスを訪問し、ミニ指導（6月「カルシウムの多い食品」11月「よくかんで食べよう」）を行い、食育の面からも歯・口の健康への意識が高まるように、繰り返し指導を行った。



6年「よくかんで食べよう」

イ 給食後の歯みがきタイム

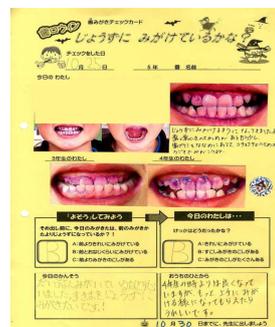
給食終了後に歯みがきタイムを設け、各クラスごとに歯みがきの歌に合わせて、鏡を見ながら歯みがきをしている。高学年では、歯みがきをしながら歯肉のチェックをする姿が見えるようになってきた。



1年「給食後の歯みがき」

③養護教諭による少人数指導

歯科検診の結果、歯垢の状態に課題のある児童が約8割と多いことがわかった。そこで、全校児童を対象に昼休みの時間を使い、一人ひとりの歯と口の状態に合わせた歯みがき指導を行った。個々の過去の歯垢染め出しの写真を貼ったワークシートを用意し、当日の染め出しの様子と比べさせたり、歯並びの悪い歯科模型を使うことで、自分の歯と口の状態に合った歯ブラシのあて方や、歯みがき習慣の大切さを確認させた。



高学年ワークシート

④児童保健給食委員会の活動

児童保健給食委員が、全校集会で歯みがきの大切さや歯や口のけがをした時の手当の仕方について発表した。

週1回の衛生検査では、担当クラスで朝の歯みがきの実施状況や、歯ブラシの開き具合をチェックした。

また、隣接するこども園を訪問し、歯と口の健康に関する紙しばいの読み聞かせを行った。



歯・口の健康集会

(2) 家庭・地域との連携

①学校保健委員会

ア 「歯と口のけが予防について」の発表とグループ協議

「歯と口のけがを予防しよう」では、3年生以上の児童も参加し、はじめに児童保健給食委員が「けがの予防」と「けがをした時の対処の仕方」について発表した。

その後、学校職員・PTA役員を含めた縦割りのグループで、通学路と教室の場面を見て「どんな危険が考えられるか」や、「けがを防ぐにはどうしたらよいか」について6年生を中心にグループごとに話し合い、代表が発表した。



グループ別の話し合い



グループ代表の発表

イ 学校歯科医による講話

学校歯科医の萩原俊弘先生を講師に迎え、「歯を大切にしよう」と題して講話をしていただいた。

「歯と口の健康を通して、私たちが幸せになるためにどうしたらよいか」、「噛むことやだ液の大切さ」、「歯の健康には心も影響していること」など様々な面からのお話を伺った。児童の感想から、よい生活習慣が歯の健康と関係しているという点が、特に印象に残ったようであった。



萩原先生の講話

②家庭との連携

ア 「元気アップファイル」の活用

健康に関わる学習ファイルを作成して、「歯・口の健康学習」、「歯みがきチェック」のワークシート、「長野原町生活習慣チェックリスト」、その他の健康学習のワークシートなどをまとめてファイリングしている。ワークシートなどには保護者欄を設けて、学習やチェック内容について家庭でふり返りをしてもらった。



元気アップファイル

イ おうちで歯みがきチェック

冬休みに、児童と家族分の染め出し剤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とした。また、歯肉炎にも関心をもって歯ぐきの観察ができるように観察の視点を写真で示した歯肉チェックカードも一緒に配布した。



歯肉チェックカード



ワークシート

③地域との連携

ア こども園との連携

児童保健給食委員が 20 分間の業間の時間を利用し、隣接するこども園で「歯っぴー紙しばい（歯・口の健康に関する紙しばい）」の読み聞かせを行った。身近な小学生が読む紙しばいを、園児達が楽しそうによく聞いてくれる姿は、保健給食委員の励みとなった。



こども園で紙しばいの読み聞かせをする保健給食委員

イ 「長野原すこやか通信」による地域への発信

長野原町教育研究会健康教育班会では、「歯」を含む 8 観点（食事・運動・睡眠・生活・排便・目・生活）40 項目について「生活習慣チェックリスト」を年 1 回実施し、長野原町の小中学生の健康課題を把握している。健康課題解決に向けたテーマを決め、町内養護教諭持ち回りで「長野原すこやか通信」（年 6 回）を発行した。この通信を小中学校だけでなく、こども園や保健センターの乳児検診などでも配布し、地域への啓発を行っている。



生活習慣チェックリスト

3. 成果と課題

(1) 学校における指導

- ・ 歯科保健年間計画を作成して実践したことで、発達段階に応じたねらいにそった指導を行うことができた。今後は、こども園や中学校と連携した計画を作成して実践していきたい。
- ・ 学校歯科医や栄養教諭などの専門性を生かした指導により、生活習慣が健康と関わりがあることに気付くことができた。
- ・ 少人数指導では、過去の染め出しの写真と当日のデジタルカメラの写真を見比べることで、自分の歯みがき習慣の成果や課題に気付くことができた。生えかわりによってみがき方に工夫が必要であることにも気付き、児童それぞれが自分の歯と口の状態に合わせた歯みがきの仕方について考え、工夫する姿がみられるようになってきた。
- ・ 歯肉炎、歯垢のある児童共に減少傾向がみられるが、さらに健康な歯と口の健康づくりに向けた取組の継続が必要である。

(2) 家庭・地域等の連携

- ・ 家族で歯垢の染め出しを継続的に行ったことで、仕上げみがきの必要性を実感したり保護者自身が自分の歯みがきを見直したりするなど、歯と口の健康づくりへの意識が高まった。今後も家庭と連携した取組を見直し、継続していきたい。
- ・ こども園との連携では、児童保健委員が伝えることで、園児達がより興味や関心をもって聞いてくれていた。教職員との歯と口の健康に関する情報交換をさらに充実させ、幼少期からの望ましい生活習慣の育成につなげたい。

「生きる力」をはぐくむ自らの健康を適切に管理する能力の育成 ～地域・関連機関と連携した「歯・口の健康づくり」を通して～

千葉県勝浦市市立上野小学校

8学級 93名

1. 研究目標

地域・関連機関と連携した「歯・口の健康づくり」を通じた健康教育を推進することにより、「自らの健康を適切に管理する能力」を身に付けさせる。

2. 研究仮説

学校歯科医の歯科保健指導・栄養教諭の授業への参画を年間指導計画に位置付け、児童に健康への自己管理能力を身に付けるという目的意識を持たせれば、自らの健康について考えることができるだろう。

授業の中に生活を振り返る場を設ければ、児童は自らの課題を見付け、それを解決する方法を工夫・実践し、評価することで健康への自己管理能力を育てることができるであろう。

3. 研究内容

学校歯科医の歯科保健指導・栄養教諭の授業への参画、ことばの教室指導員による息育指導を推進する。学校教育全体を通してヘルスプロモーションの視点に立った健康教育を検討・具現化する。

4. 研究方法

学校歯科医の歯科保健指導・栄養教諭の授業への参画、ことばの教室指導員による息育指導を取り入れたことによる児童の意識面・行動面の変容を見取る。(アンケートの集計と分析)

教科学習における「他者依存型」の健康づくりから「自己教育型」の健康づくりへ事例研究を積み重ね、児童の意識面・行動面の変容を見取る。

5. 授業実践

(1) 学校歯科医と連携した歯科保健指導

学校歯科医と連携を図り、むし歯にならないための指導や咀嚼に関する指導、歯周病予防に関する指導など、各学年の発達段階を考慮した指導を依頼し、児童が主体的となるような工夫をし、授業実践を行った。また、授業参観と合わせて行うなどの工夫をし、親子で学習できる場とした。噛むことの大切さや歯周病に対する意識の向上につながった。また、学校歯科医による専門家の言葉は、子どもだけでなく、保護者にも説得力があり、これからの生活に役立つものとなった。



(2) 栄養教諭と連携した食育指導

栄養教諭と連携を図り、三色の食品群の理解や調和のとれた食事についての学習などを行った。こちらも学校歯科医同様、保護者も参画できる場を設定し、家庭での食事に対する意識向上をねらった。授業後に保護者の前向きな感想を得ることができたり、児童の意識変容も見られたりするなど、効果が大きいことがわかった。



(3) ことばの教室指導員による息育指導

ことばの教室指導員を招き、鼻呼吸と口呼吸の違いについて、詳しく指導して頂き、子ども達は、鼻呼吸の役割や大切さを学ぶことができた。そこから、日頃の自分の呼吸の仕方を振り返り、鼻呼吸をしようという意識が高まった。また、動物と人間



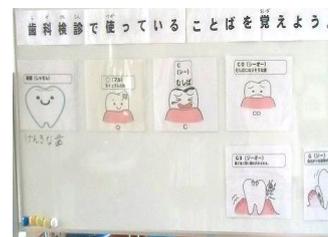
の呼吸の違いを知り、より鼻呼吸の大切さが分かった。授業では、クイズや体験活動もあり、楽しく学ぶことができた。また、「あいうべ体操」の歌を毎日練習したことで、口腔筋を動かすことができるようになった。

6. 日常実践

(1) 歯の健康についての意識付け

① 定期健康診断（歯科検診）

歯科検診前に、検診で使われている記号を覚え、歯科検診時に歯医者さんが言っていることがわかるようにし、自分で現在の歯や口の中の状態が理解できるようにすることで、関心を持たせた。



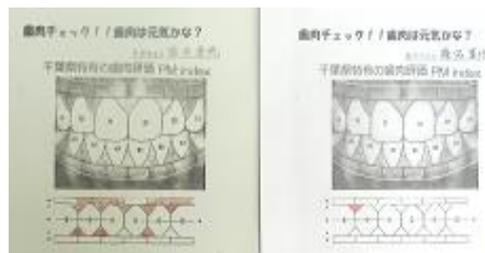
② 歯科検診の結果を歯の健康ノートに記録

歯科検診の結果が自分でわかるように、歯と口の中の様子の結果を記入したカードに色をつけた。歯肉の様子・歯垢の様子・歯並びなどについても知らせ、定期的に歯医者さんで診てもらおうよう勧めた。歯と口の健康ノートには、保護者からひと言メッセージを書いてもらい、親子で歯と口の中を確認してもらうようにした。



③ PM値検査についてミニ講話（高梨学校歯科医）

6年生を対象に、歯肉炎・歯周病の予防とPM値検査について話をいただいた。夏の職員研修では、千葉県で推奨している「歯肉炎」の評価指数「PM値」について教えていただいた。0点～22点の点数にして表すことで、自分の歯肉の状態がはっきりと分かり、よりよい行動実践への励みになると考え、6年生で実施した。PM値検査をすることで、自分の歯肉のどの部分に気をつけなければならないかがわかり、意識して磨く姿が見られるようになった。



④ カラーテスターによる歯のみがき残り調べ

昨年度は、朝のドリルタイムや昼休みを利用して、歯のみがき残り調べを実施した。今年度は、学級活動の時間を使って実施している。今後、全校で実施する予定である。カラーテスターで赤く染まってしまった箇所を、歯みがき調べカードに色ぬりをして、歯と口の健康ノートに記して家庭に持ち帰った。保護者にも歯のみがき残しがわかるように、写真を撮り歯と口の健康ノートで知らせ、コメントをもらった。



(2) 給食指導

① かみかみタイム

給食時「いただきます」のあいさつの後で、5分間「よい姿勢で、しっかりよく噛んで食べる」ことを意識しながら食べる「かみかみタイム」を設定し実践している。教室には、「かみかみタイム」の掲示物を貼ってよく噛んで食べることの大切さを知らせている。本校では数年前から「かみかみタイム」を実施しているため習慣化しており、児童は給食が始まると「よく噛んで食べる」ことを意識しながら食べている。



②歯磨きタイム

給食後の歯みがきについては、各学級で「ごちそうさま」のあいさつ後、3分間「歯みがきタイム」を設けている。学級ごとに自分たちの好きな音楽をかけて、椅子に座ってゆっくり歯みがきを実施している。本校では、一人一人が鏡を見ながら、磨き残しがないように、しっかり磨くことを意識させて実施している。また、磨く順番を決めて磨き残しがないように指導している。歯みがきセットは、毎日持ち帰り、衛生面にも気をつけている。



③かみかみセンサー

千葉県歯科医師会より、「かみかみセンサー」を借用し、どのくらい噛んで食べているかを調査した。「かみかみセンサー」は、あごの咀嚼運動を計測して噛む回数をカウントする口の万歩計のような装置である。30回噛むと電子音が鳴り、1口30回噛んで食べるのが意識される。さらに噛んだ回数が1,000回になると、音楽が流れる。児童は、自然と楽しみながらよく噛んで食べる習慣が身についてきている。継続的に調査を行った4年生は昨年度1回目平均639回、2回目平均824回であった。今年度は1,064回で、よく噛んで食べるようになっていた。



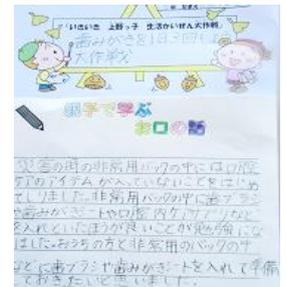
(3) いきいきうえのっ子の取組

①学級での取組

月別の健康目標・給食目標・歯と口のブロック別目標や学級の生活実態から、学級での目標を決めて、帰りの会などで毎日「いきいきうえのっ子元気アップ大作戦」を実施している。毎日、自分たちの学級の健康目標に取り組むことによって、児童は自分の生活を見直し改善しようとする姿が見られるようになってきた。

②各自での取組「カレンダー」

「いきいきうえのっ子生活習慣チェック表」を毎学期はじめに実施し自分の健康課題から、めあてを決めて取り組んでいる。「いきいきうえのっ子生活改善大作戦」は職員室の廊下に掲示し、意識を高めている。自分のめあてについて、毎月「いきいきうえのっ子カレンダー」を家庭に持ち帰り、保護者に協力を得ながらチェックしている。月末には、養護教諭にカレンダーを提出し、スタンプやシールを貼ったり、コメントを返したりすることで意欲を高めている。また、学期末に自分の反省に加え、保護者のコメントを入れていただくことで、家庭での生活習慣の見直しや改善につながっている。学級の取組「いきいきうえのっ子元気アップ大作戦」と個人の取組「いきいきうえのっ子カレンダー」は、千葉県の「いきいきちばっ子元気アップ・プラン大作戦」に報告し、得点アップにつなげ健康づくりを推進している。



(4) 児童健康委員会の取組

本校の児童健康委員会は、4年生3名・5年生4名・6年生3名の計10名で構成されている。日常の主な活動は、石鹼やトイレトペーパーの点検、給食栄養ボードへの献立や食材の紹介、給食の後片付けの手伝いなどである。また、健康や栄養に関するお知らせを校内放送で行っている。集会での発表は、年2回(6月・12月)、「全校朝会」と「きらきらフェスティバル」で行っている。歯と口の健康に関する発表を行い、児童の



知識の定着や意識の向上を図っている。

7. その他の実践

(1) オハヨー乳業株式会社による出前授業

外部企業とも連携を図り、家庭教育学級として、演題「家族で学ぶお口の話」をお願いした。「つついやってしまう歯に悪いこと」では、家族で共用している歯みがき用のコップは、よく洗うことや、ペットボトルは雑菌がたくさんいることを、「災害とお口のケア ～東日本大震災で証明されたこと～」では、災害時の口腔内ケアは、“命の分かれ道”となること、防災セットの中に、歯ブラシや口腔内ケアアイテムを入れることなどを教えていただいた。児童も保護者もともに学べるいい機会となった。



8. 成果と課題

【成果】

- ・学校歯科医の授業参画により、正しい知識を得ることができ、給食後の歯みがきでは、鏡を見ながらきちんと歯をみがこうという意識が高まった。
- ・栄養教諭の授業参画により、バランスのよい食事をとることの大切さや野菜をとることの必要性を学ぶことができ、給食の残菜が減ってきた。
- ・ことばの教室指導員による息育指導では、鼻呼吸と口呼吸の違いを知った。また、朝の会等に「あいうべ体操」を入れ、継続的に歌うことで、鼻呼吸を意識するようになった。
- ・歯・口の健康づくりに関する授業に、親子で参加したことにより、保護者が家庭での食生活や生活習慣の見直しをするきっかけとなった。
- ・給食時の「かみかみタイム」の設定、「かみかみセンサー」を使った指導により、噛む事への意識が高まり、給食の時も落ち着いて食事をするようになった。
- ・歯科検診の前に、検診で使われている記号（C, C0 など）を覚え、歯科検診時に言われた内容が分かるようにし、自分で現在の歯や口の状態が分かるようにしたため、自分の歯に対する意識が高まった。
- ・未処置歯のある児童率が 29.8%（H28）であったのが、19.4%（H30）と減った。これは、未処置歯のある児童に対して、「健康ノート」を使って健康相談を実施したことによるものと考えられる。
- ・継続的な「健康ノート」の記入により、学校と保護者との連携が図れるようになり、児童だけでなく、家庭の「歯や口の健康」に対する意識も向上した。
- ・毎年、全学年でカラーテスターによる磨き残し調べを行ったことにより、正しいブラッシングの習慣が身についてきた。
- ・6年生児童対象にPM値検査を取り入れたことで、歯肉の状態を見るポイントが分かり、ブラッシングの際に、鏡で歯肉の周辺を気をつけてみるようになった。
- ・いきいき上野っ子生活習慣チェック表の集計から、30項目中20項目、数値が上がる結果が得られた。これは、自らの健康作りに関する課題を見つけ、主体的に解決しようとする意識が高まってきたからと考えられる。

【課題】

- ・児童の意識向上のためには、継続的な指導が大切となってくる。今後も各取り組みに対して、意識が低下しないように手立てを講じていく必要がある。
- ・歯や口に関する授業を経験したものの、そのことが就寝時間を早めるなどの生活改善までには至っていない。歯や口の健康の学習と自分の健康を関連付けて考えさせる手立てを打ち出していきたい。

③遊具安全点検の充実

教職員・運動委員の児童、PTAの役員がそれぞれの目線で、点検表をもとに打音検査ハンマーを使用して行った。



種類	遊具施設(1)		点検方法	点検箇所	点検結果	点検者	点検日	点検時間	点検場所	点検内容
	点検箇所	点検結果								
滑り台	1	支柱の傾斜との差が認められない。	0	0	0					
	2	支柱にぶつかる、傾斜、設置されていない。	0	0	0					
	3	支柱が倒れ、くまりに傾斜や傾斜がない。	0	0	0					
	4	つり下げ部分のフックに傾斜や傾斜がない。	0	0	0					
	5	ボルト、ナットにゆるみ、傾斜がない。	0	0	0					
ブランコ	6	支柱に傾斜や傾斜が認められない。	0	0	0					
	7	支柱の傾斜との差が認められない。	0	0	0					
	8	支柱にぶつかる、傾斜、設置されていない。	0	0	0					
	9	支柱が倒れ、くまりに傾斜や傾斜がない。	0	0	0					
	10	ボルト、ナットにゆるみ、傾斜がない。	0	0	0					
鉄棒	11	支柱に傾斜や傾斜が認められない。	0	0	0					
	12	支柱の傾斜との差が認められない。	0	0	0					
	13	支柱にぶつかる、傾斜、設置されていない。	0	0	0					
	14	支柱が倒れ、くまりに傾斜や傾斜がない。	0	0	0					
	15	ボルト、ナットにゆるみ、傾斜がない。	0	0	0					
遊具	16	支柱に傾斜や傾斜が認められない。	0	0	0					
	17	支柱の傾斜との差が認められない。	0	0	0					
	18	支柱にぶつかる、傾斜、設置されていない。	0	0	0					
	19	支柱が倒れ、くまりに傾斜や傾斜がない。	0	0	0					
	20	ボルト、ナットにゆるみ、傾斜がない。	0	0	0					

④児童委員会活動の取組

ア 代表委員会

右側歩行の呼びかけ・表示作成



イ 運動委員会

雨の日の安全な過ごし方の放送
遊具安全点検



(3)食べる機能や食べ方の発達支援を通じての実践的な歯・口の健康づくり

①モグモグタイムの取組

給食の時間の「いただきます。」から8分間を「モグモグタイム」と呼び、児童が給食をよく噛むことを意識させる時間としている。

②給食のかみかみ献立

給食の献立表の中のかみごたえのある献立に歯のマークを表示し、児童や保護者によくかむことを啓発している。

③お弁当の日の取組

食への関心や意識を高め、感謝の心を育てることをねらいとしている。かみかみメニューを意識して取り入れる家庭が増えた。

④児童委員会活動の取組

ア 給食委員会

もぐもぐタイム・食育の日(毎月19日)活動



イ 放送委員会

かみかみ献立の放送



放送委員会のみなさんへ
こんだて表を見て☺マークがついている日は、次のことは「今日のごんだて」の欄後に言ってください。

今日は、かみかみ給食の日です。
かみかみ献立は〇〇です。
〇〇の中の△△(歯を齧る)を
しっかりとよくかんで 齧らず
たくさん食べましょう!!

(4)授業研究

①1年1組「はのおうじさまをまもろう」

②2年1組「は・口のけがをふせよう」



- ③ 3年1組「おとなのはをさがそう まもろう」
- ④ 4年1組「むしばきんから歯を守ろう」
- ⑤ 5年1組「つくろう守ろう 健康な歯肉」
- ⑥ 6年1組「栄養満点 かみかみ弁当を考えよう」
- ⑦ ひばり学級
「歯っぴースマイル～自分の歯を守ろう～」
- ⑧ かわせみ学級
「よくかむことの大切さを考えよう」
- ⑨ つばめ学級
「かみかみマジック ～かむといいこと、どんなこと?～」

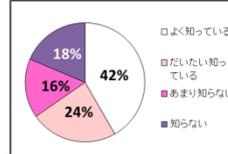


(5) 歯・口の健康づくりアンケートの実施

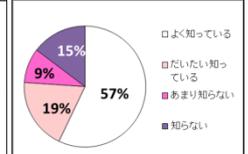
平成29・30年度の7月にアンケートを実施し、分析と考察を行った。(全質問より抜粋)

歯肉も病気になることを知っていますか

≪H29≫全校



≪H30≫全校



(6) 研究発表会の開催

日時：平成30年10月18日（木）

内容：歯みがきタイム

研究授業 2年1組「は・口のけがをふせごう」

5年1組「つくろう守ろう 健康な歯肉」

全体会

講演会 演題『生きる力をはぐくむ歯・口の健康づくり』

講師 明海大学歯学部社会健康科学講座 深井智子 先生



(7) 学校保健委員会における歯・口の健康づくり

平成29年6月21日「生きる力をはぐくむ歯・口の健康づくり推進事業」の取組について

平成30年1月26日「歯・口の健康づくりに関するアンケートの結果」について

平成30年6月20日「生きる力をはぐくむ歯・口の健康づくり推進事業」に係るアンケート結果から全国の推進校と比較した本校児童の実態について

平成31年1月25日「生きる力をはぐくむ歯・口の健康づくり推進事業」の取組の成果と課題について



3 成果と課題

- 歯科保健学習や委員会の活動をとおして、歯と口の健康づくりへの意識が高まった。
- 遊具の使い方の見直しを行い、各学級で安全な使い方の指導を行ったり、高学年から低学年の児童へ遊具の使い方を教えたりしたことで、児童のけが防止への意識が高まった。
- 家庭科や学級活動の授業での取組、給食時間の取組、お弁当の日の取組などによって、かむことを意識し、歯や口への健康志向が高まった。
- △ 廊下の右側歩行の実践は、全体としては効果が上がってきつつあるが、引き続き取り組んでいく必要がある。
- △ 現在、年1回実施している PTA との遊具安全点検を、さらに増やしていけるように話し合いを進めていきたい。
- △ 委員会を中心とする児童の主体的な活動を継続・発展させ、家庭や地域との連携をさらに深めていきたい。
- △ 児童の歯・口の健康づくりへの意識が高まってきているので、さらに望ましい自律的健康行動を身に付けさせるように保護者への啓発を行うなど、家庭との連携を深めていきたい。

「望ましい生活習慣の形成を目指す歯・口の健康づくりと歯・口の外傷の防止」



東京都台東区立東浅草小学校

12学級 313名

1. 研究の目標やねらい

①むし歯や歯周病の予防方法の理解と実践

規則正しい生活や衛生習慣を身に付けるために、小学生にも分かりやすい「むし歯」の予防という観点から健康習慣を意識し、いずれは、実践し、生涯を健康に過ごす力をもってほしい。意識を継続することは難しいが、頭の中や心の中に知識・記憶があれば、意識して実践できるのではないかと考え、サブテーマを「楽しく学んで衛生習慣を身に付けよう」とし、「楽しく学ぶ」をキーワードに取り組んだ。

②学校生活における歯・口のけがの防止と安全な環境づくり

危険であることを知り、実際の行動につながる必要がある。自動が「自分もそうなるかもしれない」「そうになったら怖いな」と考えるようになれば、行動に現れるのではないかと考え、サブテーマを「自分のこととして考え、想像してみよう」とし、児童が身近なこととして捉えられるよう取り組んだ。

③食べる機能や食べ方の発達支援を通しての実践的な歯・口の健康づくり

食事の中心は家庭であり、小学生段階においては、食事の管理は保護者がすることが多いことから、保護者の意識を高め、実践できるヒントやきっかけを広めたいと考え、サブテーマを「食習慣についておうちの人と話してみよう」と設定した。

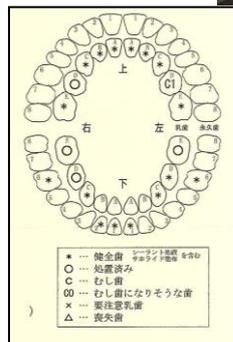
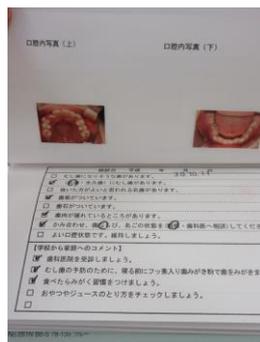
2. 実施した主な活動

①むし歯や歯周病の予防方法の理解と実践

日常的な指導・・・給食後のはみがき、フッ化物洗口

健康診断時の指導・・・「歯の健康ノート」作成

結果のお知らせに歯式添付



学校歯科医による指導・・・保護者会での講話、個別ブラッシング指導、歯科保健指導
< 歯科保健指導内容 >

1年「フッ素ってなあに」
フッ素について
ブラッシング指導



2年「むし歯になりやすい食べ物・なりにくい食べ物」
食品の砂糖の量について、グループ活動
ブラッシング指導



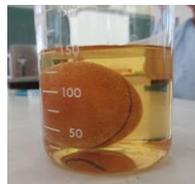
3年「自分の口の中を知ろう」
ミュータンス菌について、RDテスト
ブラッシング指導



4年「歯肉炎の予防」
(学童はみがき大会参加)
歯肉炎について、フロスの使い方



5年「歯が溶ける!？」
卵の実験、酸について
ブラッシング指導



6年「歯りーぽったー」
ウォークラリー形式
歯のクイズ、染め出し、噛むチェックガム



学校活動での指導・・・委員会活動 (集会発表)、教科での取り組み (図画工作、保健)



②学校生活における歯・口のけがの防止と安全な環境づくり

児童委員会活動・・・児童が身近に考えるには、同じ立場である児童からのアプローチが有効ではないかと考え、保健給食委員会で「けがの予防集会」の実施、「校内安全マップの作成」を行い、校内に右側通行の矢印を表示し、掲示委員会では、「安全ポスター」の作成・校内掲示を行った。



保健指導・・・身体測定前の「ショート指導」とし、危険な場面を想定し、考えることで、危険予知能力の向上を目指した。



③食べる機能や食べ方の発達支援を通しての実践的な歯・口健康づくり

日常的な指導・・・給食指導（かむかむデーの設定）、委員会活動（体にいいおやつづくり）



食育指導・・・栄養士、食育担当教諭と協力し、全学年1時間実施。

1年 「めざせ！おはしの金メダルシール」 2年 「なんでも食べて元気になろう」



3年 「いろいろな味を見つけよう」

4年 「よくかんで、味わって食べよう」



5年 「食事のマナー」

6年 「食事をいただくこと」



3. 成果と課題

成果1 「継続する」

「継続」は力なりという通り、「食べたらみがく」を当たり前の活動として日々取り組んでいる姿があり、学校歯科医の協力のもと、日々の保健指導により、よりよい行動が児童の生活に定着したと考えられる。また、6年間、系統的に継続して指導することで、歯の大切さや歯磨きの習慣を忘れることなく、意識して生活できると考える。



また、6年間、系統的に継続して指導することで、歯の大切さや歯磨きの習慣を忘れることなく、意識して生活できると考える。

歯の健康ノートは、6年間の保護者とのやりとりを継続し、一緒に成長を見守ることができた。保護者からのコメントや受診率の向上などからも、家庭でのむし歯予防、衛生意識の向上に繋がっていると感じる。

成果2 「考える」

保健指導において、グループ活動や実験、体験を取り入れ、自分の意見をもちやすい活動を行ったことで、児童は、自分の考えをもつことで、友達の意見が気になったり、自分の意見を伝えたくなくなったりする様子が見られ、



意欲的に取り組んでいる様子が見られた。また、けがの予防など児童が発信することで、より身近に感じることもできたのもよかった点である。

成果3 「やってみる」

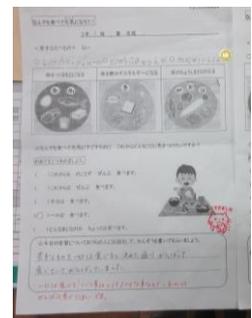
体験することは児童の興味関心を高め、五感で感じたことは意識に残ると感じた。



学校で実践できることは限られるが、前向きに楽しく学ぶことは、楽しく明るい生活を営む態度を育むこともできるように感じた。

課題1 「連携の強化」

小学生の場合、生活習慣は家庭の役割が大きくなる。文化や環境の違いもあり、家庭によって反応は多様であることから、今後も啓発を継続し児童の意識を高めるとともに、家庭での話題になるような活動を取り入れたいと考える。



課題2 「続かない」

けがの予防も食事のマナーも衛生習慣も指導直後しばらくは気をつけるが、忘れてたり、面倒くさいと思う気持ちや好奇心でいい加減になってしまったりする。また、好奇心強く、夢中になると忘れてしまうなど児童の特性を考え、繰り返しの指導が必要だと実感している。授業だけでなく、さまざまなか機を捉え、継続した指導をしたいと考える。

課題3 「経験が少ない」

小学生にとって、初めての経験や体験が多いので、話だけでは理解しにくいことがあった。実験や実習などの体験を取り入れ、丁寧に指導していく必要性を改めて感じた。うまく道具を使えるようになったり、からだを使えるようになったりするには経験が必要と考える。初期の指導を丁寧にすることの重要性を実感した。



健康な自分を築き夢を実現しようとする子の育成 ～歯と口の健康づくりを通して～

神奈川県横浜市立嶮山小学校

13学級309名

1 研究の目標やねらい

本校は、「夢をえがこう 自分をえがこう 嶮山あったかハーモニー」の学校教育目標を掲げ、「健康な自分を築き夢を実現する子の育成」をめざして、児童、教職員、保護者、地域が一丸となって、歯と口の健康づくりを核とした健康教育の実践をしている。

むし歯や歯周病の予防に必要な歯みがきの方法や、良い姿勢でよく噛んで食べる食習慣について理解するとともに、歯と口の健康づくりを通して、自己肯定感をもち、自分の命を大切にしようとする子どもの育成に取り組んでいる。

2 実施した主な活動

(1) 歯みがきタイム

- ・全校テレビ放送で「鏡を見ながら1本1本こちょこちょみがき」でみがく。
- ・5つのみがき方で丁寧にみがく。
(前歯・犬歯・奥歯・歯と歯の間・歯と歯ぐきの境目)
- ・口腔機能を高めるために「あいうべ体操」の実施



(2) 歯みがき検査 (年2回)

- ・事前に、家庭に歯垢染め出し剤を配布し、親子で歯みがきチェックをしてもらう。
- ・年2回のうちの1回は歯垢染め出し剤を2本配布し、親子で「歯みがき比べ」を実施。
- ・毎回A判定(きれいにみがけている)の児童が82%以上
- ・高学年が特に、自分できれいにみがくスキルが身に付いている。

(3) 全校かむピカ授業参観 (担任・歯科衛生士・養護教諭・栄養士による授業)

①咀嚼チェックガムを使用した授業の実施

よく噛むと、こめかみや顎が動き、だ液が出て、むし歯の予防になったり、脳のはたらきがよくなったりすることを考える。
また、姿勢と噛むことの関係について考える。

②デンタルフロス体験

児童一人につき2本配布し、1本は授業で体験をし、1本は家庭に持ち帰り親子で体験をした。



(4) かむピカ週間 (年3回)

①児童の保健委員会 (5・6年生) が、低学年に「5つのみがき方」を教える。

②かむピカカレンダー

歯みがき・食生活について自己チェックをする。

③おうちで「かみかみメニュー」に挑戦・おうちで「ゲーピタピンサッ」に挑戦

家庭で、噛み応えのある食べ物を食べたり、良い姿勢で食べることをしてもらったりして、児童の感想や保護者のコメントをもらった。

④各クラスで良い姿勢でよく噛んで味わって食べる指導

「いただきます」の挨拶の時に、「良い姿勢で食べましょう。」「最初の一口は30回噛みましょう。」と声かけするなど、各クラスの実態に合わせて指導している。

⑤かみかみセンサー体験

全校児童が体験できるように進めている。1食につき1000回以上噛むように意識している。

⑥給食の食材を大きくカットし、固めに茹でた物を提供

⑦「小魚こんぶ」などの噛み応えのある食品を独自献立で提供



(5) 歯のミニ保健指導 (身体測定時)

・歯垢とは何かを1年生の時から定着させる。

みがいている → **みがけている** へ

・歯石や歯周病について

・噛むことと握力の関係

・噛み応えのある食べ物、今と昔の食事について

・良い姿勢でよく噛んで食べる指導 など



(6) 1年親子歯みがき教室

・歯垢染め出し剤を使用した授業

・保護者が児童の隣の席に座って、一緒に歯みがきについて考える。

・保護者に仕上げみがきの必要性について話をする。



(7) 歯みがき集会

・保健委員会の児童による発表

「動物たちのよい歯甲子園」の発表、クイズ形式で歯の大切さについて考える。



(8) 学校保健委員会（年2回）

学校歯科医、歯科衛生士、横浜市体育協会の方を講師として、
歯みがきや噛むこと、姿勢について話し合いをした。
2回目は、全校児童参加型で体育館にて実施した。



(9) 図書室に「歯・口の健康づくりコーナー」を設置

歯みがき、歯の健康、噛むこと、あいうべ体操、姿勢について
の本を用意した。



(10) 歯と口の健康標語・図画ポスターの募集

- ・全校児童に呼びかける。
- ・保健室前に標語・図画ポスターの掲示
- ・朝会での表彰

(11) 運動会の参加賞

良い歯ブラシの見本を全校児童に配布している。
歯ブラシの選び方のプリントも同時に配布。



(12) 毎月8日は「歯ブラシチェックの日」

歯みがきタイムの時間に、歯ブラシがボサボサになっていないかをチェックし、カード
に記入する。家庭のサインをもらう。

(13) 嶮山健康ファイル

歯と口の健康づくり・食育・体力づくり（縄跳び）などの取組についての
プリントを挟んでいき、6年間を振り返ることができるようにしている。



(14) PTA主催のワイワイフェスタ

青葉区の福祉保健センターと連携した歯科事業

- ・むし歯リスクテスト
- ・歯周病チェック

児童、保護者、教職員、地域の方が参加をした。



(15) 給食試食会

- ・サポート栄養教諭からの話
「食育として大切なこと」
「献立内容・衛生面・学級の指導」
- ・養護教諭からの話
「よく噛んで良い姿勢で食べる指導」
- ・児童が使用している「かみかみセンサー」の体験



(16) 創立40周年記念「シラカバ」の植樹

歯の健康を守るキシリトールはシラカバの木に含まれているキシランが原料である。嶮山小学校の子どもたちが、いつまでも〈よい歯・輝く子〉であり続けるように、願いを込めて植樹をした。



3 成果と課題

歯と口の健康づくりを通して、子ども達は自分の心と体の状態を見つめて表現したり、学校生活により意欲的に取り組んだり、おうちの人や友達、先生、地域の人と健康づくりについて話し合ったりする姿が多くみられるようになった。また、明るく前向きに自分の健康に対する考えを深め、自分の夢を実現しようとする子どもが増えてきた。

また、先生方や保護者・地域の方などから、健康についての声かけをしてもらったり、話し合ったりする機会が増えることで、子ども達は、自分のことを大切にされていると実感し、自己肯定感が高まり、自分の命を大切にしようとする気持ちにつながっている。

むし歯などの歯と口の疾病が減少し、高学年は特に歯みがきで口の中のすべての歯垢を落とすスキルを身に付けている。

保護者の仕上げみがきの協力や、定期的な歯科受診も増えてきた。

また、手洗い・うがい・換気・あいうべ体操の指導により、インフルエンザにかかる児童も減少し、学級閉鎖は、ほぼなくなってきている。

その一方で課題は、嶮山小学校の健康教育に乗り切れない家庭もわずかとは言え、いるのが現状である。保護者の協力が得られない子どもは、子ども自身が自分で健康な生活を送ることができるようにするために、担任、養護教諭や全教職員で、個別指導して、子ども自身にスキルが身に付くようにしている。

将来にわたって、よりよい生活習慣を身に付け、健康な自分を築き、自分の夢を実現する子どもを育成するために、今後も児童、教職員、家庭、地域とともに、歯と口の健康づくりを核とした健康教育を推進していきたい。

歯・口の健康の保持増進のため自ら進んで取り組む児童の育成

神奈川県川崎市立西丸子小学校

21学級633名

1. 研究の目標やねらい

「歯・口の健康の保持増進のため自ら進んで取り組む児童の育成」を目標として、口腔衛生の向上のため児童の発達段階に応じた「歯みがき指導」を実施。

2. 実施した主な活動

(1) 継続した歯科保健活動

①歯みがき指導（6月）

学級活動の1時間を設定して、1・2・3年生は養護教諭が指導、4・5・6年生は学校歯科校医が指導。
4年生は全国小学生歯みがき大会にも参加。



学年	歯みがき指導のめあて	各学年の歯の状況に合わせた指導
1年	第一大臼歯のかみ合わせを きれいにみがこう	自分の歯や口をよく観察し、生えたばかりの 第一大臼歯のみがき方をおぼえる
2年	前歯の外側を きれいにみがこう	前歯（上下12本）特に前歯の外側をきれいに みがけるようにする
3年	前歯の内側を きれいにみがこう	前歯（上下12本）特に前歯の内側をきれいに みがけるようにする
4年	小臼歯を きれいにみがこう	前歯（上下12本）生えかわり後の小臼歯のみ がき方もおぼえる
5年	犬歯を きれいにみがこう	前歯（上下12本）、小臼歯、大臼歯及び生え かわり後の犬歯のみがき方をおぼえる
6年	歯や歯肉の健康を 考えてみがこう	歯肉の健康と歯周病（歯肉炎）の予防、総まと めとしての歯みがきの習慣

②表彰・募集

ア 歯の健康に努力した児童の表彰（学校歯科校
医が3・6年生から選出）

イ 歯の衛生に関する図画・ポスター及び歯科保
健標語に応募

③児童保健委員会の啓発活動

ア 歯みがきカレンダー作成

イ 歯みがき指導



④臨時歯科健康診断（11月）

歯みがき指導の効果と児童の口腔衛生状態を把握するため、臨時歯科健康診断を実施。

⑤歯みがきタイムの実施

歯みがきの習慣の定着をめざして、給食後の5分間を『歯みがきタイム』と設定。各クラスに歯みがきソングのCDを配布し、CDに合わせて歯みがきを実施。

(2)平成29・30年度の主な歯科保健活動

①ほけんだよりによる啓発活動

毎月のほけんだよりに「はははの歯」というコーナーをつくり、歯についての話題を載せた。

②食に関する指導

ア 週に一日巡回で本校に来ている、栄養教諭と連携して「食育」の授業を実施。4年生でよくかんで食べることで健康な体をつくるために大切なことなどを学習した。

イ カミカミメニュー

よくかんで食べることを意識してもらうために毎月の自校献立にカミカミメニューをいれてもらった。

③児童保健委員会の啓発活動

ア 毎月8のつく日に保健委員会が歯の模型を使い、1年生に給食後の歯みがき指導を行った。

イ 11月8日「いい歯の日」として給食後の歯みがきタイムの時に歯に関するクイズをだした。

ウ 給食試食会に参加。1年生の保護者のみなさんに歯みがきタイムについて説明をし、実際の様子を見せた。

エ 歯みがきタイムに使われている歯みがきソングをリニューアル。新たに歯みがきタイムに合う曲を募集し、新しく歯みがきソングを作成した。

④学校歯科校医の講話

「お口の疑問に何でも答えます」～生涯にわたるよりよい健康生活を目指して～というテーマでPTA主催の家庭教育学級で保護者向けに開催された。

⑤図書室で歯に関する本を紹介

読み聞かせボランティアのみなさんに6月と11月に図書室で「歯」の本を特集。

⑥学校保健委員会

平成29年度はカミカミアンケート実施。いつもよくかんで食事をしているかなどを全校児童にアンケートを実施し、学校



保健委員会で報告した。

平成30年度はけがについてのアンケート実施。学校であぶないとおもうところはどこかなどを全校児童に実施し、学校保健委員会で報告した。

⑦けがが起りやすい場所の整備・改善

よくけがをしやすい場所（とくに段差や溝）について職員や児童に周知し、整備してもらった。

⑧健口体操

口の機能（嚙む事、飲み込む事、発音する事）について改善するため、学校歯科校医の指導のもと3年生に口の機能を成長させる「健口体操」に取り組んだ。

3. まとめ

本校の歯科保健活動のキーワードは、①継続、②積み重ね、③波及効果である。

(1) 「継続」

10年に及ぶ歯みがき活動を中心とした歯科保健活動を継続してきたことで、次のような成果が表れている。

①歯みがきタイムの伝統化

上級生から学ぶ歯みがきと歯みがきの大切さ。

②カリキュラムへの位置づけ

保健体育科での保健指導、学級活動での歯みがき指導、保健委員会活動などがカリキュラムに位置づけられ、毎年改善が図られている。

③学校保健員会、PTA 家庭教育学級・広報等による保護者、地域への継続的な意識づけ。

(2) 「積み重ね」

①毎日…歯みがきタイム、歯みがきカレンダー

②毎年…年2回の歯科健康診断個人指導と歯みがき指導

③6年間…児童の成長による理解の深まりと意識の変化・
深化

(3) 「波及効果」

①保護者への波及効果

ア 歯ブラシセットの準備や児童の話を通して意識化

イ 一日一回の給食から朝晩の歯みがき習慣へ

児童の姿を通して家庭でも歯みがき習慣

ウ う歯の減少…児童の成果が保護者を変える



②教職員への波及効果

- ア 毎日の歯みがき活動で教職員も意識化
- イ 学校歯科校医による専門的指導で教員も学び、意識化
- ウ 入れ替わる教職員に意識の継続化
カリキュラムに位置づけ児童の活動が意識化

③生涯にわたる健康生活への波及効果～歯みがき活動から生涯健康生活へ～

- ア 歯みがきの習慣化…三つ子の魂百までも
- イ 歯みがきで健康への意識向上…8020運動へ
- ウ 歯みがきから生涯健康生活への意識づくり

(4)「今後の課題」

- ①歯科保健活動の継続と更なる向上を目指した取り組みを推進すること。
- ②う歯の二極化がみられるので、個別指導の推進。
- ③基本的な生活習慣の向上を目指した、保護者へのアプローチの推進。

今後も、課題に対する取り組みを検証しながら、継続した活動を展開していきたい。

自分の歯や口の健康に関心を持ち、望ましい生活習慣を身につけ、 実践できる子どもの育成

山梨県北杜市立高根西小学校

8学級 181名

1 研究目標

自分の歯や口の健康に関心を持ち、望ましい生活習慣を身につけ、実践できる子どもの育成

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）

学校歯科医と歯科衛生士を講師に招き、発達段階や口腔の状態に応じた歯みがきの指導を行った。歯垢の染め出しを行い、みがき残しの確認をさせ、歯列に合ったみがき方を指導した。



* 1年生親子歯みがき教室

1年生は、参観日に実施し、親子で歯科衛生士から歯みがきの指導を受けた。歯みがきだけでなく、歯ブラシ・おやつ・第一大臼歯についても親子で一緒に学んだ。



②保健指導 「しっかりかんで歯っぴーになろう」（3年生）

担任と養護教諭で学級活動での保健指導を行った。実態調査から児童が歯ごたえのある食べものより、やわらかいものを好む傾向にあること、噛むことを意識して食べていないことがわかったので、噛み方の工夫について考えさせ、「よく噛む」ための自分のめあてを決めて、実践させていく指導を行った。

指導後は研究会を持ち、山梨県教育庁スポーツ健康課指導主事から指導助言をいただいた。



せんべいとゼリーの噛みくらべ



養護教諭から噛むといいこと

噛み方の工夫について
ブレインストーミング



(2) 児童会活動

①保健集会 「かむといいこと～星野さん一家のつよい歯がほしい～」



歯がないと、どんなことになってしまうのか楽しく学べる劇にした。本年度は自由参観日に実施したので、児童だけでなく、保護者や地域の方にも児童保健委員会の発表を見てもらうことができた。

②歯と口の健康カルタづくり

歯と口のカルタ作りを呼びかけ、158点のカルタが集まった。作品は校内に展示し、歯と口の健康づくりを意識させた。集まった中から50音を選びカルタを作った。来年度はこのカルタで遊ぶ機会を持ち、歯と口の健康について楽しく意識づけを行いたい。



歯みがきだけでなく、かむこと、けが防止のカルタもあって楽しい

(3) 日常活動

①給食後の歯みがき

教室に歯みがきの約束（かるい力で 小さく動かし 一本ずつみがく）のポスターを掲示し、歯みがきのポイントを意識させた。歯みがきタイムにCDをかけ、3分間みがく習慣をつけさせた。

②図書室との連携

図書室に歯の本のコーナーを設け、歯の健康に対する意識づけを図った。また、朝読書の時間に教師や保護者ボランティアが歯に関する本の読み聞かせを行い、楽しく歯について知る機会を設けた。

6月と11月には「いい歯は元気な体を育てる、いい本は元気な心を育てる」をキャッチコピーに、保健室と図書室のコラボ企画を実施した。歯の本を借りることで、むし歯菌をやっつけることができるカードにポイントがついたり、歯ブラシが当たる「歯びかくじ」を引けたりという児童が楽しめるイベントを実施した。



歯と口の本コーナー



保護者ボランティアによる歯の本の読み聞かせ



歯びかくじ

(4) 養護教諭・栄養教諭による指導

①養護教諭による指導

体重測定時に短時間保健指導を養護教諭が実施している。歯科検診の受け方・歯ブラシの選び方・歯の生え替わり・歯と口のけがの防止についても指導した。指導後は保健室前に資料を掲示し、一時的な指導とならないようにした。



また、歯科検診で要観察歯（C0）があった児童には、保健室でC0の位置を確認させ、その歯の染め出しを行い、個別の歯みがき指導を実施した。



むし歯にならないように真剣！

②栄養教諭・栄養士による指導

給食時に栄養教諭から食について、噛むことについてなどその日のメニューに関連づけてのメモが届くので、児童が放送で伝えている。本校は給食センターのため、栄養教諭・栄養士の直接指導は、学期に一度行われている。学期に一度の訪問時には、食事のマナーや噛むとよいことについての指導を行った。栄養教諭からの指導資料も保健室前に掲示し、児童の理解が深まるようにした。



学期に1回の栄養教諭の話はみんな大好き！

(5) 家庭・地域との連携

①親子 歯と口の健康教室

6月の自由参観日に「親子 歯と口の健康教室」を本校の体育館で開催した。

- ・児童保健委員会の保健劇「かむといいこと～星野さん一家のつよい歯がほしい～」
- ・歯の健康講話「親子でまもる歯と口の健康」山梨県歯科衛生士会から講師2名
- ・本校教職員による歯の絵本 読み聞かせ



保護者も大勢出席



**笑いあり、感心あり
楽しい45分間**



【出席した保護者の感想】

- ・保健委員会の劇はユーモアがあり、楽しく見させてもらいました。講話や読み聞かせは、子どもたちにわかりやすい内容で充実していたと思います。子どもが念入りに歯みがきしているのは、学校で指導してくれているおかげだと感謝しています。
- ・出席してよかったです。劇は楽しく、分かりやすい内容ですばらしかったです。講話は、砂糖の量に怖さを感じました、今夜から、しあげみがきをしっかりとしようと思いました。絵本も楽しかったです。先生方の温かい気持ちを感じました。
- ・歯と口の健康について見直す機会となりました。「かむこと」「歯みがき」を家でもしっかり考えようと思いました。普段口にするおやつの中にたくさんの砂糖が使われていることを知り、食生活に気をつけようと感じました。

②学校保健委員会

平成29年度は学校評議委員にも参加してもらい、拡大学校保健委員会を開催した。学校歯科医の講話を聞き、しあげみがき・歯科受診・かむこと・歯並びなどについて、保護者・市の保健師・学校評議委員とで意見を交わした。

平成30年度は、山梨県歯科衛生士会から講師を招き、講話「小学生のときから大切にしたいお口の健康」と大人対象の歯みがき指導を実施した。



③家庭との連携

長期休業中にプラークテスター〈綿棒タイプ〉を児童と保護者に配付し、親子歯みがきチェックを実施した。その様子や感想は、歯みがきカレンダーに記入してもらった。

3 成果や課題

(1) 成果

- ・全学年が学校歯科医・歯科衛生士から専門的な歯みがき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。
- ・参観日に歯科保健に関する内容を取り入れたことは、家庭における歯と口の健康づくりへの意識を高めることになり、学校の取組に理解と協力を得られた。
- ・学級活動における歯科指導は、自分の課題に気づき、解決の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。

(2) 課題

- ・歯科検診後の未処置歯受診率があまり上がっていないので、今後も個別指導を実施したり、家庭と連携をとったりして受診を勧めていく必要がある。
- ・望ましい生活習慣の定着に向けて、保護者や地域に協力を呼びかけ、連携を深めていく必要がある。
- ・児童の歯と口の健康づくりへの関心や意欲を持続させる指導を工夫していく。