

歯と口の健康に関心を持ち、自分の課題を見つけ、
進んで健康な生活を送ろうとする子
～ 歯と口を大切に歯っぴ～になろう！ ～

石川県金沢市立西小学校
14学級 340名

1. 研究主題および設定理由

(1) 研究主題と主題設定の理由

本校の児童は素直だが、物事に対してやや受け身になりがちで、進んで自分の体を大切にしようという意識は低く、教師や保護者から言われて取り組んでいる現状であった。そこで、本校の学校教育目標「生きる力を身につけ、可能性を追究する児童」を育成するために「歯と口の健康づくり」を入り口として、まず自分の体に関心を持ち、課題を見つけ、進んで健康づくりに取り組む活動を経験することで、いきいきと活動できる児童の育成を図ろうと考え、研究主題を「歯・口の健康に関心を持ち、自分の課題を見つけ、進んで健康な生活を送ろうとする子」とした。

(2) 研究構想

研究構想図

歯・口の健康教育研究構想図

学校教育目標
めざす児童像

生きる力を身につけ、可能性を追究する児童の育成
「考える子」「学び合う子」「進んで行動する子」

歯と口の健康に関心を持ち、自分の課題を見つけ、
進んで健康な生活を送ろうとする子

授業づくり部

日常部会

課題意識を持ち、自分の取り組み目標を見つける

学んだことに進んで取り組み、周りに広める

関心を持って取り組み、主体的に解決しようとする

★授業の重点

- ① 解決したくなる課題の設定 (つかむ)
事前調査や実態把握
事前指導
- ② 主体的に考える場の工夫 (さぐる)
- ③ 友達と交流して解決策を考える (見つける)
- ④ 自分の生活に活かせる実践目標を決める (決める)

★評価方法の工夫

- ① 自分の生活に活かしているか
- ② 継続して取り組んでいるか

- ① 実践を強化・継続する場の設定
「歯みがきタイム」「歯みがき強化週間」
「歯みがきカレンダー」「かみかみタイム」
等
- ② 学びの環境作り
掲示物
「歯っぴー通信」(各学年の取り組み紹介)
- ③ 児童主体の活動の場
児童委員会活動による「歯・口のクイズ大会」
お昼の歯っぴ～&かみかみ放送
「本の読み聞かせ」等の企画・運営
- ④ 広める工夫

家庭・地域との連携

- 家庭と連携した学びの場
・ 親子クッキング (PTC 活動) ・ 授業参観やフォーラム ・ 学校保健委員会
- 地域との連携
・ 地域人材の活用と連携
- 生活習慣の定着
・ 歯磨きカレンダー ・ 親子歯みがきチェック

研究構想図に示した通り全教職員が2つの部会に分かれて研究を進めた。

①【授業づくり部会】

健康に関心を持ち、主体的に解決しようとする児童の育成を図る。

⇒課題意識を持ち、自分の取り組み目標を見つけることができる授業実践

②【日常部会】

授業で学んだことに進んで取り組み、周りに広めようとする児童の育成を図る。

⇒実践を強化・継続する場や児童主体で活動する場の設定

さらに、研究推進委員会（管理職、保健主事、各部会リーダー）では、児童の生活習慣改善に向けてどのように家庭・地域と連携していくかについても話し合った。

2. 実施した主な活動

(1) 授業実践

①学級活動での実践

学校保健年間計画や歯・口の年間指導計画を整備して、6年間を通して計画的に指導出来るようにした。

歯・口の健康づくり 年間指導計画					
	学年目標	歯・口の基礎知識	正しい歯磨き	食生活	その他
1年	はをたいせつにしよう	第一大臼歯(歯の王様)の役割(9月) むし歯の原因(6月)	奥歯(第一大臼歯)をしっかりみがこう(学活:10月)	給食のひみつ〜バランス良く食べよう〜(学活:6月)	
2年	じょうぶな歯をつくらう	切歯(前歯)のはえかわり 歯の汚れの正体(歯垢)	前歯を上手にみがこう(学活:6月)	丈夫な歯と生活習慣(10月)	歯科衛生士による歯みがき教室(6月)
3年	むし歯をよぼうしよう	小臼歯・犬歯のはえかわり 歯の形と役割(動物の歯と比較) むし歯になりやすいおやつと食べ方	歯の形にあった方法でみがこう(6月)	おやつの食べ方について考えよう(10月)	
4年	よくかんで食べよう 歯肉炎を予防しよう	歯肉炎の原因と予防法 かむ効果とだ液の働き	歯垢を除去し、歯肉炎を予防しよう(6月)	よく噛むことの大切さとだ液のはたらき(10月)	全国小学生はみがき大会(6月) PTC親子活動(歯に良いおやつ作り:10月)
5年	歯のけがを防ごう 正しい歯みがきを身につけよう	歯・口の健康と運動 歯・口のけが予防と手当(9月)	1本1本でいいにみがこう デンタルフロスを正しく使おう(6月)	歯・口によい食生活を考えて、朝ごはんを工夫しよう(10月)	運動と歯の健康(全国はみがき大会(スポーツ・デンタルフロス編))
6年	健康な歯と口を守ろう	奥歯(第二大臼歯)の萌出と永久歯列の完成 生活習慣とむし歯・歯肉炎、喫煙の害(10月)	第二大臼歯まできちんとみがこう(6月) 永久歯を大切にするみがき方	歯・口の健康によい献立(家庭:2学期)	親子受動喫煙防止教室(9月)

②体育科（保健領域）での実践

6年の生活習慣病「むし歯・歯肉炎」の学習を充実させた。卵の殻が酢（酸）で溶けていく状態を「むし歯」に例えて視覚に訴えながら、どうしたらむし歯や歯肉炎を予防できるか児童自身が生活習慣について考えた。



【6年体育（保健）】

③学校行事における実践

- ・ 6月：歯みがき教室

2年「歯みがき教室」（歯科衛生士と連携）、4年「歯みがき大会」

- ・ 9～10月：授業参観等による歯・口の授業公開

1年「第一大臼歯の働きと磨き方」（学校歯科衛生士と連携）

3年「おやつの食べ方」（学校歯科医と連携）

5年「歯によい朝食」（栄養教諭と連携）

6年「親子受動喫煙防止教室」（学校薬剤師と連携）

- ・ 11月：発育測定時のミニ歯科保健指導

全学年「養護教諭によるミニ保健指導」



【歯みがきタイム】

(2) 日常の活動

① 歯みがきタイム・かみかみタイム

- ・「歯みがきタイム」給食後5分間（平成30年度より全校一斉の取組）
- ・「かみかみタイム」月2回のかみかみメニューの日に献立を紹介、「かみかみソング」の放送、「噛むことの8大効果」の掲示

② 歯みがき強化週間（6月、11月）

- ・週末を含めた1週間を「歯みがき強化週間」として1日3回、自分の歯みがきのめあてを決めて歯みがきに取り組んだ。
- ・取組状況を学年毎にグラフにまとめて、保健室前に掲示した。毎日しっかり取り組んでいた児童には、担任が「歯っぴ〜シール」をワークシートに貼付した。

③ 歯みがきカレンダー

夏休み、冬休みに1日3回進んで歯みがきに取り組めるように「歯みがきカレンダー」を配付した。最終日には保護者のコメントも記入して提出してもらい、家族で歯みがき習慣について振り返ってもらった。頑張った児童には「ピカピカ賞」をカレンダーに添付した。



【歯みがきカレンダー】

④ 児童委員会（健康委員会）の活動

児童主体で「歯・口の健康〇×クイズ大会」や「健康クイズウォークラリー」を企画・運営した。また、紙芝居の読み聞かせや、清涼飲料水に含まれる糖度調査の結果を発表するなど、さまざまな活動を行った。5・6年生の児童が、自分たちが学んだり調べたりした知識を、クイズ等で発信することで、全校児童が楽しく健康について考え、学ぶ機会となっていた。



【歯・口〇×クイズ大会】



【紙芝居の読み聞かせ】



【健康クイズウォークラリー】

(3) 家庭や地域と連携した活動

① PTC（親子）活動（4年 歯によいおやつ作り）

育友会が中心となって年1回企画する親子活動に、平成29年度から歯・口の健康に関連した活動を取り入れた。育友会の保護者がゲストティーチャーの栄養教諭のアドバイスをもとに、噛みごたえのあるおやつやカルシウムの多いおやつを親子で作った。



【PTC（親子）活動】

親子で「歯・口の健康」について考えるよいきっかけになっていた。

② 授業参観や公開週間を利用した授業公開

- ・9月：授業参観

保護者とともに歯・口の健康づくりについて考える機会になった。

・10月：公開研究会

金沢大学の岩田教授の講演では「学級活動で健康教育を扱う際の注意点」や「むし歯予防は歯みがきよりも糖分摂取のコントロールをする方が効果的だ」というお話など、今後の参考になる内容がたくさん聞くことができた。参加した教員から「今後の参考にしたい。」という感想が多く寄せられていた。



【第一大臼歯の磨き方】



【おやつを食べ方】



【歯によい朝食】

③歯みがきの取り組み

・歯みがき強化週間

学校で学んだことを家庭でも実践してもらうことをねらい、週末も含めた1週間1日3回の歯みがきチェックに取り組んだ。

・歯みがきカレンダー

長期休業中に児童が自分から進んで1日3回歯みがきをすることをねらって取り入れた。最終日に保護者にもコメントを書いて確認してもらった。

・親子歯みがきチェック

学校で学んだ歯みがきがしっかりできているか、染め出し錠とワークシートを持ち帰り、各家庭で染め出しをしてもらった。保護者にみがき残しを確認してもらい仕上げみがきや歯みがきの声かけのきっかけとした。

④保健だよりやホームページによる広報

保健だより（歯っぴ～す）やホームページ（歯・口の健康）で学校の取り組みを知らせた。

⑤学校保健委員会、学校運営協議会、スクールフォーラム

保護者や学校医、栄養教諭、地域の代表など集まる会合で、歯・口の健康教育の取り組みと現状および課題について共通理解し、解決策について検討した。

3. 成果と課題

2年間の研究成果として大きく4つ挙げられる。1つ目は、学習環境が整ったことである。指導計画・指導案・教材などを整備することができた。2つ目は、健康に関する行事が定着したことである。PTC（親子）活動、歯みがき大会など計画的に実施できた。3つ目は、児童主体の活動を実施する中で、児童が企画・運営・発信する力がついたことである。4つ目は、甘い物を控えるなど、むし歯予防のために生活を自己管理できる児童が増えてきたことである。

課題としては、授業直後に児童の意識は高まるが、次第に意欲が低下することが挙げられる。この研究で得られた成果を生かして、児童の意識が継続するための取り組みを考え、進めていきたい。また、歯みがきなどの生活習慣を改善するために、保護者の協力が必要であるため、連携のあり方を工夫していきたい。

歯・口の健康づくりに自主的に取り組む児童の育成

福井県鯖江市鯖江東小学校

13学級323名

1. 研究の目標やねらい

福井県は「子どもの目と歯の健康プロジェクト事業」に取り組んでおり、本校でもこれまで「小学校における正しい歯みがき教室」に取り組んだり、う歯治療率をあげる取り組みを行ったりしてきた。しかし、児童の歯・口の健康づくりを進めていくには、もっと継続的に多方面からの指導やアプローチが必要だと考え、まずは学校での唯一の歯みがきの時間である「給食後の歯みがき」を徹底させることを主とし、取り組みや活動に関しては可能な限り児童から児童に働きかける内容にすること、常に活動や取り組みを児童に伝え続けることを中心に取り組んだ。そこで、本校における歯・口の健康づくりを、鯖江東小学校の子ども達の歯がピカピカになる取り組みとして「鯖ピカ」と名付けた。また、家庭の協力も不可欠なので、家庭や地域に広める取り組みも考えた。



2. 実施した主な活動

(1) 学校における取り組み

①学級活動

学級活動で「前歯の磨き方」(2年)「混合歯列期の磨き方」(3年)について取り上げ、指導した。また1～4年生は6月に歯科衛生士を招いての歯みがき教室、5年生は全国小学生歯みがき大会への参加、歯みがき名人コンテストで歯みがき名人の選出を行った。また、6月の体重測定後の保健指導で歯・口の健康に関する内容を押さえた。1月には、「けがの予防」の指導の際、校内でのけがが多発する場所を伝え、万が一、口の中をけがした場合には、どうしたらよいかということについても、各学年にあわせて話をした。



そのほか食育で歯・口の健康づくりに関する内容を栄養教諭が指導したり、その指導した内容を保健委員がお昼の全校放送で知らせたりした。養護教諭と栄養教諭とで「おやつとむし歯」(4年)についての指導も行った。本校は学校歯科医師会の生活習慣アンケートで、夕食前後に間食をする児童が多く、また就寝前の歯みがきはするものの夕食後の歯みがきはしない児童が多かった。そこで、ただただ食べ続けることが、むし歯になりやすくなるということについて、児童に考えさせ、食べたら歯みがきをすることが大事であると伝えた。

②保健体育

平成29年度は、6年生の保健体育「病気の予防」で、むし歯や歯周病の予防について取り上げた。むし歯の原因を学び、その対策として「鯖ピカみがき」をグループで考え、発表しあった。

③保健委員会

年度初めに鯖ピカのキャラクターを募集したり、**HAIKU** コンテストを行ったりして児童の興味・関心を引きつけ、その後、給食後の歯みがきチェックを通年続けた。チェック方法は、「した」「しなかった」でシールを貼る方法や国体開催に関連してクラス全員が歯みがきをしたら競技種目にシールを貼る方法、すごろく形式でシールを貼っていく方法など、児童の関心や意欲が持続するように、いろいろな形態で行った。また、クラスで取り組んだチェックについては、賞状やメダルを作り、各クラスで表彰した。



また、保健委員会で鯖ピカみがきを考え、全校に広めると共に、歯みがきの曲にみがく箇所を録音し、みがく順番表も作成した。給食後の歯みがきの時には、黒板に順番表を貼って、曲に合わせて歯みがきをするようにした。



その他、集会で、歯の健康に関する劇や発表を行ったり、お昼の放送で、歯みがきやよくかんで食べることの啓発をしたりした。

③ 日常指導

ア 給食の時間、しっかりかまずに早く食べ終わる児童や、おしゃべりが多く時間内に食べ終わらない児童が多いことから、健康管理部で話し合い、給食開始10分間は静かによくかんで食べる「もぐもぐタイム」を設定した。また、給食の準備が遅くなった場合も歯みがきの時間の確保ができないため、4時間目の終わる時間を担任に守ってもらい、12時45分から給食を食べ始めることができるようクラスをまわって声をかけたり、保健委員会が4時間目終了後に手洗いの曲をかけたりした。

イ 児童に対し常に歯に関する情報を伝えられるよう、また児童が歯に関して意識できるよう、保健室前掲示で「鯖ピカコーナー」を設けた。保健委員会の取り組みや歯の治療率、歯みがきチェックカードなど、本校の鯖ピカに関する内容を掲示した。児童は、自分のクラスや友だちのことが記載されていると、うれしそうに見ていた。

ウ 自分の歯を健康に保つためには、まず、う歯保有者がう歯を治療することが大事と考え、歯科検診後の治療勧告だけでなく、保護者会るとき担任に受診を勧めてもらったり、保護者に対し受診状況調査を行ったりした。また、保健だよりの「鯖ピカ」コーナーでう歯治療の状況を伝えたりした。

④ 学校保健委員会

例年、児童対象の学校保健委員会に学校医、学校歯科医、学校薬剤師、PTAも参加して行っている。平成28年度に「歯について学ぼう」というテーマで、学校歯科医に「歯みがきの大切さ」について講話をいただいた。また、平成29年度には「歯について学ぼう Part 2」というテーマで、保健委員会が発表をしたり、学校歯科医に「あいうべ体操」や咀嚼について教えていただいたりした。そして、今年度は「Let's 鯖ピカ」のテーマのもと、学校医、学校歯科医、学校薬剤師、栄養教諭の専門コーナーと簡単にできる体験コーナーを実施し、児童が歯・口の健康について興味関心をもち、楽しく学ぶ機会をもった。



⑤学校行事

定期健康診断の歯科検診では、検診後すぐに治療に行ってもらえるよう、翌日に治療勧告書を渡している。早い家庭では、その週に治療に行く家庭もある。

また、今年度は、5月の体育大会の前に、縦割り班で仲良くなることも目的に、仲良し給食&歯みがきを行った。給食後、決められた場所に移動し、高学年が低学年の面倒を見る形で歯みがきを行った。

(2) 地域との連携

①学校保健総合支援事業との連携

平成29年度は、市で受けた支援事業と絡め、市内で統一した歯・口の健康づくりに関するアンケートを実施した。夏には市内教員と保護者を対象にした学習会を実施したり、う歯治療勧告マニュアルを作成したりした。前述の学習会では、「歯科医が語るお口の事情～得する人・損する人～」のテーマで市内の歯科医に話をさせていただき、その後ワークショップで、歯科衛生士によるブラッシング指導があったり、顕微鏡で自分の歯垢の中の細菌を見たりするコーナーがあった。

②地域学校保健委員会

本校が属する鯖江中学校区で、地域学校保健委員会をスカイプを用いて行った。内容は「給食後の歯みがき実施率100%をめざして」で、1年目は各校の保健委員会が取り組みの発表を行うだけだったが、2年目は各校の発表に対し、質問をしてそれに答える交流を行った。これには市保健安全部長や保護者代表、市内学校担当歯科医も出席し、感想や意見など話していただいた。終わった後は、児童もとても満足した表情で「楽しかった」「他校の取り組みをまねしてみたい」という感想があった。



また、この地域学校保健委員会を受けて、冬季休業中、鯖江中学校区で統一した歯みがきカレンダーを作成した。色をぬるイラストには、各校から集めたイラストを用いて、その日ががんばる項目も入れて発行した。

③市保健安全研究部会

1年目は支援事業とタイアップし取り組んだが、2年目はライオン歯科衛生研究所の指導案作成ワークショップを申し込み、指導案を作成して、その指導案を基に市内養護教諭や市保健安全部長や指導主事が参加しての公開授業(TT)を行った。授業後は、授業検討会も行い、「ふだんできない同じ養護教諭の授業を見て学べたことがよかった」という意見が多く聞かれた。



(3) 家庭との連携

①保健だより「鯖ピカ」コーナー

毎月発行している保健だよりの裏面に鯖ピカコーナーをつくり、保健委員会の取り組みや治療率の様子、ためになりそうな情報など記載するよう心がけた。

②歯みがきカレンダー

本校では、今までも6月には歯みがきカレンダーを実施していた。昨年度までは1ヵ月のカレンダーのイラストに朝、昼、夜で色を塗るだけだったが、今年度は週の目標を決めて、それについて取り組みながら歯みがきをするようにした。1ヵ月したら保護者からサインや感想の一言を記入していただいた。

夏季休業中は、生活習慣チェックカレンダーと染め出しを実施した。そうすることで、おうちの人に児童の口の中の様子を見ていただく機会を作った。

また今年度は、おうちの人に児童の口の中を見ていただくことと、児童に自分の歯・口の様子を確認させることを目的に、歯科検診前の歯の健康チェックカードを作成した。

3. 成果や課題

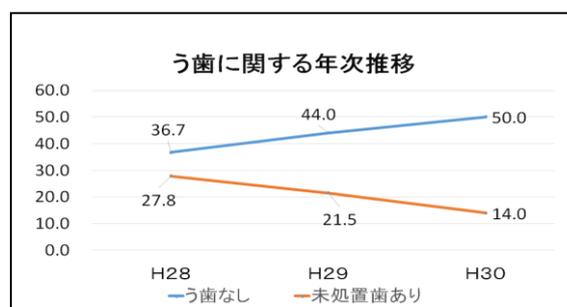
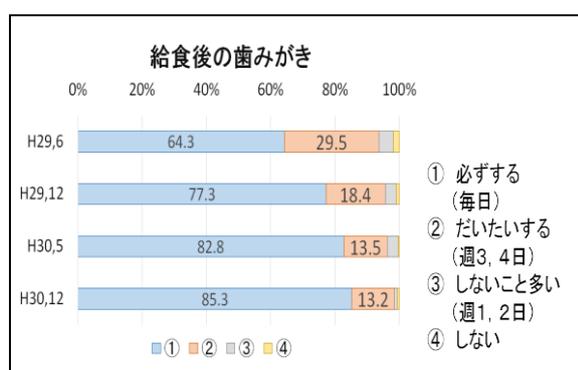
2年間「鯖ピカ」に取り組んで、まず給食後の歯みがきは右記のように変化した。平成29年6月には「必ずする（毎日）」児童が64.3%だったのが、平成30年12月には85.3%となった。平成30年12月には「だいたいする（週3、4日）」の児童もあわせると98.5%となり「しないことが多い」「しない」児童がずいぶん減った。保健委員会が2年間を通して、試行錯誤しながら取り組んできた成果があると思われる。しかし、今後も給食後の歯みがきについて取り組み、給食後の歯みがき実施率が100%になるよう目指していきたい。

また、歯科検診の結果で、う歯なしの児童の割合と未処置歯のある児童の割合は右記のようになった。平成27年度は、平成28年度と同じような数値だったので、「鯖ピカ」での取り組みの影響が多少あらわれているのではないかと考える。

ただ、う歯治療率については、なかなか100%にはならなかった。保護者が忙しく受診できないと答える児童が数名おり、保護者に受診を促すとわかってはいるものの、受診しようとはしなかった。今後も、根気強く話していこうと思う。

今年度、4年生だけに取り組んだが、本校の児童は歯みがきを「1日3回」と思っている児童が多く、「食べたらみがく」という意識が低い。今後は最低でも「1日3回」で、できれば「食べたらみがく」という意識をもてるような指導をしていきたい。

保健委員会活動では、児童を中心とした取り組みを行うことで、児童の活動に取り組む姿勢がどんどんよくなったように感じた。平成29年度前期、後期、平成30年度前期、後期となるにつれ、意見を出し合い、積極的に表現したり伝えたりする力がついてきた。平成30年度は委員会の回数も減る中で、昨年度以上の取り組みができた。今後も児童の力を伸ばすことができるような指導を組み入れていきたい。



健康・安全な生活について自ら考え実践していく子供の育成を目指して －「歯・口の健康づくり」の取組から－

富山県富山市立大庄小学校

13 学級 268 名

1 研究主題について

例年、本校のDMF 指数は、全国、富山県の小学校平均と比べて極めて低い値が続いており平成 29 年度の DMF 指数は 0.02 本、今年度は 0.03 本であった。しかし、特定の子供にう歯所有本数が多かったり、給食後のブラッシングが不十分な子供がいたりという実態もみられ、個別、集団の両面からの指導が必要である。また、食生活では、偏食や咀嚼不足、食事の姿勢が悪いなど、「食べ方」について課題がある子供もみられる。

学校における歯・口の健康づくりの目標は、子供が発達段階に応じて自分の歯や口の健康課題を見付け、課題解決のための方法を工夫・実践し、評価できるようにし、生涯にわたって健康な生活を送る基礎を培うとともに、自ら進んで健康な社会の形成に貢献できるような資質や能力を養うことにある。この目標を達成するためには、子供が健康の大切さに気付き、歯みがきや食生活等の生活行動を主体的に改善していけるように、歯・口の健康を題材にした学習を計画的・組織的に進めていく必要がある。また、学校、家庭、学校三師、地域の関係者と連携を深め、総合的に推進することが重要である。そこで、生涯にわたる歯・口の健康づくりに意欲的に取り組み、健康・安全な生活について自ら考え実践していく子供の姿を願い、本主題を設定した。

2 実施した主な活動

(1) 発達段階に応じた「歯みがき教室」の実施

① 学校歯科医による「歯みがき教室」（3・5 年生）

11 月 14 日（水）に学校歯科医の井波和孝先生を講師として迎え、3 年生と 5 年生を対象に「歯みがき教室」を行った。

3 年生では、「これだ！わたしのみがき方」というテーマで行い「どうしてむし歯になるの？プラークって何？」などのむし歯の原因について、映像を用いて分かりやすく説明していただいた。その後、歯の染め出しを行い、歯と歯の境目や奥歯のかみ合う面等、みがき残しの多い部位を確認した。

3 名の歯科衛生士の方には、一人一人の歯みがきの状態をみていただき、歯の模型を使いながら個に応じた歯みがき方法を直接指導していただいた。子供たちは、「歯ブラシの毛先の当て方」「みがく時の力加減」等、歯みがきのポイントが分かり、なかなか汚れが落ちないところは、歯ブラシの向きや角度を変えてみがくときれいになることを体験を通して学んだ。



【3 年生歯みがき教室】



【5 年生歯みがき教室】

5年生は「自分で見つけよう！予防しよう！歯肉炎」というテーマで、主に歯肉炎（歯周病）について学んだ。鏡で自分の歯茎の色や形、硬さ等を観察し、自分の歯茎の健康状態を確認した。そして、将来、歯周病になるリスクを低くするためには、小学生のうちからしっかり歯垢を除去する歯みがき方法を身に付けること、もし歯石が付着してしまった場合は歯科医に除去してもらうことなどを学んだ。

② 親子歯みがき教室（1年生）

11月22日（木）の学習参観で「歯科衛生士事務所 Teeth Ai（ティースアイ）」から歯科衛生士2名を招き、親子歯みがき教室を行った。

歯垢を除去する方法として、歯ブラシを縦にして、1本ずつ丁寧に歯をみがくよう教わると、親子で歯ブラシの当て方を確認したり、お互いに口の中をのぞき込んだりする様子がみられ、親子のコミュニケーションを深めるよい機会にもなった。

また、口腔環境を衛生的に保つためには、歯みがきだけでなく、舌の清掃も大切であることを学んだ。



【1年生親子歯みがき教室】

【保護者の感想】

- ・子供が歯みがきをした後も、たくさん歯垢が付いていました。今日教わったやり方で、やさしく丁寧に仕上げみがきに取り組みたいです。
- ・15年前に長男の乳児検診で歯みがき指導を受けていましたが、今回の指導で新しいみがき方を知って驚きました。とてもよい経験をさせていただき、ありがとうございました。
- ・自宅とは違い、鏡を見て一生懸命に歯ブラシを動かす姿を見ることができてよかったです。
- ・舌のケアも必要だと知りました。親子共にみがき方を気にするようになりました。

(2) 保健委員会児童による働きかけ

① 学校保健委員会の開催

6月27日（水）に「8020で歯っぴースマイル大庄っ子を目指そう！～見直そう、自分の歯のみがき方！目指そう、転倒による歯の欠損ゼロ！～」をテーマとし、講師に学校歯科医の井波和孝先生を招いて学校保健委員会を行った。

本校では一昨年度より歯みがきタイムを設定し、3分間教室で座って歯みがきを行っている。また、昨年度からはデンタルミラーを全校児童分購入し、鏡を見ながら歯みがきをするようにしている。しかし、保健委員会の子供たちは、正しく丁寧な歯みがきを呼びかける活動「歯みがきパトロール」を行う中で、鏡を見ながら丁寧に歯みがきをする子供が少なくなってきたと感じていた。

そこで、学校保健委員会では、鏡の使用の有無で、きれいに歯みがきをする時間に差が生じるかどうかを調べて発表した。歯の染め出しを行った後、鏡を使わないで汚れを落とした場合は4分20秒かかったが、鏡を使った場合は3分40秒で済み、35秒も短い時間で歯をきれいにできることが分かった。このことから、鏡を使って歯みがきをすることで短い時間で歯の汚れが落とせ、むし歯が予防できることを全校に発信した。

次に、廊下を走っていた児童が友達とぶつかって転倒し、床に歯を強打し歯を失うという内容の劇を発表した。低学年の児童にも分かりやすく表現することで、日常の学校生活で、誰にでも起こり得る身近でかつ危険な例を全校に伝えることができた。

また、保健委員会で作成した「大庄安全マップ」についても紹介した。これは、学校生活のどんな時間に、どんな場所でけがが多く発生しているかを保健室の来室状況と重ねて表示したものである。情報を図にまとめたことにより、校舎内の危険箇所を一目で確認することができた。そのことによりワークスペースや廊下を走ることが、友達との衝突や転倒事故を招き、頭部の打撲や歯の欠損等、大きなけがにつながっていることを理解することができた。

最後に、講師の井波先生から、歯のけがについて講話をいただいた。先生の歯科医院にも、1か月に数人は転倒や高い場所からの転落が原因で来院する患者がいるとのことで、歯のけがの手当てについても教えていただいた。

歯が抜けたり折れたりした場合でも、その歯を使って治療ができる場合があるので、歯の根っこ（歯根膜）にできるだけ触れないようにし、損傷した歯を牛乳に浸して受診するとよいとのことだった。抜けた歯の歯根膜は30分ほどで細胞が死んでしまうが、牛乳に浸すことで6時間は細胞を生きたままの状態を保てること、歯を損傷するような事故の場合、歯だけでなく頭部も打撲している可能性が高いこと等、けがの応急処置について詳しく学ぶことができた。



【委員会児童作成の安全マップ】

② 全校児童集会「転倒による歯の欠損0集会」の開催

11月29日（木）、「寒い冬の過ごし方に気を付け、転倒による歯の欠損をなくす力を付けよう」をテーマに、富山福祉短期大学の小川耕平先生を招いて全校集会を行った。

1学期の学校保健委員会でも歯のけがについて取り上げ全校に呼びかけたが、依然として校舎内を走る児童が多い状況が続いていた。運営委員会では、けがの防止を目的とした「校内安全パトロール」を企画し、全校に安全を呼びかけてきた。本集会では、保健委員会と運営委員会と合同で、校舎内での安全な過ごし方とけがの防止について発表した。



【委員会児童の発表】

保健委員会が転倒して顔面を強打し歯を折るけがが発生する様子を劇にし、その劇中に運営委員会が安全パトロールの結果をクイズで出題するなど、見ている子供と一緒に考えられるように工夫した。クイズの答えが分かると、「そんなにたくさん走っている人がいるの?」「大きなけがにつながるね」と驚いた様子だった。このように、転倒や衝突によるけがが多いことを繰り返し伝えることで、子供たちは学校全体の問題として捉え、改めて、安全に過ごすことの必要性について感じ取ることができた。

その後、講師の小川先生から「もし転倒しても素早く防御反応がとれれば、歯の欠損を防ぐことができる。みんなはどのくらい反応できるかな」とお話があり、屋内で一人でもできる反射神経を鍛えるための運動や、友達と関わりながらバランス感覚をみがくことができる遊び等について教わった。また、普段から心がけて体を動かすことが、健康な体づくりにつながることを学んだ。



【バランス感覚を鍛える運動】

3 成果や課題

(1) 研究の成果

- ① 子供の実態から主な健康課題を把握し、それぞれの学年で身に付けさせたいことを重点目標として全体計画に位置付けた。その結果、学校全体で歯と口の健康に対する意識が高まり、むし歯の仕組みや効果的な歯みがきの方法、よい食べ方、歯周病についての理解と予防等、学年の発達段階に応じて効果的な学習を行うことができた。
- ② 普段の歯みがきの様子や転倒や衝突による保健室への来室状況等、子供たちの実際の生活から問題点を見付けた。そして、問題解決のために、映像資料や咀嚼力チェックガム等、様々な資料や教材を用いたり外部講師を招いて体験活動をしたりすることで、子供たちはむし歯の仕組みや効果的な歯みがきの方法、よくかむことの大切さ等について意欲的に学ぶことができた。これらの取組により、歯と口の健康づくりについての意識が高まり、意欲をもって普段の生活でも実践していこうとする様子がみられるようになった。
- ③ 歯みがきを呼びかける放送や、歯みがきの様子を確認する「歯みがきパトロール」、学校保健委員会での発表や全校集会での劇発表等、保健委員会の活動を充実させた。その結果、保健委員会の子供たちは意欲的に活動に取り組み、進んで歯と口の健康について呼びかけていこうとする意識を高めることができた。

また、安全な学校づくりに関わっている複数の委員会の子供たちが協力し、劇やクイズを通して注意を呼びかけたり、説得力のある資料を用いて訴えたりすることによって、学校全体で自分たちの健康を守っていこうとする意識を高めることができた。

- ④ 親子一緒に参加する歯みがき教室を行ったことにより、学校と家庭が連携して歯の健康づくりに取り組むことができた。また、子供たちの歯みがきの様子が家庭に伝わり、親子で効果的な歯みがきや仕上げみがきの大切さについて考え、実践することができた。

(2) 今後の課題

学習や集会、委員会による呼びかけを通して、歯と口の健康づくりへの意識を高めたり、転倒や衝突につながる校内での危険を未然に防ぐ力を身に付けたりできるよう、今後も組織的、計画的、継続的に指導を行っていく必要がある。

地域関係機関と連携し取り組む、歯と口の健康づくり
～生涯における健康の保持増進を目指して～

和歌山県田辺市立中辺路中学校

3 学級 4 1 名

1. 研究目標

地域関係機関と密に連携を図り、歯と口の健康づくりを通して、生涯にわたって自身の健康の保持増進を行うことの出来る生徒を育成する。

【重点事項】

- ① むし歯や歯周病の予防方法の理解と実践
- ② 歯・口のけがの防止と安全な環境づくり
- 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と口の健康づくり

2. 実施した主な活動

(1) 教科での取組

① 学級活動

- ・ 歯と口の健康に関する目標設定
- ・ 生活習慣、食習慣、歯と口の健康に関するアンケート

② 教科活動

(ア) 1 年

- ・ 家庭科 「食生活と栄養」「歯に良い献立作りと食品の選択」(栄養教諭)
- ・ 保健体育科 「ブラッシング指導」(学校歯科医)

(イ) 2 年

- ・ 理科 「動物の生活と生物の変容」
- ・ 保健体育科 「傷害の原因と防止」
「傷害の応急手当の意義と基本」
「防煙教室」(歯科医師)

(ウ) 3 年

- ・ 保健体育科 「食生活と健康」「喫煙と健康」
「薬物乱用と健康」(青少年センター)

(エ) 全学年

- ・ 国語科 「歯の標語作成」
- ・ 美術科 「歯のポスター作成」



学校歯科医によるブラッシング指導



生徒が考えた「歯に良い献立」

(2) 学校全体での取組

(ア) フッ化物洗口の開始（平成30年5月より）

- ・学校歯科医を講師として、保護者に対するフッ化物洗口についての説明会を実施

(イ) 外部講師による講義

- ・学校歯科医と保健委員会による「歯と口の健康集会」において、「咀嚼力判定ガム」を使用することで、全校生徒に噛むことの大切さを啓発
- ・給食センターの栄養教諭に講師を依頼し、保護者を対象に給食の意義、食べる機能や食べ方等、食についての講演会を開催

(ウ) 生徒会活動

・保健委員会

昼食後の歯みがき点検、歯の標語コンクール、委員会だよりの作成、掲示物の制作、「むし歯防デー」「いい歯の日」の校内放送

・体育委員会

用具の確認、体育の授業や体育館における傷害防止のポスター制作

・整美委員会

校舎の危険箇所に関わるアンケートの実施

校舎内での安全や傷害防止に関わるポスター制作

(エ) 日常指導

- ・保健委員会による歯みがき点検の実施
- ・長期休業中に一日3回の歯みがきの習慣化を図るため、歯みがきカレンダーを実施

(オ) 教材・教具の作成や整備

- ・毎月一回、職員による安全点検を行い、校地内に危険な箇所がないかを確認



歯と口の健康集会

(3) 学校・家庭・地域における連携

(ア) 学校保健委員会（中辺路地域学校保健委員会）

- ・歯と口の健康に関する指導で活用できる掲示物を制作
- ・講師を招き、「幼児期、学齢期における歯科のトラブルと対処法」の研修会を実施

(イ) 家庭との連携

- ・学校だより、保健だより等で歯と口に関する情報を発信
- ・歯みがきカレンダーによる点検への協力依頼
- ・三者面談の機会を捉え、歯の治療の必要性を周知
- ・市の歯科フォーラムに授業で作ったポスターと標語を出展し、歯と口の健康の大切さを考えさせるとともに、周囲への啓発活動を実施



地域学校保健委員会 研修会

3. 成果と課題

<成果>

① むし歯や歯周病の予防方法の理解と実践

学校歯科医と連携した取組を行ったことで、ブラッシングの大切さや唾液の働き、噛む機能・効果について理解を深めることができた。また、日常の歯みがきチェックや長期休業中の歯みがきカレンダーの集計結果を活用し、歯みがきの回数の少ない生徒に対して個別指導を行った。アンケートの結果や歯みがきカレンダーの結果から、毎食後にブラッシングをする生徒が増加したり、早期に歯科医院を受診しようとする行動の変容も見られた。歯科健康診断の結果、むし歯やC0を有する生徒の割合、歯垢・歯肉の状態が「1・2」と診断された生徒の割合が減少したことから、口腔内の状態の改善が見られた。

② 歯・口のけがの防止と安全な環境づくり

授業や委員会活動において取り組んだことや職員による安全点検を計画的に実施したことで、校内における大きなけがや傷害等の発生はなく、生徒、職員の安全への意識が向上した。

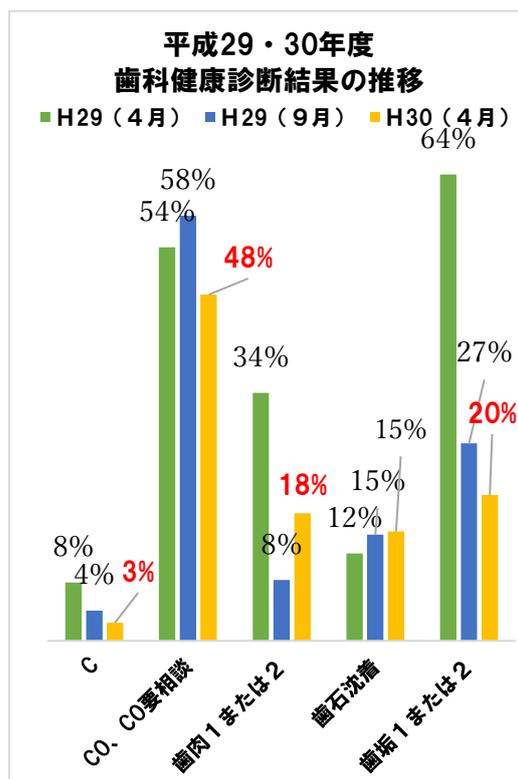
③ 食べる機能や食べ方の発達支援を通じての実践的な歯と口の健康づくり

栄養教諭等と連携を図り「食に関する指導」及び「家庭科」などの教科と関連付けて指導を行った。食べ物の選択、食べ方、食べる時間など食べる機能が心身や口腔内に与える影響を知り、自身の課題について考えることができた。また、「咀嚼力判定ガム」等を用いることで、噛む機能や噛むことによる効果を実感することができ、授業後のアンケート結果からも、唾液の働きについて理解している生徒の割合が増加しており、噛むことについての理解が深まったと考えられる。

<課題>

むし歯や歯肉・歯垢の状態については大きく改善できたが、歯石が沈着している者の割合が増加していたため、歯科医院を受診し歯石の除去を行わせるとともに、正しいブラッシングの方法を身に付けさせる必要がある。また、生徒自身が歯と口の健康を守る大切さを理解し、「人に言われてやる」ではなく自ら進んで取り組む姿勢も育てたい。

地域関係機関との連携においても、この取組を通じてよりよい協力体制が確立されてきている。今後も、学校・地域・家庭の連携を密にしながら生徒たちの健やかな成長を見守り、この教育活動を継続していきたい。



スローガン 『みがいて・かんで・笑顔いちばん！』

—地域歯科保健目標：『守ろう自分の歯！』『地域の歯科保健を変える！！』から—

奈良県御所市立葛中学校

4学級 28名

1. 研究のねらい

本校を含む御所市における学校歯科保健は、う歯の予防を中心に取組が行われているが、子どもたちのう歯保有率は、毎年全国平均を上回っている。そこで、数年前から市内の小学校を中心に、う歯保有率が減少しにくい原因や背景を明らかにし、歯と口の健康改善に向けて取組を進めてきた。しかし、中学校において入学後にう歯保有率が上がっていることや、歯周病に罹患しやすい時期に入ること、また、地域の実態として歯と口の健康に関心が低い現状があることなどから、小中が連携し、継続的に取り組む重要性や、保護者だけでなく子育てにかかわる地域の人たちへの啓発が重要であると考え、以下のことに重点を置いて、拠点校である本校を中心に地域全体で取組を進めた。

- ①子どもたちが自分の歯と口の健康状態に関心を持ち、自身の課題を知ることによって生活習慣の改善を図り、健康的な生活を送ることができるようにする。
- ②幼稚園や保育所、小学校、学校歯科医、家庭、市の健康推進課との連携を深め、組織的な活動を行うとともに地域への啓発活動に取り組む（御所市歯科保健推進会議）。

2. 実施した主な活動

(1) 拠点校（本校）での実践

①歯科健康診断の充実

定期健康診断の方法を見直し、生徒に事前アンケートを実施し、自身の歯と口の健康状態に関心を持たせ検診に臨ませる。さらに、検診後すぐにその場で歯科医より、健康状態の説明を聞き、手入れの方法や改善点、ブラッシング指導などを受ける。



②歯科衛生士・栄養教員・養護教員による保健指導や栄養指導

- ・ボタンプルを使った口輪筋力実験
- ・セルフチェックカードを用いた食育学習
- ・歯と口の健康を考えた食事づくり
- ・毎月18日『いい歯の日』に歯によい献立を提供



③児童生徒会活動など

【児童生徒保健委員会】

- ・イラスト、標語の募集
- ・歯のアンケート実施
- ・健康集会の企画と運営

【部活動・クラブ活動】

- ・歯みがきタペストリー制作
- ・歯ブラシケース制作
- ・歯によいおやつ作り



④学校保健委員会

- ・歯と口の健康づくりに関わる講演会を実施
- ・オープンスクールの際に開催し、地域の方々にも公開



⑤校内教職員研修会

- ・歯周病や歯みがきについての実技研修
- ・歯や口のけが予防と応急処置についての研修



⑥学年の取組

- ・小中一貫校である本校の特色を生かし、7年生（中学1年生）が1年生へ歯と口の健康に関する出前授業を実施する。

☆歯科衛生士による歯と口の健康学習を通して学んだことを、出前授業の実施を通して学びの深化を図る。



学んだことを活かして・・・

<磨き方の指導>



中学生が
優しく教えて
くれます

<クイズで楽しく>



動物の歯に
ついてクイズ

<創作劇>



先生と一緒に
劇で伝えました

- ・食育学習を通して、歯と口の健康を考える
☆それぞれ、学習と調理実習を行い実践化へとつなげた



- ・1日に摂りたい栄養と歯と口の健康を考えた食事の摂り方を学ぶ
☆栄養教諭による指導とコンビニでの買い物（昼食のシュミレーションを通して実践化につなげた）



どんな昼食にしよう...

(2) 市内の中学校での実践

- ・学校歯科医による講演
- ・保健体育科教員による保健学習
- ・保健委員会活動
 - ・咀嚼ガム実験、RDテスト
 - ・保健委員会だよりの発行（歯と口の健康についての発信）
 - ・歯によいおやつの紹介
 - ・のぼり旗『いい歯の日』の制作と活用
 - ・唾液の緩衝能実験（口腔内の酸性度を知る）



(3) 地域連携

【御所市歯科保健推進会議】

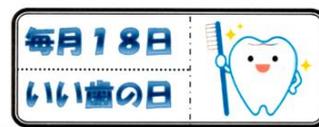
学校歯科医、保健所、幼稚園、小学校、中学校、保健センター、市教委などの代表が集まって、情報交換や取組の方向性について協議を行う。



【毎月 18 日 いい歯の日】

各学校・園で活動を展開

- ・小、中学校では、「いい歯の日通信」を配布して保健指導及び家庭への啓蒙活動
- ・いい歯の日ポスターを市内各所に掲示
- ・御所市の広報誌にいい歯の日等歯と口の健康づくりに関する記事の掲載
- ・御所市健康づくり推進員研修会に出向いて、学校の歯科保健活動について紹介し、意見交流を行う



「みがいて・かんで・笑顔いちばん！」

3. 成果と課題

- ・歯と口の健康に関する学習では、歯科医や歯科衛生士等の専門的な指導により、個々が歯と口の健康課題を持ち、主体的に取り組むことができた。給食後の歯みがきについては、取組前では5割であったが、現在はほぼ全員が実施し、フロスを使用する生徒の姿も見られるようになった。
- ・中学生が小学生に対して出前授業をする活動を通して、生徒自身の歯と口の健康に関する理解が深まった。また、発表の中で、互いに協力し合いながら、堂々と話をする姿が見られ、以後の積極的な活動につながった。
- ・歯と口の健康づくりに関わる食育指導を通して、自分自身の食生活を見直し、今後の食生活を考えるきっかけとなった。
- ・地域への啓発については、『毎月 18 日いい歯の日』と設定し、学校より通信等で発信したことにより、広がってきている。また、市内で行われる健康に関する研修会での交流により、市民の参加者の方々に学校の取組に対する理解を得ることができた。
- ・歯と口の健康に対して、生徒の意識、関心は高められたと考えるが、う歯の治療に関してはまだ治療率を上げる結果となっていない。今後も家庭と協力しながら、きめ細かな支援を続けていきたい。
- ・歯の健康に対する生徒の意識は高めることができたので、今後は家庭との連携を強く持ち、学校での年1回の歯科検診にとどまらず、定期的に検診に行く習慣を身につけさせたい。
- ・今回の取組を通して、校医の歯科医や地域の歯科医、歯科衛生士と協力し、実践することができた。今後も児童生徒の歯や口に関する課題を共有しながら、御所市内の児童生徒の歯科保健改善に向けて取組を継続していきたい。

日々の学校生活や学習活動が、

安全に効果的に実施できるための基盤づくりを目指して

京都府京都市立大塚小学校

22学級 581名

1. 研究のねらい

『歯・口の健康づくり』に取り組むことで、子どもたちが自分の体や健康、生活習慣に関する課題を主体的に捉え、その解決に向けて実践できる子を育てる。

- ◎ 自分の口腔内の健康状態を理解し、う歯や歯周病の予防に必要な知識・技能を身に付ける。
- ◎ 生涯にわたって、歯と口の健康を保つことの大切さに気付く。
- ◎ 歯と口に留まらず、体全体の健康づくりに関心を持つ。
- ◎ 体づくりやきまりを守ることで、けがを防ぐ意識を高める。

2. 校内体制と具体的な取組

教職員組織の各部が部会を立ち上げ、それぞれの活動を連携することで、総合的な取組が継続できるようにする。

A う歯・歯周病予防部会【保健部】

～保健教育を通して～

B かむ力を育てる部会【給食部】

～食に関する指導を通して～

C けがの予防部会【体育・保健・安全・生徒指導部】

～体づくり・きまりの徹底を通して～

各部会で、①【授業を通しての取組】及び②【習慣化に向けた取組】を検討・実施する。

①【授業を通しての取組】

※ 各部会の年間指導計画のうち、★が関連取組単元・題材

部会 学年	A う歯・歯周病予防	B かむ力を育てる	C けがの予防
たけのこ	むし歯の予防	★よくかんで食べよう	遊具を安全に使おう
1年生	6歳臼歯のはたらき	おはし名人になろう	★雨天・室内でのくらし
2年生	★歯によい食べ物・おやつ	やさいのはなし	遊具を安全に使おう
3年生	★みがく強さに気をつけよう	食べ物のはたらき	校外での遊びを安全にしよう
4年生	むし歯の進行と治療	★よくかんで食べよう	自転車の安全な乗り方を身につけよう
5年生	歯周病の予防	主食をしっかり食べよう	★スポーツとけがの予防
6年生	★酸とむし歯	塩のとりすぎに気をつけよう	交通マナーを守って正しく行動しよう

生活アンケートによる追跡調査からの児童の実態

「生活習慣等について」、「食習慣等について」、「歯みがき習慣等について」という項目で児童の実態を調査する中で、いくつかの課題が明確になった。「就寝時刻が遅い」、「テレビやゲーム機の視聴時間が長い」、「おやつは甘いものを食べる傾向にある」、「歯

みがきをする回数が少ない」等の実態が、多少の差はあるもののどの学年でも共通して見られた。

これらの課題解決のために、まず、授業を通して取り組むことを柱の一つとした。保健部・給食部・安全部における従来の年間指導計画の中から、各学年の実態に応じた学習内容を検討し、指導計画を立てることで、系統立てた効果的な指導に繋げることができた。学年によっては、授業参観の際に実施することで、保護者とともに健康な生活について考える機会とした。

教材教具の工夫 ～自分事として課題を捉え、考え続けられるように～

各学年で実験や実習を通して児童が体感・体験できる活動を取り入れたり、特に高学年では事前アンケートの結果をグラフ等で提示したりした。また、映像資料や実物等、教材を精選することで児童がイメージしやすいようにしている。指導後は継続的な振り返りをし、課題を自分事として捉え、解決に向けて実践し続けられる力がつくことを期待している。

《各学年の重点取組単元及び題材》

1年生 **学級活動** 『教室や廊下での過ごし方を考えよう』【安全部】
校舎内の危険箇所チェックと過ごし方の注意点について考えた。

2年生 **学級活動** 『歯にいい食べ物』【保健部】
よく食べるおやつの砂糖の量を知ることで今後のおやつの摂り方を話し合ったり、磨き残しを確認することで歯みがきの大切さについて考えたりした。

3年生 **学級活動** 『歯みがきのプロになろう』【保健部】
歯ブラシの当て方や磨く強さについて知り、丁寧に磨くことができるきっかけとした。

4年生 **学級活動** 『噛むことと歯・口の健康について考えよう』【給食部】
咀嚼判定ガムを使い、噛むことと歯・口の健康について考えた。

5年生 **体育科保健領域** 『けがの防止 ～どのようにして、
歯のけがを防止していこうか考えよう～』

『けがの防止』の学習の中で、特に歯・口のけがの予防について重点的に取り上げた。ゲストティーチャーとして学校歯科医を招き、お話をいただいた。

6年生 **体育科保健領域** 『病気の予防 ～むし歯や歯周病を防ぐために
大切なことは何だろう～』

むし歯や歯周病の原因は、生活行動（口腔の衛生を保つこと）が関わっていることを知り、それらを防ぐために望ましい生活習慣を身に付ける必要があることを学習した。学んだことはポスターにして全校に伝える活動として広げることができた。

※ いずれの授業も、学校歯科医のほか、養護教諭や栄養教諭が学級担任と連携し、より効果的な指導になるよう工夫をしている。

各学年の授業の様子



②【習慣化に向けての取組】

○あいうべ体操（口腔周囲や舌等の体操）

昨年度は考案者推奨の回数 30 回／1 日を「学校で 20 回・家で 10 回」と分けて始めたが、徹底することが難しかったため、今年度は「学校で 30 回」をやりきるようにした。また、児童が親しんで取り組みやすいよう、音楽に合わせて毎朝実施している。児童自らが効果を実感する中で、自分の健康を守るための習慣として自発的に行えるよう、継続して取り組みたい。



各教室であいうべ体操

○給食後の歯みがき

本事業のアンケートからわかった「給食後の歯みがきが不十分」という実態をふまえ、新たに学校でできる取組として、給食後の歯みがきを始めた。正しく丁寧に磨くことを意識できるよう、各学年に歯みがき指導をした後、順次取組を開始した。同時に、手洗い場に鏡を設置することで、歯ブラシの当て方や力加減を確認できるよう、環境面の整備も進めた。



○学校歯科医との連携 ～保護者啓発・授業での協力指導～

従来から学校保健委員会に御出席いただき、保護者に対して、児童の歯・口の健康状態や噛むことの大切さや生活全般からの健康な歯づくり等について、お話しいただいている。特に昨年度からは、PTA主催の家庭教育講座でも歯周病と全身の健康の話や子どもたちの歯のけがの予防等について御講演いただく機会を増やした。



学校歯科医による家庭教育講座



保護者の皆さんの染め出し実習

う歯予防は家庭での習慣付けも欠かすことができないため、保護者の意識もより高めていくことが大切である。家庭教育講座での歯垢の染め出しと歯みがきの実習には多くの保護者が参加してください、歯みがきのポイントや歯垢と歯周病について学んでいただいた。この学びを家庭や地域で広げ、子どもたちの歯と口の健康づくりに繋げていっていただくことを期待し、今後も学校歯科医と連携していきたい。

○ジャンプアップ事業（※）

本校の子どもたちは、四肢の状態の検査や体力テストで敏捷性・柔軟性が低いという結果が出ている。このことは運動能力の面だけでなく、受傷時にうまく手を着いたりとっさに身をかかわしたりして自分の体を守ることができない児童が多いということとも関連していると思われる。

この課題を解決するため、体育部からの提案による取組を始めた。クラス毎に割り当てを決め、中間休みに体育館で実施している。握力や体前屈、反復横跳びといった体力テストにあるメニューのほか、イレギュラーボールを使って予測不能な動きにも瞬時に反応するといった内容である。様々な体の動きを楽しみながら身につけていく中で、運動能力の向上とともに反射能力や敏捷性・柔軟性を高め、安全に生活できる体づくりを目指している。



ジャンプアップ事業の体づくり

また、今年度はそれに加え、各教室にいくつかの遊び道具を置き、自由に使えるようにした。フリスビードッジやゴム跳び等をして、外遊びでの体の動きも充実できるよう工夫した。

※ 京都市・子どもの体力向上「ジャンプアップ・プロジェクト」

子どもたちが身体を動かすことの喜びや楽しさを覚え、スポーツや遊びを通して体力の向上を図り、生涯にわたってスポーツに親しむ資質や能力の基礎を育てるために、小学校において、各校の実態をふまえた体力向上に係る取組をPDCAサイクルに沿って実践。



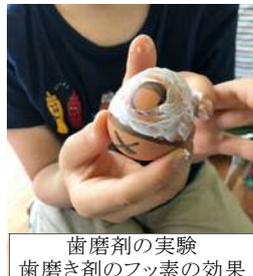
遊び道具の設置

○委員会活動による呼びかけ

保健委員会では、『う歯・歯周病予防』として、実験したことをまとめて全校児童に伝えたり絵本の読み聞かせをしたりして、歯・口の健康づくりに対する関心を高められるようにしている。『けがの予防』では、学校内でのけがについて調べた後、看板を掲示して、みんなが安全に過ごせるよう呼びかけた。また、児童会では、学校のきまりを自分たちで考え、全校児童に伝えることで主体的な安全意識の向上と実践化を目指している。



歯の本の読み聞かせ



歯磨剤の実験
歯磨き剤のフッ素の効果



学校のきまり

○様々な機会を通して

図工の時間に歯・口の健康に関するポスターを作成・掲示したり、毎年開催している理科展（今年度のテーマは「顕微鏡の世界」）では、子どもたちが自分の歯垢とその中の細菌を顕微鏡で観察できるようにしたりするなど、様々な視点から歯・口の健康づくりの意識を高める機会に触れることができた。

また、卒業後もその意識と習慣が継続できるよう、同じ中学校区内の小中学校との連携も始めた。3校の6年生が「全国小学生歯みがき大会」（主催：日本学校歯科医会ほか）に参加し、同じ学習をすることで、中学生になってからも継続してよりよい歯・口の健康づくりが実践できるようにと願っている。



ポスター作り



顕微鏡による歯垢の観察

3. 成果と課題

取組を始めて年数が浅いこともあり、う歯所有率や歯・口のけがの発生率が大きく減少したり、敏捷性や柔軟性が向上したりしたという結果はまだ見られない。しかし、今年度実施した二回の歯科検診では、う歯や歯周病・歯垢の付着状態のほか、歯並びや咬み合せといった口腔内の状態についての有所見率が、全ての学年で減少傾向にあることがわかった。児童の意識が変容したことの表れであると思われる。

今後の課題として、「給食後の歯みがきの徹底」、「あいうべ体操やジャンプアップ事業の定着」、「個別指導等の効果的な指導」、「保護者への継続的な啓発」等が挙げられる。引き続き学校全体で取組の充実を図り、家庭と連携して『歯・口の健康づくり』を進めていきたい。

『★歯ッピ～大作戦★』 ～歯も心も健康に～

大阪府泉北郡忠岡町立東忠岡小学校

24 学級 622 名

1. 研究の目標やねらい

(1) 研究テーマ : 「歯ッピ～大作戦 ～歯も心も健康に～」

乳歯から、一生つきあう永久歯に生え替わる小学校の6年間は、学校検診の結果も含めて、自分の歯に強く関心を持つ時期である。この機会に、与えるのみの指導ではなく、教師も児童も楽しみながら歯や口に関心を持てるような歯科指導を行うことで、自らの生活習慣を見直し、歯も心もハッピーになれるような取り組みにしたいと考え、このテーマを設定した。

(2) 児童の実態と取り組みについて

「平成29年度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」を全校児童に実施したところ、全学年を通して食後のはみがきの実施率が低く、食事時のよく噛む習慣があまりついていないという実態が浮き彫りになった。また、学年が上がるにつれ、甘いものや間食の摂取率が高くなる傾向が見られた。そこで本校では、児童が自らの歯や口の健康に関心を持ち、主体的に行動し、楽しみながら正しい生活習慣を身につけられるよう、

- ① 歯の役割や大切さに気づき歯や口に関する正しい知識を身につける。
- ② 正しい歯みがきの仕方を習得する(タイミング・ブラッシング方法・回数など)。
- ③ 噛むことの大切さを知り、歯や口の健康を考えた食生活や、正しい間食のとり方を身につける。

の3つの課題を設定し以下の取り組みを行った。

2. 実施した主な活動

【I】 知って、身につける保健指導 (①②③の番号は課題に順ずる)

	担任・養護教諭・栄養教諭	歯科医・歯科衛生士
1年	<ul style="list-style-type: none"> ・けがの手当て(歯と口) ① ・風邪に負けるな! あいうべ体操! ② 	<ul style="list-style-type: none"> ・みがきにくいところ、ど〜こだ? ①② (染めだし)【歯科衛生士】
2年	<ul style="list-style-type: none"> ・歯のやくわりとむし歯の話 ①② ・歯みがきカレンダーをつけてみよう! ② 校長先生! よ〜いどんで何分かかる? (ブラッシングの仕方) ・カムカムクイズ大会 ③【栄養教諭】 	
3年	<ul style="list-style-type: none"> ・ひみこの歯がい〜ぜ! ③【栄養教諭】 ・歯にいいたべもの、よくないたべものな〜んだ? ③ 【栄養教諭】 	<ul style="list-style-type: none"> ・むし歯のでき方と正しいブラッシング方法 ①② (染めだし)【歯科衛生士】
4年	<ul style="list-style-type: none"> ・歯のつくりとおしごと! むし歯ってなぜできるの? ①② (ブラッシングの仕方) 	<ul style="list-style-type: none"> ・歯肉炎って? 予防方法と正しいブラッシング方法 ①② (染めだし)【歯科医】
5年	<ul style="list-style-type: none"> ・未来人の顔を予想してみよう! ③ 	
6年	<ul style="list-style-type: none"> ・スポーツと歯のかかわり ① (歯と口のけが、歯の大切さ) 	

【Ⅱ】見て、さわって、楽しい掲示

毎月、歯に関する掲示をし、児童の興味関心につなげた。



< 抜けた乳歯の世界の風習 >



< あいうべ体操 >



< デンタ君のお悩み相談 >

【Ⅲ】教科と関連づけた取り組み

教科と関連付けることで、あらゆる場面で歯と口の健康に興味を持ち、正しい知識を身につけることを目的とした。

- ・ **音楽**：音楽朝礼で、「カムカムロック」「歯よ永遠に…」「カモン！あいうベイビー～ただおか・あいうべ体操の歌～」を全校児童で合唱した。テンポのよいメロディーが、子どもたちにとっても好評だった。
- ・ **図工**：2年生で、「大阪府〈歯の保健〉図画・ポスターコンクール」に応募した。他の学年でも、保健委員会が朝礼で呼びかけ、多数応募があり、入選作品の表彰も受けた。その結果、児童の歯みがきに対する意識の向上につながった。
- ・ **理科**：6年生で、「消化と吸収」の中の「食べ物のゆくえ」をエプロンシアターなどを使って授業を行った。食べ物をしっかり消化するには、よく噛んで細かくすることが大切だということや、しっかり噛むための歯の役割と食べる物によって発達する歯が違うということを指導した。授業の感想では、よく噛むことへの意識が高まったことがよく分かった。
- ・ **国語**：1年生で「むしばあちゃん」の本の読みきかせ、自らの歯に関心を持たせた。
- ・ **総合**：全国歯みがき大会参加（5年）

むし歯や歯肉炎の原因を知り、フロスの使用など丁寧にブラッシングをすることが大切だということを学んだ。最後に自分の夢や目標を書き、実現するために、歯みがきと一緒に毎日頑張ることを決めた。「歯みがきの効果を高めるためきちんと意識してみがこうと思う」などの感想が書かれていた。

- ・ **特活**：クラブ活動・・・よく噛むことや、正しい間食を考える機会につながった。

< 家庭科クラブ > 6月・10月実施

かみかみおやつ「かみかみもち」

かみかみおやつ「野菜クレープ」

< 理科クラブ > 2月実施

かみかみ実験「歯の溶け方・噛みごたえ

- ・ 噛む回数による味の変化」

< 百人一首クラブ >

健康【歯】カルタ実施

< 図書クラブ >

歯に関する絵本の紹介



【Ⅳ】学校歯科医・歯科衛生士・教育委員会・地域と連携した取り組み

- ・学校歯科医による歯科検診での個別指導

一人一人に、きちんとみがけている箇所や、みがき残しのある箇所、受診した方がよいなどと声をかけてもらった。検診後の児童からは、医師からの言葉を受け、「歯みがきががんばろう」や「歯医者にいこう」「ぼくの歯、きれいってほめられた」などの様々な反応があった。



- ・歯科医・歯科衛生士による染めだし

各学年に応じた歯の話後、染めだしをおこないブラッシング指導をしてもらった。

1年生：みがきにくいところ、ど〜こだ？

3年生：むし歯のでき方と正しいブラッシング方法

4年生：歯肉炎って？予防方法と正しいブラッシング方法

児童は、みがく前後の歯のスッキリ感の違いなどを感じ、給食後の歯みがきの仕方にも変化がみられた。



- ・鏡の設置

教育委員会に要請し、平成29年度の夏休みに手洗い場に鏡を設置した。

2学期より、給食後に『しゅわびかはみがき』の曲を流し、5分間の歯みがきタイムを設定した。夏休み前に保健だよりで、歯ブラシの準備をお願いしていたこともあり、スムーズに始めることができた。混雑も予想されたが、鏡の上に時計も設置したので、自分で時間を見ながら、譲り合ってみがくことができた。初めは、教師による声かけで行っていたが、1ヵ月もたつと、給食を食べ終わった児童から、自分たちで声をかけあって、歯みがきをするようになった。



- ・忠岡町の広報紙で、児童の標語やポスターの紹介

本校の取り組みを知った町の広報課が、歯・口の健康の啓発月間である6月と11月に、本校の保健委員会が作成した標語や、町内の忠岡小学校の児童が作成したポスターを広報紙に掲載した。これにより取り組みを、町民に知ってもらう機会を得ることができた。

- ・歯科医・歯科衛生士による講演会

教育委員会主催の、「忠岡町学校保健会」において、学校医・学校職員・地域・保護者も参加して歯と口の健康に関する講演会を行った。



【V】食育（給食）での取り組み

- ・カムカムデー

毎月一回、咀嚼に意識をむけるため、むぎごはん・

きんぴらごぼう・大豆とじゃこの揚げ煮など歯ごたえのあるメニューにし、「カムカムメニューの日」を設定した。給食委員がカムカムデーの意識付けをし、「カムカムロック」をかけて食べている。また、カムカム大使を任命するなどし、咀嚼を促しているクラスもあり、児童の意識も変わってきた。このカムカムデーは、同一献立である町内三校で、小中連携として取り組んでいる。

- ・中学生によるカムカムメニュー作成

中学1・2年生に、カムカムメニューの献立を夏休みの宿題として考案させ、11月の給食献立に実際に取り入れた。身近な中学生考案のメニューということで、いつも以上に興味を持って食べていた。引き続き、カムカムメニューとして取り入れていきたい。



・忠岡町の小中学校での給食後の歯みがき

町内には2小学校、1中学校があるが、もう一つの学校である忠岡小学校では、すでに歯みがき週間を設けて取り組んでいた。本校が「食後の歯みがき」を組み始めた結果、町内全小学校で食後に歯をみがく習慣がついたので、この習慣を中学校でも継続させたいと考えた。

中学校では、生徒指導上の問題や、時間や場所の確保などの問題も考えられたが、管理職や教職員の理解や協力を得て、期間や場所を限定するなど工夫することで、実施することができた。実施後は、大半の教職員や生徒から好意的な意見を得ることができた。今後も、継続して取り組んでいく予定である。

【VI】保健委員会の取り組み

- ・よい歯でしょう ・絵本の読み聞かせ ・あいうべ体操 ・ペア歯みがき
- ・けんこう歯カルタ・歯ッピ～標語ラリー ・歯ッピ～週間 ・歯ッピ～月間



3. 成果や課題等

◎ 成果

本校がこの取り組みを行うにあたり、町内の小中学校・教育委員会・学校歯科医・地域の関係機関・保護者と連携することができ、町全体の歯や口の健康づくりの啓発活動を行うことができた。

- ① 歯の役割について繰り返し指導することにより、歯や口に関する基礎的な知識が身についた。
- ② 下記のアンケートの結果から、取り組み前と取り組み後では、どの学年も歯みがきの回数が増え、歯みがきにかかる時間も増えたことが分かる。これは、学校での給食後の歯みがき開始や、保健指導・栄養教諭・歯科医・歯科衛生士による指導の成果だと考えられる。
- ③ 児童の様子や授業の感想から、噛むことを意識している児童が増えてきている。

◎ 今後の課題

- ① 今回身につけた歯と口の基礎的な知識を活用し、歯肉炎について・フロスの使用方法・歯のけがの予防などに応用していけるよう、指導の工夫をしていく。
- ② 今後も、身に付いた知識や歯みがき習慣を、児童が自発的に継続して行うことができるようにする。
- ③ よく噛む習慣が身についたかどうかについては、結果が見えづらかった。今後も引き続き、栄養教諭や担任と連携しながら、給食での見回り等で成果を確認していきたい。また家庭とも連携して、食生活や正しい間食のとり方について考えていきたい。

「生きる力をはぐくむ歯・口の健康づくり」

～望ましい生活習慣の形成をめざす歯・口の健康づくりと校種間連携（幼・小・中・高）～

大阪市立大阪ビジネスフロンティア高等学校

21 学級 832 名

1. 研究主題

「生きる力をはぐくむ歯・口の健康づくり」

～望ましい生活習慣の形成をめざす歯・口の健康づくりと校種間連携（幼・小・中・高）～

2. 設定の理由

本校のある大阪市天王寺区の子どもの歯・口の健康づくりの取組は、これまでむし歯予防を中心に展開され、成果をあげてきた。近年、歯を失う原因として、むし歯や歯周病といった病気ばかりでなく、学校では外傷による歯・口のけがが多く報告されている。

また、食べる機能や食生活についても、歯・口の健康づくりと生活習慣の形成に大きく関わっている。そのため、食育からのアプローチも重要となってくる。

これまでのむし歯予防や歯・口の健康づくりだけでなく、歯・口の外傷の予防や、噛む力や食べる機能、食べ方の発達段階に応じた支援を含めた、望ましい生活習慣の形成につながる歯・口の健康づくりに取り組む必要がある。

子どもたちが生涯にわたって健康をはぐくむことを考え取組を進めるためには、各学校の継続的な教育・指導とともに、幼稚園、小学校、中学校、高等学校が連携し、発達段階に応じた歯科保健活動を連続して行う研究が必要であると考えた。

そこで、本校を中核校とし、天王寺区の学校園長、保健主事・保健主任、栄養教諭、養護教諭、学校歯科医の各代表で推進委員会を設け、養護教諭を中心に研究を進めることにした。

また、校種間で連携をはかり、日本学校歯科医会の「生きる力をはぐくむ歯・口の健康づくり推進事業」に沿って、目的を次の3つとし研究を進めた。

- ① むし歯や歯周病の予防方法の理解と実践
- 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
- 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

3. 本校が実施した主な活動

(1) むし歯や歯周病の予防方法の理解と実践について

① 歯垢の染出し講座（全2年生）

全校一斉の身体測定時に、2年生を対象に、教育委員会の歯科衛生士による歯垢の染出し講座をクラスごとに実施した。

② 昼食後の歯みがき強化週間

1年目これまで、昼食後に歯みがきをしている生徒を見ることはなかったので、この事業をきっかけに、学校としての取り組みを始めた。1年生には、昼食後の歯みがきについて、入学のしおりに記載し、合格者説明会



の時、本人および保護者に推奨した。昼食後には、厚生委員が文章を考えた内容を、放送部員が呼びかけ、歯みがきソングを放送した。また、厚生委員が率先して歯みがきをできるように、少なくとも友達2人に呼びかけて一緒に歯みがきをし、歯ブラシをプレゼントした。

第2回目は、「1分間の簡単はみがきでもいいので、みんなで歯みがきをしよう!」と、「全校一斉 昼食後の歯みがき」を実施した。昼食後の歯みがきタイムに、厚生委員が、歯と口についてのクイズや小学校でワークショップをした話を放送して、歯みがきを促した。

2年目一人でも多くの人が昼食後の歯みがきに関心をもつように厚生委員がイベントを考えた。スタンプカードを作成し、昼食後の歯みがきをした人に、廊下で待機している厚生委員がスタンプを押す活動をおこなった。最終日には、スタンプ数に応じて抽選ができ、学食で使える食券や歯みがき剤が当たる抽選会を行った。



③ 「厚生委員ニュース」の作成・掲示

歯・口の健康に関する16のテーマについて、厚生委員が調べた。トイレの個室に掲示したことで、多くの人に読んでもらい好評であった。

④ 学校保健委員会

学校保健委員会では、教職員、学校医、学校歯科医、学校薬剤師、PTA 保護者代表、生徒厚生委員に加え、同区内の養護教諭が参加し、大阪市学校歯科医会の学校歯科医25名によるデンタルテーブルクリニックを行った。「ドリンクのpHと糖度測定体験、経口補水液作成実習」「咬合力計・咀嚼判定ガムによる測定」「口唇閉鎖力測定と歯みがき圧測定」「歯の細菌観察とフッ化物たまご実験」「デンタルフロス体



験」をテーブルクリニック形式で体験した。

⑤ 授業での取組 「小学生に教える歯科教材動画」作成

商業科の、選択科目「プレゼンテーション」の授業で、「小学生に教える歯科教材動画」を作成した。内容については養護教諭がアドバイスし、動画を作るスキルについては教科の先生が担当した。「むし歯の原因と予防」「歯の生えかわりについて」「歯のみがき方」「歯周病の原因と予防」「かむことの大切さ」「歯・口のけが」「歯にいい食べ物」の7つのテーマについてグループで動画を作成した。効果音やアニメーション、曲の挿入だけでなく、生徒が寸劇をしたり、アニメのキャラクターが登場したり、ぬいぐるみを使って人形劇のようにしたり、小学生が興味をもって学ぶことができるように工夫されていた。

また、授業と連携することで、時間の確保をするのが難しい高校生が、授業内で

歯や口の健康についての調べ学習ができ、自分たちの知識にもなった。

⑥ 校種間連携

ア 小学校×高等学校 連携 歯科保健劇「たおせ、むし歯さん！」



小学校の学校保健委員会で、児童健康委員会と本校の演劇部と一緒に、歯の大切さや日頃の習慣についての歯科保健劇を行った。

小学生は、歯について関心を持ち、実践への意欲が高まった。高校生は、小学生に分かりやすく表現したり、小学生と一緒に演じたりするのは初めてだったが、生き生きと演じていた。

この劇を見た他の小学校から、いつでも『たおせむし歯さん！』を歯科教材として使えるよ

うに、DVD にしてもらおうと歯科指導に使いやすい」との要望があり、高校の演劇部だけで劇を撮り直し、DVD 化した。それを活用し他の小学校が学校保健委員会で、健康委員会の児童が集会発表をした。

イ 小学校×高等学校 連携 歯科保健についてのワークショップ

小学校の学校保健委員会で本校の厚生委員が小学校 5 年生を対象に、「飲料水の糖度について」「歯みがき圧測定体験」「噛むことの効果について」「経口補水液について」の体験実習を実施した。自分たちがテーブルクリニックで教わったことを思い出しながら、4 人ずつのグループで、テーマについて調べ、小学生に丁寧に分かりやすく伝えるために何度も練習をくりかえした。



ウ 中学校×高等学校 連携 中学生への歯科保健&受験応援メッセージ動画の作成

オープンスクールで、本校の厚生委員が中学生に見てもらうための歯周病予防の動画をパワーポイントで作成した。歯をみがくことが歯周病や感染予防になり、受験成功にもつながることを知ってもらおうと作成した。

(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

① AED 設置個所 (2 カ所) に歯の保存液を設置及び周知

② 厚生委員に「歯・口のケガの防止」講座実施

③ 運動部の代表を対象に「歯・口のケガの防止」講座実施

学校における歯・口のけがの現状、歯が抜けた時の対処方法と歯の保存液について説明した。

④ 教職員向け「学校園での歯・口のけが事例分析と予防 10 か条」講演会実施

東京医科歯科大学 上野先生による「学校園での歯・口のけが事例分析と予防 10

か条」の講演会を実施した。

(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 大阪市教育委員会の歯科衛生士による特別講座

特別授業で「口から始まる健康と美容～表情筋体操でスマイル美人&イケメンをめざそう～」を開催。「ジュースの砂糖量について」、「記憶力と噛むこと」、「顔ヨガでスマイル美人」について、養護教諭と教育委員会の歯科衛生士で約90分間講座をした。



② 大阪夕陽丘学園短期大学及び保健福祉センター管理栄養士、ヘルスメイトによる「噛むカムクッキング」に本校の厚生委員1年生とハンドメイド部が参加

③ 保健福祉センター主催の「噛むKAMU レシピコンテスト」に、応募

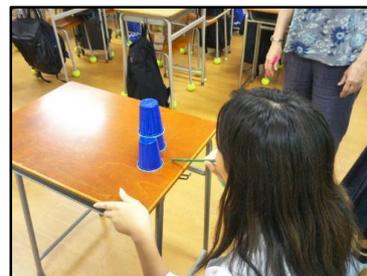
テーマは「よく噛んで味わって食べられるレシピ」で、ハンドメイド部等53人が応募し、3人が表彰された。レシピを自分で考え調理することで食育につながった。

④ 文化祭にて「歯と口の健康を考える～今、飲んでいる そのジュース 糖分量を知っていますか～」を展示発表

⑤ 認定歯科衛生士による特別講座

「第一印象をよくするスマイルゲット」

口腔機能に特化したアクティビティで、競技を行っているうちに、意識せずとも「食べる機能」が鍛えられるくちビルディング選手権を実施した。



4. 成果と課題

- (1) 校種間連携では、園児・児童が、先生ではないお兄さん、お姉さんに教えてもらう「ワクワク感」の中、実験や体験ができ、より興味を持って学習に臨めた。教える側の中高校生たちもドキドキしながら発表することで自信が付き責任感が養われた。そして、「自分もちゃんとしなければ」と自校に戻っても前向きに活動できるようになった。その結果、昼食後の歯みがきについては、少人数ながら昼食後の歯みがきを習慣化した子どもがみられるようになった。また、アンケート結果では、この2年間でほぼ全部の年齢で、昼食後の歯みがきをする子どもの数が増えた。習慣化するまで、保護者の協力を得ながら、学校の取組の一つとして継続していく必要がある。
- (2) 転倒による歯・口のけがを防ぐために、幼稚園、小学校では視覚教材などを使用し子ども自身で気をつけようとする意識が高まり、けがの予防につなげることができた。中学、高校では、歯の保存液の周知や牛乳の活用方法の理解が広まった。また、教員向けの講演会を行ったことで多くの部活動の指導者が歯の保存液の存在を知るきっかけになった。体育科、家庭科など他教科との連携もさらに必要になってくると考える。
- (3) 「噛むKAMU クッキングレシピコンテスト」では、保健福祉センターと連携し開催できたことで、幼稚園から高校まで多くの子どもが応募した。親子や自分で噛みごたえのあるレシピを考え調理することで、噛むことへの意識にもつながり、食育にもなった。今後も地域の多くの方々の協力を得ながら継続していきたいと考える。

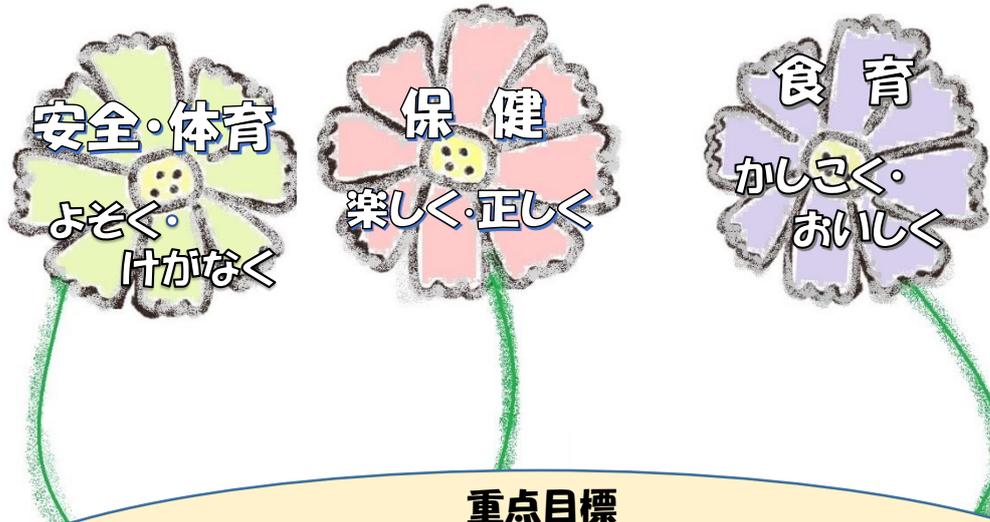
笑うかどのに口福きたる

～主体的な健口づくりをめざして～

兵庫県丹波市立西小学校

8学級120名

1. 研究目標

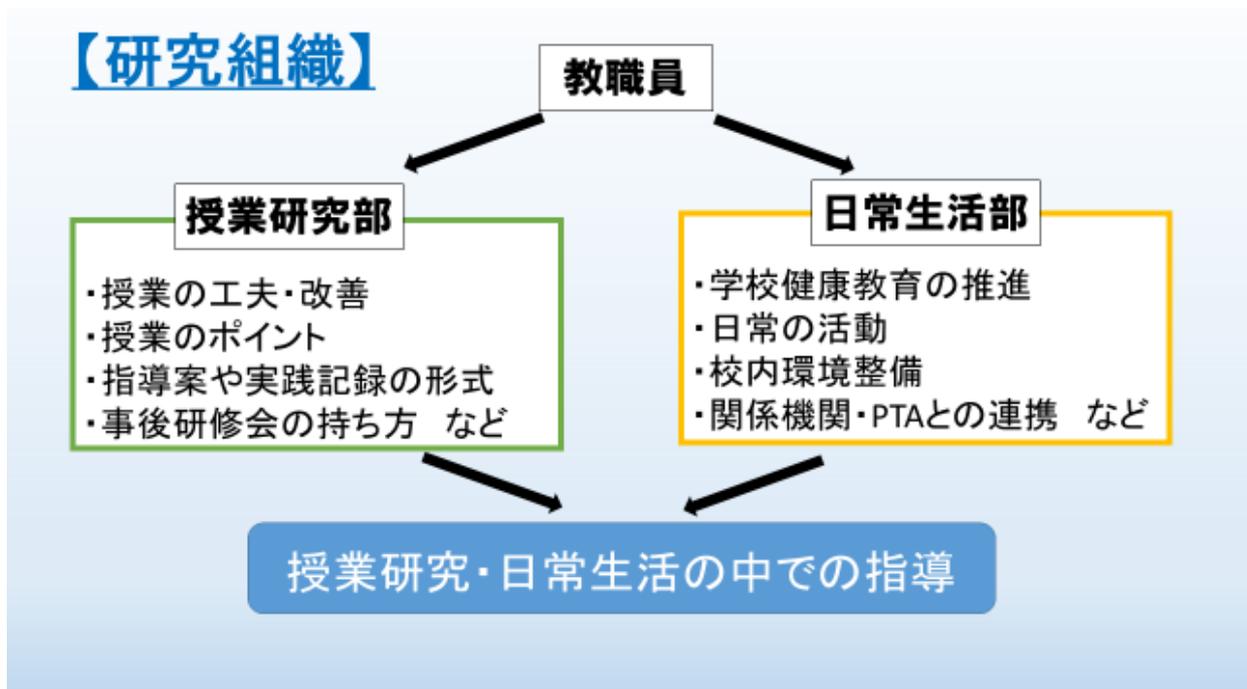


重点目標

- ・自分の歯や口の健康状態を理解し、安全に気を付けて生活する
- ・歯や歯肉の病気予防に必要な歯のみがき方と食生活を知り、歯と口の健康を保持増進する態度や習慣を身に付け、生活化へつなげる
- ・「健口づくり」を通して全身の健康づくりへと行動を広げることができる

2. 実施した主な活動

(1) 研究組織作り



(2) 授業研究部の取り組み

①各学年におけるねらいと各分野におけるねらいを設定した。各分野におけるねらいは、授業の中だけではなく、日常生活と合わせて指導した。そして、ねらいを達成するために、授業づくりとして、下記の4つの要件を取り入れた。

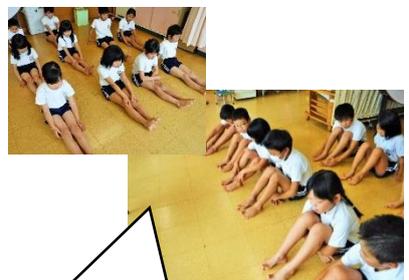
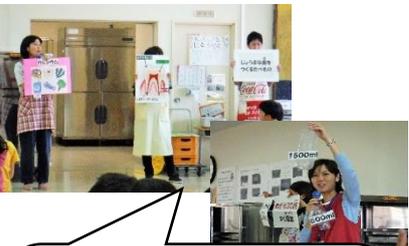
要件	考えられる学習活動			
日常生活のふり返し	・写真	・映像	・問題提起	など
体験的な活動	・実験	・実習	・疑似体験	など
言語化	・書き出す ・まとめる	・話し合う(ペア・グループ) ・確認し合う		など
生活化	・生活化への見直し ・生活化に向けた具体的な見直し作り			など

日常生活のふり返しでは、主体的な「健口づくり」をめざすために、自分の現状を知ることがねらいとする。普段の自分を顧み、認識することで、学習そのものや、学んだことを今後に生かそうとする意欲が高まると考える。次に体験的な活動を取り入れることにより、知識として学んだことを実践したり、実験から新たな発見をしたりする力をつける。体験を伴うことで知識（わかる）と、実践（できる）を結び付けることができる。また方法を確かめたり、実験を基に解決方法を探ったりする中で、自らの「健口」についてより深く学ぼうとする意欲を持つことができると考える。言語化には、書く活動だけでなく、話し合う活動も含める。学んだことを書き出したり、まとめたりすること、また友だちと意見を交換したり、練り合ったりすることは、児童の思考を整理し、深い理解を促す手助けとなるだろうと仮定した。最後に、授業内における生活化とは、授業で学んだことを日常生活へつなぐための過程である。自分の生活を見直したり、実践してチェックを行う期間を設けたりするような活動を仕組むことで、児童が学んだことを日常生活の中で活用していくための橋渡しとしたい。1時間の中で4つを網羅しようとするとう無理が生じることが予想されるため、単元の中で網羅することとした。またそれぞれの分野やねらいによって効果的な順番で、4つの要件を組み入れた。

②授業実践

	平成29年度	平成30年度
1年	「マナーのたつじんになろう」㊦	「食べ方めいじんになろう」㊦
2年	「おいしく食べよう」㊦	「スー歯ーマンを助けるみがき方を考えよう」㊦
3年	「歯の形と働き」㊦	「全校に広げよう！歯ッピー・スタディ♪」㊦
4年	「スポーツと歯」㊦㊧	「体づくり運動」㊧
5年	「けがの防止」㊧	「バランスの良い食事と歯と口の健康について」㊦
6年	「生活習慣病の予防」㊦ 「歯科健診結果」㊦	「病気の予防～むし歯と歯周病を予防しよう～」㊦
ひまわり		「歯～そうだったのか ぼくの歯、わたしの歯」㊦

(3) 日常生活部の取り組み

保健分野	安全・体育分野	食育分野
<p>① 養護教諭による指導</p>  <p>歯〜ルドカッ?2018 歯みがきや歯ブラシの様子、舌の位置、咀嚼力チェックなど</p> <p>② 児童委員会活動</p>  <p>歯と口のカレンダーや歯みがき時間を見るペットボトルの砂時計作り。8つく日に歯と口の『歯ッピークイズ』を放送。</p> <p>③ 環境整備</p>   <p>さわって遊べる掲示物の工夫。手洗い場の環境整備。</p> <p>④ 学校医・歯科衛生士との連携</p>  <p>⑤ 保護者との連携</p>	<p>① 学校朝会での全体指導</p>  <p>② 体幹を育てる準備運動</p>  <p>運動内容は丹波市の理学療法士から指導</p> <p>③ 足指体操</p>  <p>学期始めの身体測定時に実施。</p> <p>④ 環境整備</p>  <p>立て札やポスター、階段のセンターラインで注意喚起。歯と口だけでなく全身のけがも予防。</p>	<p>① 栄養教諭による食育指導</p>  <p>学期に一度。「食事のマナー」「五感を使って食べよう」「丈夫な歯をつくる食べ物」「よく噛んで食べよう」など</p> <p>② 古代米の栽培と調理</p>  <p>地域の『かどのでもりもりクラブ』の方と一緒に。</p>  <p>③ 児童委員会活動</p>  <p>毎日ランチルームで『給食一口メモ』とクイズを放送。</p> <p>④ 環境整備</p>  

3. 取り組みを通して

(良かった点)

① 授業について

- ・養護教諭が事前研修やT2に入ることにより、専門的な部分をカバーすることができた。また模型や具体物等の用意も一緒に行い、連携して取り組むことができた。
- ・授業実践を行うことで、歯みがきに対する価値付けができ、今まで漠然と「歯はみがくもの」ととらえていた児童の意識や歯みがきに対する姿勢が変わってきた。歯のけがについても同様に、知識を得て、考えることで、主体的に歯と口の健康を保つことにつながった。
- ・授業で学習したことを給食時に指導することで、生活化につながった。
- ・授業を行うに当たって、教職員自身が調べたり学んだりすることで、歯と口に対する意識が向上した。教職員の歯と口の健康づくりにもつながった。

② 日常生活の取り組みについて

- ・食後の歯みがきが定着し、みがき方やみがく時間にも気をつけたり、お互いに声をかけあったりする姿が見られるようになった。歯みがきだけでなく、学校全体で「歯や口を大切にしよう」という雰囲気が高まりつつある。
- ・歯と口に関するキャラクターの考案、「歯っぴいカレンダー」作り、保健体育委員会による「歯っぴいクイズ」、「歯っぴい砂時計」など、児童がかかわる取り組みがたくさんでき、歯と口に対する意識の向上につながった。
- ・保健の領域において、保健室前の掲示が工夫されており、児童が見るだけでなく触ったり操作したりしている姿がよく見られた。日常的に「健口」や「健康」に対する興味関心を高める手立てとなった。
- ・安全・体育の領域において、階段にラインを引いたことにより右側通行を意識することができ、ぶつかってけがをすることが減った。更に、「西小くらしのルール」で、「中庭には砂利がたくさんあるので遊ばない」というルールを徹底することにより、転んで大きなけがををする児童が減った。また体幹を育てる準備運動や、足指体操を取り入れることによって、力の入れ方や姿勢などに気を付ける児童ができた。
- ・食育の領域において、栄養教諭や地域と連携した取り組みを行うことができた。また給食の時間には、10分間のもぐもぐタイムをとり、静かに味わって食べたり、給食委員会の当日の給食に関する説明や話を聞きながら食べたりして、噛むことや食に対する意識が高まってきた。

(課題となる点)

- ・自分は「みがいているつもり」でも、ていねいにみがけていない。効果的なみがき方の指導や、習慣として根付かせるための手立てやかかわりを、今後も継続して行っていく必要がある。
- ・主体的な「健口」作りを保持していくためには、今後さらに保護者・家庭に情報を発信し、子どもたちと共に実践できる活動を推進していく。



歯からはじめよう私の健康づくり
～チャレンジいっぱい・子供が変わる・子供が伸びる～

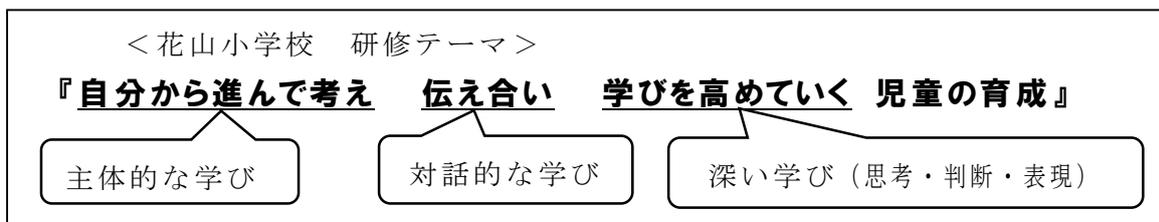
神戸市立花山小学校

18学級527名

1. 研究主題の設定理由

本校は、活発に行動し明るく元気な児童が多く、休み時間には本校の自慢である広々とした運動場で元気いっぱいに遊んでいる。また、各学級では「みんな遊び」を通し仲間と過ごす時間を大切にしている。しかし、仲間とともに過ごす時間を大切にする反面、自分の考えに自信が持てなかったり、他人と違う行動に不安を感じ自主的に行動できなかったりする姿も見られる。生活習慣においても「早寝・早起き」や「身の回りの整理整頓」など自分から行動する力に未熟さが見られる。

健やかな身体づくりは、よりよい生活を過ごすための基本になる。健康に過ごすための生活を自分で考える力を養い実践力を身に付けていくために、本校の研修テーマでもある『自分から進んで考え 伝え合い 学びを高めしていく 児童の育成』を土台にして研究を進めてきた。



2. 実施した主な活動

(1) 環境整備

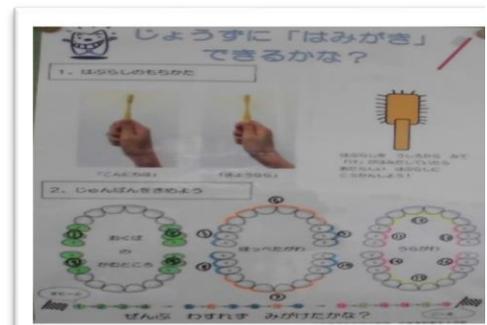
①鏡の設置

自分の歯を見ながらみがき残しが残らないよう意識できるように鏡を設置し、『歯みがきのポイント』を合わせて掲示した。



②安全に校舎内を歩行できるように

本校の廊下歩行のキャラクター『ノーダッシ君』を各所に掲示し、廊下歩行の励行を意識させるとともに、階段に進行方向の矢印を張り付けることで、廊下・階段等での衝突等によるケガの発生率が激減した。



(2) 外部人材等の活用

①兵庫県歯科衛生士学院の学生による「口腔衛生指導」



《指導内容》

1年「1年生の歯の特徴」と「むし歯にならないために」
3年「むし歯になりやすいところ」5年「歯肉炎って何？」



②全国小学生歯みがき大会に参加

6年生の子供たちにとって、「歯と自分をみがこう」をテーマに主体的に取り組むことができ、望ましい歯みがき習慣を身につけるよい機会となった。

(3) 職員研修

①神戸市教育委員会健康教育課指導主事にお越しいただき、『健康について～歯・口の健康づくりを進めるにあたって～』をテーマに研修を深めた。



②研究授業

ア. 低学年グループ

1年生3クラス2年生3クラスの計6クラスの担任が学級活動の授業を行った。題材は『歯の王子様6歳大白歯を守ろう』・『むしばきんをやっつけよう』・『しっかりみがこう自分の歯』等であった。また養護教諭も2年生に『自分の歯の役割を知ろう』という単元の授業を行い、どの歯がどのような役割をしているのか子供たちに理解させることができた。



イ. 中学年グループ

3・4年生も計6クラスが学級担任と栄養教諭とのTTの形での授業を行った。題材は『けんこうな生活』『永久歯と長～いおつきあい』等で進めた。3年生の学習では、赤黄緑のバランスの取れた食事を摂ることの大切さを理解させることができた。また、4年生の学習では、乳歯と永久歯が混在する時期でもあり、チャレンジカードを活用することで継続して丁寧に歯を磨こうという意欲づけもできた。



ウ. 高学年グループ

5年生は、2学期の総合的な学習の活動の一端として学校保健委員会『みんなで笑顔～知ろう、守ろう、自慢の歯と口～』を展開した。6年生は保健学習病気の予防の

単元として『生活習慣病の予防』を進めた。



(4) 委員会活動 (健康委員会)

①クイズ大会 ～ハーロックホームズ

なぞをとくまでかえれま10!!～

「歯のなぞ」「むし歯のなぞ」「歯みがきのなぞ」を3つのブースでクイズを出題し、子供が楽しめるよう体験型のクイズ形式を取り入れた。



②安全マップの作成



校内のどこでけがが起きているのか、なぜけがをしてしまうのか健康委員会児童が考えマップを作成した。

(5) 『花山小学校 歯・口の健康づくり推進指定校研究発表会』

平成30年11月27日(火)「歯・口の健康づくり推進指定校研究発表会」を行った。

《ウェルカムコンサート》



6年生が「歯っぴいでん太」という歯みがきの歌を披露した。

当日は数多くの参加者にご来校いただき、この2年間の取組の様子や研究成果を参観していただいた。神戸市小学校研究会保健部の校長先生方や協力員、神戸市教育委員会健康教育課指導主事にもご指導いただき、教職員だけでなく本校の子供たちに実りのある研究会を行うことができた。

①公開授業 (2年) 『しっかりみがこう自分の歯』と分科会の様子



②公開授業（3年）「よくかんで食べよう」と分科会の様子



③公開授業「学校保健委員会」（5年）「みんなで笑顔～知ろう、守ろう、自慢の歯と口～」と分科会の様子



④講演会の様子



また、国立モンゴル医学・科学大学岡崎好秀客員教授に「子供の口はふしぎがいっぱい」と題しご講演を賜り、とても有意義なお話に参加者から大好評の声をいただいた。

⑤講演会会場にも数多くの研究の足跡を掲示した。



3. 成果と課題

歯の役割、むし歯や歯周病の原因・予防法についての授業を進めて行く中で、子供たちは自分の歯の健康について関心をもち、大切な歯を守るためにどうすればよいかを考えることができるようになった。給食後の歯みがきも、手洗い場の鏡を見ながら自分にあったみがき方を意識することができるようになってきた。自分の歯・口への関心が高まり、歯と口の健康づくりをするための行動を自ら起こしたことで、今後、生涯において自分の身体全体についても目を向け、自主的に健康づくりをすることができるようになってほしい。