

歯と口の健康に関心を持ち、自ら課題を見つけ、

進んで健康づくりに取り組もうとする児童の育成

石川県小松市立苗代小学校

20学級 567名

1. 主題設定の理由

子どもの頃の歯と口の健康習慣が生涯の歯と口の健康づくりにとって不可欠であると言われており、歯と口の健康状態は自分でも観察することができ、実践の成果も現れやすい。しかし、歯と口の健康づくりは、一度取り組めば課題が改善されるというものではなく、小学校の低学年から継続して取り組むことが必要である。そこで、本校では、「未来を生き抜く『力と心』の育成」という学校教育目標のもと、「むし歯の治療勧告の強化や歯と口の健康についての取り組みにより、歯と口の健康づくりの充実を図る」ことを本校の歯科保健目標とし、教育活動を行っている。それに結びつく実践課題として「歯と口の健康に関心を持ち、自ら課題を見つけ、進んで健康づくりに取り組もうとする児童の育成」を設定し、日々の教育活動の中で、健康教育も取り入れている。自らの健康課題について主体的に考え、実践していくことが、学校教育目標や歯科保健目標、課題解決の達成につながるのではないかと考え、本主題を設定した。

2. 実践内容

(1) 歯と口の授業づくり部会の実践

① 学級活動や道徳における授業実践

	令和3年度	令和4年度
1年	学級活動(2)「おとなの歯を大切に育てよう」	学級活動(2)「おとなの歯を大切に育てよう」
2年	道徳「かむかむメニュー」	道徳「かむかむメニュー」
3年	学級活動(2)「歯や口によいおやつを選び方」	学級活動(2)「よりよいおやつの食べ方」
4年	学級活動(2)「ていねいな歯みがきとは」	学級活動(2)「歯の衛生」
5年	学級活動(2)「歯肉の健康を守るために必要なことを考え、実践しよう」	学級活動(2)「歯肉の健康を守るために必要なことを考え、実践しよう」
6年	学級活動(2)「見直そう 噛んで食べること」	学級活動(2)「見直そう 噛んで食べること」

令和4年度に「歯と口の健康づくり推進事業」の研究発表会を行い、そこでは2年生の道徳、4年生と6年生の学級活動(2)の公開授業を行った。令和3年度の授業実践における成果と課題を踏まえ、改善を重ねた授業を公開した。



《授業の様子》

② 歯科衛生士や指導主事を招聘しての校内研修

歯と口の健康づくり推進事業を進める上で、教職員の理解を深めることも重要である。そこで、歯科衛生士や教育委員会から指導主事を招聘し、「歯と口の健康づくり」や「学級活動の授業づくり」についての講義を受けた。これにより、歯と口の健康づくりの大切さや指導、今後の様々な取り組みを進めていくための原動力となった。また、学級活動（２）の授業を実施するにあたり、指導案検討会等にも参加していただき、児童の興味関心を引き出す教材や説明の仕方等について学び、授業に活かすことができた。



《 歯科衛生士による校内研修会 》

③ 家庭との連携について

学校での取り組み（授業づくり部会・日常生活部会・PTA活動の取り組み等）を「学級通信」や「保健だより」、「学校だより」などを通して、家庭に伝え、将来にわたる歯と口の健康づくりを意識した望ましい生活習慣の定着に向けて、家庭との連携を図った。

(2) 日常生活部会の実践

① 児童会活動

ア 保健委員会の活動

保健委員が「あいうべ体操」についての説明を動画に撮影し、校内放送で全校に取り組みを呼びかけた。年間５回実施した「健康チェックカード」の項目に「あいうべ体操」の項目を設け、全校で取り組んだ。



《 あいうべ体操の掲示物 》

イ 給食委員会の活動

給食委員が、給食への感謝とよくかんで食べることを呼びかけるポスターを作成した。作成したポスターは各クラスに給食委員が届けて、教室内の児童がよく目にする場所に掲示をした。そして、よくかんで食べることを意識し、楽しんで実践することをねらいとし、「いい歯」の日がある１１月にかみかみデザートセレクトを行った。自分の選んだデザートをおいしそうによくかんで食べている様子が見られた。

ウ 生活委員会の活動

生活委員会では校内のけがの件数が多いことを受けて、けがの防止を啓発する活動を行った。具体的には「けがの防止ポスター」を作成し、校内の至る所に掲示した。特に階段や廊下の角など、衝突のけがが発生しやすい場所を児童が考えて掲示した。この活動に取り組んだおかげで、生活委員には、自分自身もけがの防止に努めようとする意識が芽生えた。校内の児童はこのポスターが貼ってあることで、日常的にけがを防止しようとする意識が高まった。

エ 図書委員会の活動

図書委員会では、歯の役割や、むし歯になる仕組み、歯みがきの大切さなどを伝えるために、絵本の読み聞かせを行った。絵本の読み聞かせを通して、歯や口の健康や口の健康を守るために、丁寧な歯みがきや甘いものを食べるタイミングなどにも気を付けようとする意識を持たせることができた。



《 読み聞かせの様子 》

②「健康チェックカード」と「親子で歯のみがき残しチェック」の取り組み

歯と口の健康に対する意識の維持・向上を図るために、「健康チェックカード」を年5回、「親子で歯のみがき残しチェック」を年3回実施した。各種チェックカードを定期的実施することで、歯みがきをする習慣やよくかんで食べる習慣の形成につながっていた。

③歯と口の健康啓発への取り組み

児童への歯と口の健康啓発をするために、2年生は図画、4年生は作文、5年生はポスター、6年生は標語とかみかみメニューレシピ集の作成に取り組んだ。優秀な作品は校内に作品の写真を飾り、全校への歯と口の健康啓発を行った。「6年かみかみメニューレシピ集」は、噛むことの大切さを学んだ後、栄養教諭からのアドバイスをもとに夏休みにレシピを考えた。その中から各クラス1点を給食に取り入れ、給食日より紹介した。また、各クラスより数点選んでレシピ集を作成し、全家庭に配付するとともに6年代表児童が校区内のスーパーマーケットに届けた。

《健康チェックカード》

④給食・保健ミニ指導

ア 給食

1～5年生を対象に、「よく噛んで食べることの大切さ」について朝学習やスキルタイムなどの時間を利用し、栄養教諭が指導を行った。よく噛んで食べることの良さや、かみ応えのある食べ物についてクイズなどを取り入れて紹介し、給食時には、かむ回数などを意識して給食を食べた。

イ 保健

3年生及び6年生を対象に、帯タイムを利用し、各教室にてミニ保健指導を実施した。3年生では、むし歯の原因は菌垢であることをおさえ、菌垢を落とすための歯みがきの方法について指導した。6年生では、歯を失う原因を紹介しながら、歯を失わないためにはどのようなことに気を付けていくとよいかを指導した。

⑤学校保健委員会

本校の学校保健委員会は、PTA健康生活委員会の保護者・教職員が中心となって企画し、例年11月に開催している。令和3年度は、PTA健康生活委員会による「歯と口の健康に関するアンケート」の結果の報告をし、その結果を踏まえて、本校学校歯科医に講話していただいた。令和4年度は、高学年の児童が考えた歯と口の健康に関する川柳をPTAの健康生活委員と保健委員会の児童が紹介した。また、健康生活委員が作成した歯と口の健康づくりに関するクイズも行った。児童から多くの質問があり、学校歯科医に回答していただいた。歯と口の健康について学ぶことで、健康な生活習慣を身につけようという意識を高める良い機会となった。



《学校保健委員会の様子》

3. 成果と課題

(1) 成果

専門性を有する人材の招聘と連携について

歯科衛生士や指導主事を招聘し、「歯みがき指導に役立つ教材と指導法」や「学級活動における学習過程や指導案の書き方」等について指導していただいた。専門性の高い先生方のお話を聞く中で、「歯と口の健康づくりをきっかけとして、これからの自分たちが、健康な生活を送るためにできることを考える力を養う」等ということを意識した指導を行うことの大切さも学んだ。

I C T の効果的な活用について

積極的に I C T 機器を活用することで、児童の学習への意欲を高めることができた。個人思考の場においては、個人用タブレットを使い、自力解決につなげる活動を取り入れた。それにより、思考が活性化されていくように感じられ、意欲的に学習に取り組む児童が増えた。また、言葉だけでは集中や理解をすることが難しかった児童も、I C T を使って写真や資料などを提示することにより理解が容易になり、学習に集中することができた。

授業づくりについて

学級活動における歯と口の健康に関する授業づくりの流れとポイントを明確にし、単元計画・単位時間の指導案作成に留まらず、日常生活での活動と結びつける等、広い視野から授業改善に取り組んだ。授業と「健康チェックカード」や「親子で歯のみがき残しチェック」の取り組みと関連させることにより、学んだことを実践する機会を効果的に取ることができた。

歯科保健活動について

「あいうべ体操」の動画を放映することで、あいうべ体操も定着してきている。「親子で歯のみがき残しチェック」では、歯垢の染め出しを親子で取り組みながら、歯垢が取り除かれているかを親子で観察し、歯みがきの方法について振り返る機会となった。

(2) 課題

授業の充実について

I C T やゲストティーチャーの活用に留まらず、児童が興味関心をもって授業に参加できるような手立てを考えていく必要がある。学んだことを、自ら進んで自分の生活に活かそうと児童が実感できるような授業展開や手立てを今後も工夫しながら構想し、計画的・継続的に指導していくことが課題である。

授業づくりについて

指導直後には児童の意識の高まりは見られるが、時間の経過とともにその意識は薄れ、継続できていないように思われる。今後は、学習の流れがパターン化した実践を継続することで、少しでも児童が自主的に授業に参加し、そこで得た学びを実生活に活かしていこうとする意識の向上につながることを期待したい。

歯科保健活動について

「健康チェックカード」の取り組みについては、声かけをしてくださる家庭も多く、達成率は高かったが、児童に任せたままの家庭との差が生じてしまった。全ての家庭で保護者と一緒に取り組んでもらえるよう学級通信や学校メール等を利用して、家庭への呼びかけをさらに強化していく必要がある。

歯と口の健康づくりからはじまる、生涯にわたる心身の健康づくり
ー児童生徒一人ひとりのニーズ、発達段階に応じた支援を通してー

福井県立南越特別支援学校

27 学級 142 名

1. 研究の目標やねらい

本校は、幼稚部、小学部、中学部、高等部、訪問部があり、知的障害、肢体不自由、病弱の児童生徒が対象の特別支援学校である。

本校の未処置歯保有者の割合は、全ての学部で全国平均、県平均を上回っている。また児童生徒の中には、歯科医受診への抵抗感が大きく、受診につながるものが難しい者もいる。

そこで本校では、学校評価の保健部の重点目標を「子どもたちが健康で、安全安心な学校生活を送られるような支援の工夫や改善を図る。」とし、具体的な取組を「のぞましい生活習慣の形成を目指す歯・口の健康づくりと歯・口の外傷の防止に取り組む。」とした。

2. 実施した主な活動

(1) 歯科検診

歯科検診は、口腔内の状況を知るために非常に重要な機会である。しかし、児童生徒のなかには、歯科検診に対し、恐怖心や不安感の強い者もいる。そこで全ての児童生徒が当日歯科検診を受診できるようにするために、歯科検診当日までに手順表が書かれたおたよりを配付したり、歯科検診の模擬練習を行ったりした。歯科検診の模擬練習では、実際に教員が白衣を着て学校歯科医の格好をし、歯鏡を口の中に入れて歯科検診を受ける練習をした。

また、歯科検診当日は学校歯科医に歯鏡ではなく、日常的に児童生徒本人が使用している歯ブラシを使用してもらうことで、学校歯科医に口の中を診てもらうことができた児童もいた。

歯科検診では、学校歯科医に一人ひとり時間をかけて大変丁寧に診ていただいている。令和4年度は歯科検診の日程を、前年度は1日で行っていたのを2日間にした。それにより、さらに一人ひとりにかけていただく時間が増え、歯科検診の中で必要に応じて個別に相談をして、助言を得ることもできた。



(2) 歯科講習会

令和3年度の歯科検診当日に、高等部の全生徒を対象に、歯科衛生士による歯科講習会を実施した。

学校歯科医による歯科検診を受けた生徒から、歯科検診の結果歯ブラシ・コップを持って別室に移動し、歯科衛生士による歯みがき指導を受けた。歯科検診の結果もふまえ、改めて歯科衛生士に一人ひとりが歯列や歯肉の様子を診てもらい、みがき方や使用する歯ブラシについて個別に具体的な助言を得ることができ



た。また学校での歯みがきの際に、教員の介助を必要とする生徒については、普段介助をしている教員が同席し、歯科衛生士から助言を得ることができた。歯科講習会で受けた助言については、当日に記録係の教員がその場で記録した。その記録を、後日歯科検診の結果と一緒に自宅に持ち帰ってもらい、保護者とともに情報共有することができた。

当日は、新型コロナウイルス感染症対策として、広い会場を使用し、換気をしながら生徒同士の間隔を十分に確保したうえで実施した。また、当日までに学校歯科医との打ち合わせを入念に行った。

(3) 日常の歯みがき指導

給食後の歯みがき指導では、それぞれのクラスで児童生徒の歯みがき習慣の確立にむけて、掲示物を貼ったり、アプリやタイマーを活用したりし、個々に応じた指導を行った。また歯みがき指導の際には、自分の席に座って歯をみがいたり、洗い場の人数を制限したりするなどし、感染症対策も徹底した。



(4) 歯垢染め出し、全国小学生歯みがき大会への参加

歯と口の健康週間に合わせて、希望する学部や学年、学級で歯垢染め出しをしたり、全国小学生歯みがき大会に参加したりした。

小学部で希望のあった学級では、クラス担任が全国小学生歯みがき大会の教材を、クラスの児童の実態にあった内容にアレンジして指導した。歯をみがかないとどうなるのか、どのように歯をみがくと良いのかについて話を聞いた児童たちは、その日の給食後の歯みがきからいつも以上に念入りに歯をみがく様子がみられた。また、なかなか普段は歯みがきが苦手な児童も、少しずつ歯みがきを頑張ってみようとする様子がみられた。高等部で希望のあった学年では、養護教諭が全国小学生歯みがき大会の教材を用いて指導した。

また、歯垢染め出しをした児童生徒たちは、染め出された歯垢をみて、「こんなに赤くなっていてびっくりした」「染め出された部分の歯みがきを、これからは特に頑張っていきたい」等の感想を述べていた。

(5) 歯みがきがんばりカード、歯みがきカレンダー

歯と口の健康週間には、歯みがきがんばりカードを、夏季と冬季の長期休暇には、歯みがきカレンダーを配付した。

歯みがきがんばりカードは、取組の前に歯みがきで「こんなことに気をつけてみがこう」という目標を決める。そしてその目標を守って歯をみがくことができたなら色を塗ったり、シールを貼ったりすることができるような様式となっている。

令和4年度の歯みがきがんばりカードでは、歯ブラシ・コップという項目を増やした。これは、令和3年度に実施した歯科講習会の中で、学校歯科医と歯科衛生士より、生徒の使用している歯ブラシの毛先の広がりやコップの汚れが気になる、という助言をいただいたためである。

歯みがきカレンダーは、1日3回、朝、昼、夜で歯みがきをしたら、色を塗ったり、シール

8月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。みんなで歯みがきがんばりましょう！

歯みがきがんばりカード

※このカードで1日3回（朝、昼、夜）歯をみがくことを目標にしよう。がんばって歯をみがいたら、シールを貼ろう。

めあて

※歯みがきが終わったら歯ブラシを水でよく洗って、乾かそう。

※歯みがきが終わったら、歯ブラシの毛先の広がりやコップの汚れが気になる、という助言をいただいたためである。

	6/4	6/5	6/6	6/7	6/8	6/9	6/10
朝	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
昼	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
夜	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺

を貼ったりできる様式となっている。

どちらの取組後も、用紙を保健室に提出してもらった。なかなか全部色を塗ったりシールを貼ったりすることは難しかった児童生徒もみられたが、目標達成にむけて頑張って取り組むことができた。

(6) 絵本コーナー

保健室入り口付近の本棚に、歯に関する絵本を置いた。けがなどで保健室に来室した児童生徒が、処置後に絵本を手にとって読む様子がみられた。お気に入りの絵本を見つけた児童生徒は、来室するたびにその絵本を手にとって読んでいた。

(7) 生徒会活動

6月4日から10日の歯と口の健康週間に合わせて、高等部の保健委員会の生徒が、掲示物の作成と校内放送による呼びかけを行った。

掲示物の作成では、歯と口の健康に関することについてのポスターを作成し、校内の目の届きやすいところに掲示した。児童生徒が足を止めて、掲示物を見ている姿がみられた。

校内放送は、給食の時間に行い、給食後の歯みがきの呼びかけや、よく噛んで食べることの大切さについて放送した。給食後には、歯みがきソングを流し、児童生徒が音楽に合わせて楽しく歯みがきに取り組むことができたようにした。校内放送を終えた高等部の保健委員会の生徒からは、「放送にむけてたくさん練習を頑張った」「校内放送は緊張したが、みんなに聞いてもらえてよかった」「これからも歯みがきを頑張ろうと思った」等の感想があった。校内放送での成功体験が、自信になった生徒もいた。



(8) 歯ッピー給食・かみかみ週間

本校の学校給食では、毎月、さまざまな取組が行われており、その中でも毎月8日は歯ッピー給食の日として、カルシウムがたっぷり入ってかみごたえのある給食メニューとなっている。

また6月4日から10日は、歯と口の健康週間に合わせてかみかみ週間とし、かむことを意識した給食メニューであった。しゃきしゃき豚丼や県産いかげそ唐揚げ、打ち豆入野菜のスープ煮など、よくかむことを意識して食べることができた。



(9) ヒヤリハット・安全点検

学校生活の中で、ヒヤリハットがあった場合、その都度担当者に報告するようにしている。各教職員から報告されたヒヤリハット事例は毎月月末にとりまとめて、情報の共有を図っている。事例をもとに見守りを丁寧に行い、協力体制を整えることを呼びかけた。

また毎月、職員で担当場所の施設・設備の安全点検を行っている。安全点検の結果は一覧表

にまとめ、異常があった場所についてはその状況とその後の処置を記入している。異常が見られた場合は、速やかに対応するようにした。

これらの取組みにより、学校生活の中で起こりうる事故の未然防止に努めた。

（１０）教職員研修会

令和３年度７月に、全教職員を対象に摂食指導に関する研修会を実施した。研修会は、新型コロナウイルス感染症対策として、Web 会議システム Zoom を使用して実施した。研修会の前半は、摂食、嚥下等の発達過程や摂食指導の方法等の摂食指導の基本についての講義を受け、摂食指導の必要性について学んだ。研修会の後半は、本校の児童生徒の摂食の様子の動画から個別に具体的な助言を得た。



また令和４年度８月には、教職員の希望者を対象に、前年度の研修会で講師を務めていただいた方に、個別の相談会を行っていただいた。事前に講師の方に摂食指導をしている様子の動画を送付し、当日はその動画をもとに、Web 会議システム Zoom を使用して助言を得た。参加した教職員からは「夏休み明けの学校生活で早速生かしていきたい」との感想があった。

（１１）家庭との連携

歯科検診の結果については、検診後すぐに結果のお知らせを配付するようにした。また歯科検診で未処置歯があった児童生徒のうち、速やかな受診につながらなかった児童生徒については、定期的に歯科医受診の呼びかけを行った。長期休暇前に再度歯科検診の結果を配付したり、保護者懇談会で担任より直接声かけを行ってもらったりした。

長期休暇前に、歯垢染色剤と結果を記入する記録用紙を配付し、長期休暇中に家庭で取り組んでもらえるようにした。長期休暇あけに提出された記録用紙の感想には、保護者から「丁寧にみがあるつもりだったが、汚れていて驚いた」「仕上げみがき用歯ブラシでみがいていきたいと思う」等の感想が寄せられた。高等部生徒からは「みがけていない場所が分かった」「しっかりとみがけていることが分かったので、これからも続けていきたい」等の感想があり、日頃の歯みがき習慣を見直す機会となった。

３．成果や課題等

- ・歯科講習会や歯科検診で、学校歯科医や歯科衛生士からの専門的な指導により、具体的な助言を得ることができ、日常の歯みがきに生かすことができた。
- ・令和３年度の歯科検診では、未処置歯保有者は５３名、令和４年度の歯科検診では２９名であった。う歯保有者に受診をすすめるだけでなく、今後はう歯予防についての指導にも力を入れていきたい。
- ・今回の事業を通して、全教職員で食べる機能の向上や食べ方の発達支援について学ぶことができた。事業終了後も、どのようにしてこれらの取組を継続していけるか考えていきたい。
- ・学校評価のアンケート結果より、保護者より「歯みがき等は家庭でももっと行う必要があるが、なかなかできない。他の指導についても学校や施設に頼ってしまっているのので申し訳ない。」という意見があった。引き続き学校、家庭で協力して取組を進めていきたい。

自らの健康に関心をもち、望ましい生活習慣を実践していくことのできる子供の育成

富山県黒部市立石田小学校

10 学級 181 名

1 研究の目標やねらい

本校では、昨年度より、学校保健目標を「自分の生活を見直し、心身ともに健康で活力ある生活を送ることのできる子供の育成を目指す」と設定し、自らの健康の保持・増進について関心をもち、望ましい生活習慣を身に付けていこうとする子供の育成に努めてきた。昨年度は、歯と口の健康づくりに関する学習や集会の機会を設け、歯と口の健康に対する意識を高めることを中心に取組を行ったが、歯の健康に対する意識の高まりが見えたものの、歯みがきチェックカードやとやまゲンキッズ作戦での歯みがきの項目の数値にはあまり変化は見られなかった。そこで、今年度はより一層家庭を巻き込んだ歯と口の健康づくりの取組や、基本的な生活習慣の見直しと歯みがきの習慣化を関連付けて取り組むことが必要であると考え、今年度の研究主題を「自らの健康に関心をもち、望ましい生活習慣を実践していくことのできる子供の育成」と設定し、昨年度の歯みがきに関する取組に、「噛む」視点を取り入れた新たな取組も加えて、引き続き望ましい生活習慣を実践していくことのできる子供の育成を目指すこととした。

2 実践した主な活動

(1) 各学級における指導

各学年の歯科保健上の課題や実態、子供の発達段階に応じて以下の指導を行った。

	主 題	学 習 内 容
1 年	歯の王様を守ろう (GT：学校歯科医)	・むし歯になりやすい生活 ・第一大臼歯の特徴とみがき方
2 年	上手な水分補給の仕方を考えよう	・身近な飲み物に含まれる砂糖量の予想 ・砂糖の取り過ぎによるむし歯への影響
3 年	歯と口のけがを防ぐ方法を考えよう	・イラストから危険箇所を探す ・生活を振り返り、安全な行動について考える
4 年	かむことのよさを知り、よくかむための工夫について考えよう	・ごはんを 15 回噛んだ時と 30 回噛んだ時の唾液量の比較、よくかむことの効果
5 年	全国小学生歯みがき大会への参加	・正しい歯のみがき方、デンタルフロスの使い方
6 年	歯肉炎を予防しよう	・健康な歯肉と病的な歯肉の違い ・歯肉炎を防ぐ方法

(2) 学校行事における指導

① 歯と口に関する講演会（5、6年生）

LION からオーラルケアマイスターの先生を講師としてお招きして、歯周病とその予防法や歯の生え替わり期の歯みがきのポイントについて講演していただいた。子供の感



想には「歯周病は自分には関係ないと思っていたけれど、とても身近なものだと分かった。」「帰ったら鏡で歯肉を見て、しっかり歯みがきをしたい。」というものが多く見られ、歯周病に対して危機感をもち、歯みがきをしっかりとしたいという思いを高めることができた。

② 歯×スポーツ 夢づくりバスケットボール教室

富山グラウジーズの選手とアカデミーコーチをお招きして、スポーツにおける歯の大切さについて講演していただいた。スポーツで力を発揮するためには、歯を食いしぼることが大切であること、そのために日頃の口腔ケアや咀嚼が大切であることを教えてもらった。憧れのスポーツ選手から実際に話を聞くことを通して、生涯にわたって歯を健康に保ちたいという思いをもつことができた。



③ 学校保健委員会

令和3年度は「本校の歯みがきの実態と課題」をテーマに、歯みがきの重要性や、磨き方のポイントについて全校に伝える発表をした。今年度は、給食時によく噛まずに食べている児童が多いという実態から「歯と口の健康づくり～よくかんで元気になる～」をテーマに設定した。保健委員会による劇発表や歯科衛生士による舌ブラシを使ったオーラルケアの方法や、唾液が歯の健康を保つための重要な役割を果たしていること等について分かりやすく説明してもらった。これまで、歯の健康を保つために、歯みがきをすることにだけに意識がいていた子供たちにとって、噛むことによって唾液を出すことや、舌を清潔に保つことも重要であるということに気付くよい機会になった。また、保護者にも参加してもらうことで、家庭での歯みがきの促進につなげることができた。



(3) 日常における指導

① 砂時計を用いた歯みがきの実施

給食後に3分間黙って丁寧に歯をみがくことを意識付けさせるため、一人に一つずつ砂時計を準備した。砂時計を用いて歯をみがくことにより、経過時間や残りの時間を意識しながら時間いっぱい丁寧にみがこうとする習慣を身に付けることができた。



② 朝晩の歯みがきチェック

本校では、毎週水曜の朝、ハンカチとティッシュを身に付けているかを確認する清潔検査を各クラスで実施している。昨年度より、「前日の夜と今日の朝、歯みがきをしたか」という項目も追加して検査することにした。一週間に一度、朝晩の歯みがきをしたかをクラス全員で確認することで、歯みがきを忘れずしようという思いを高めることができた。

③ 「歯と口の図書館」における掲示の工夫

歯と口の健康に関する様々な情報を子供たちや保護者に伝えるため「歯と口の図書館」のコーナーを設置した。歯科検診から見えた課題や、各学年の歯科保健に関する取組、学校保健委員会の内容、保健委員会の活動等を掲示した。子供や保護者の目に触れる掲示を工夫することで、歯と口の健康に対する課題や実践を共有することができた。

(4) 児童保健委員会による活動

① 児童集会における読み聞かせと歯みがきクイズ

児童集会にてむし歯予防に関する紙芝居の読み聞かせを行った。全校児童に歯をみがかず寝るとなぜいけないのかということや、歯をみがくことの大切さについて分かりやすく伝えることができた。また、歯みがきクイズを作成し「歯と口の図書館」に掲示した。全校児童が、気軽に楽しく歯みがきのポイントを学ぶきっかけとなった。



② 体験を通して噛むことの大切さを学ぶ「かむかむ教室」

全校から希望者を対象に、ガムを噛む前と後で百ます計算や握力測定を行い、その変容を検証した。その結果、ガムを噛んだ後の方が、百ます計算では解答数が増え誤答数が減る、握力測定では高い数値が出るといった結果が得られた。かむかむ教室の結果は、学校保健委員会でも発表した。実験に参加した子供は勿論、学校保健委員会でこの結果を聞いた子供も「噛むことで脳や身体によい効果がある」ということを実感することができた。

③ 歯・口のけがない安全な廊下歩行を目指した「歩こう Week」

保健委員会で廊下歩行の現状や解決策を話し合い、廊下歩行の強化週間として「歩こう Week」を提案し、1週間実施した。実施前には各クラスをまわり、なぜ廊下を歩かなくてはいけないのか問題提起し、廊下を走っていて起こった歯と口のけがない事例を説明した。保健委員会の継続した取組によって、子供の安全意識が高まり、廊下を走る子供が少なくなり、歯科保健の取組が始まる前の令和2年度から今年度にかけて、けがない子供が劇的に減った。

(5) 家庭・地域との連携

① 実態の周知、取組の紹介・啓発

年度始めに、昨年度の取組の成果や課題を基にした今年度の歯科保健の目標を、保健だよりを活用して保護者と共有し、歯科保健教育への理解と協力を得られるようにした。また、歯科指導や取組の様子を随時、保健だよりやホームページを用いて紹介した。子供たちの歯の健康の実態や、具体的な取組内容をこまめに知らせることで、家庭における歯みがきの関心を高め、協力を得ることにつながった。

② 中学校との連携

ア 歯科保健リーダー研修会

本校と中学校の保健委員の代表者が集い、取組を紹介し合う場を設けた。その際、中学校より歯を順番通りに正しく磨く歯みがき歌「イ〜ハ〜の歌」の紹介があり、小学校でも給食後の歯みがきに導入することになった。また、廊下歩行を推進していくための具体的方法について中学生から意見をもらうなど、新たな視点で自分たちの取組を見直すよい機会となった。



イ 家庭における歯の染め出し

6月と11月に各家庭での歯の染め出しを、中学校と日程をそろえて実施した。その際、保護者の分の錠剤も配布し、親子や兄弟で一緒に染め出しができるようにした。家族みんなで取り組むことにより、歯の発達に応じて歯のみがき方を変えていく必要があることや、みがき残しの多い場所、みがき方のくせに気付くことができたという意見が多く見られた。中学校と連携を図り歯科保健の取組を行うことは、家族全員で歯と口の健康の意識を高めるための手立てとして大変効果的であった。

3 研究成果と課題

(1) 研究成果

- ・歯みがきチェックカードや、歯の染め出し、歯みがきに関するアンケート等により、自分の歯と口の健康状態を知り、自分の課題をもつことができた。また、専門的な知識を有する学校歯科医や歯科衛生士等から歯と口に関する指導を受けたことで、より一層子供たちの歯科保健に関する関心を高め、意欲を向上させることができた。
- ・保健委員会の子供たちを中心に、歯の健康に関する課題や解決方法を考え、歯科保健に関する取組を行っていくことにより、「自分たちの手でみんなの歯と口の健康を守っていこう」という思いを高めていくことができた。他の委員会と連携して取組を行うことで、学校全体における委員会活動の活性化も図ることができた。
- ・保健だよりやホームページを使って取組内容を周知したことは、保護者の取組への理解や協力に繋がった。中学校と連携し、歯の染め出しや、歯みがきチェックカードに取り組むことで、家族みんなでよりよい歯みがきの仕方について考え、見直していくきっかけをつくることができた。

(2) 今後の課題

- ・指導や取組の後は意識が高く、望ましい生活習慣を毎日の生活に取り入れようとする子供が多いが、時間の経過とともに意欲的に取り組む子供が減少していく。学びを生かし、それを継続した生活習慣にまで落とし込むには、長いスパンでの指導が必要である。
- ・子供の生活習慣に関わることには、保護者の理解と協力が不可欠である。子供が生涯にわたって望ましい生活行動をしていくために、これからも保護者の理解と協力を得ながら、家庭と連携して指導を継続していくことが大切である。

心身ともに健康な子どもの育成を目指して
～生きる力を育むための歯と口の健康づくりを通して～

大和郡山市立筒井小学校

16学級308名

1. 研究の目標やねらい

本校がある大和郡山市は奈良県の北西部にある人口約9万人程度の都市である。古い歴史が感じられる町並みを残すと同時に、伝統野菜なども多く生産されており、子どもたちの生活にも身近な存在となっている。そのため、給食に多くの伝統野菜を取り入れ、子どもたちが様々な味に触れると同時に、それらをよく噛んで食べるよう献立にも多くの工夫がなされてきた。

また本校では、スポーツテストの結果などに関連付けた体力づくりにも取り組んでいる。歯を大切にしていけることは、そういった取組の後押しにもなると考えている。その主だったものを紹介し、成果と課題を考察したい。

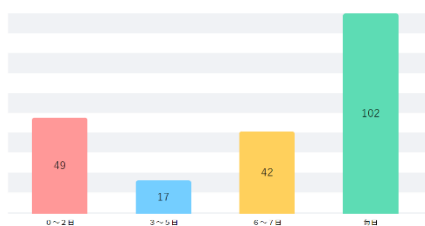
2. 実施した主な活動

取組を実施するにあたり事前に児童に対してアンケートを行った。

下のグラフは、朝晩の歯みがきを一週間のうちのどれだけ行っているか質問した結果である。分析すると、朝及び晩の歯磨きのどちらかが抜け落ちてしまう児童も多いことが分かる。特に、朝の歯みがきが抜けてしまう児童が多い。そのため、一年目は、「朝、晩の歯磨きを習慣づけること」を重点目標として以下の取組を行った。

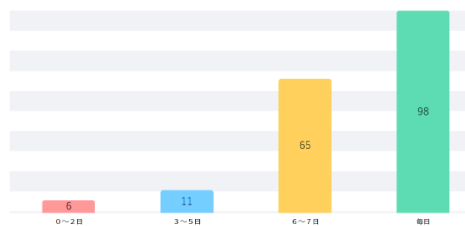
【朝の歯みがき】

【1】朝、出かける前に歯をみがく日は週に何日ありますか。



【夜の歯みがき】

【2】夜、寝る前にはをみがく日は週に何日ありますか。



(左から、一週間のうちの0～1日／2～3日／6～7日／毎日)

(1) 1年目の取組

① 読み聞かせ

本校には、市の図書館から司書教諭が週に何度か来校し、児童の学習内容に沿った本を紹介したり、ブックトークや読み聞かせを行ったりしている。今年度は司書教諭と養護教諭、保健主事、学級担任が連携し、児童の実態に合った歯と口に関する本や紙芝居を選び、司書教諭や養護教諭が学活や保健の時間にその本を児童に紹介した。児童は、歯と口について考える時間を持つことで、毎日行っている歯磨きの大切さや食べ物をよく噛むことの大切さを意識することができた。



歯科検診と虫歯予防デーがある6月に読み聞かせを行った。歯医者に行くことの大切さや、日頃からの歯磨きの大切さが表現されている。養護教諭から、歯科検診の意味や、歯磨きの大切さについての保健指導も行った。児童の中には、歯科検診で治療勧告の用紙をもらったことを覚えていた児童もあり、「やっぱり行った方がいいんやなあ」と聞きながら呟く姿も見られた。

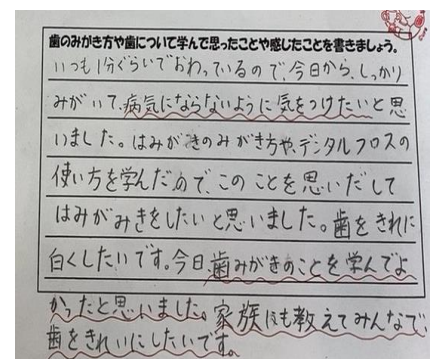
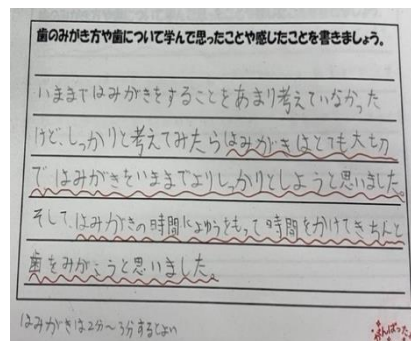
② 全国小学生歯みがき大会

日本学校歯科医会と企業が共催している全国小学生歯みがき大会に申し込み、参加した。DVDで参加する歯みがき大会であったため、コロナ禍であっても安心して参加することができた。歯磨きカレンダーからは概ねの児童が歯磨きの習慣を身に着けつつあることが窺えたが、より良い磨き方まで意識してできていなかった児童も多いようであったが、この大会を通して、歯垢が残らないようにするには歯の場所によって磨き方を変える必要があることや、フロスなどを使うことも効果的であることを知ることができた。

【児童の様子】

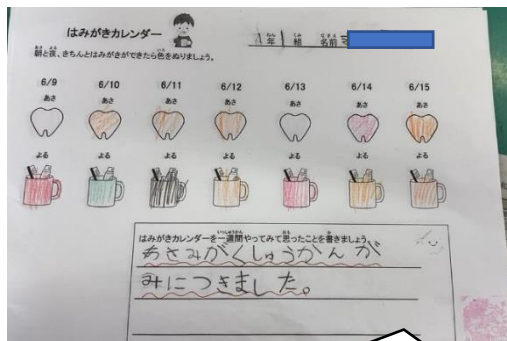


【児童の感想】

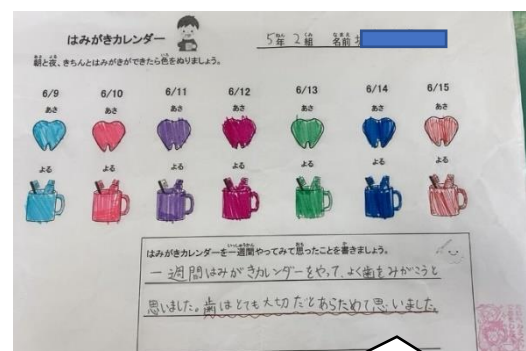


③ はみがきカレンダーの実施

学期に一回、はみがきカレンダーを実施した。朝晩の歯磨きがきちんとできたかどうかをカレンダーに色を塗って確かめ、感想を書く形のワークシートを用いた。ワークシートに色塗りをしていくことで、児童は、朝と晩に歯を磨くということを意識でき、「いつもよりしっかりと歯を磨けた」「朝、歯磨きをする習慣ができた」といった感想も見られた。また、2学期のはみがきカードでは、「前は、朝の歯磨きを忘れることがあったけれど、今回は忘れないようにしようと気をつけた」というふうな、1学期の結果を踏まえて取り組んだ様子も見られ、意識の向上が感じられた。意欲の高まりが感じられたため、カレンダーは翌年も継続して行った。



歯は大切だとあらためて思った。



朝、歯を磨く習慣がついた。

はみがきカレンダーがあることで、歯磨きをしなければいけないことを、いつも以上に意識できた様子や、自分の歯磨きについて振り返った様子などが窺えた。

3. 一年目の成果と課題から次年度へ

【成果】

- ① 司書教諭、養護教諭、保健主事、学級担任などが連携して取組を進めたことで、児童は、歯みがきについて徐々に意識ができるようになった。⇒**歯みがきカレンダーでの確認**
- ② 取組を行っていることを保護者に学校だよりや保健だよりなどを通じて周知することで、保護者の歯に対する意識が高まった。⇒**勧告後の受診増加**

【課題】

- ① 歯みがき指導を学校では十分に行えなかったこと。
- ② 中学校との連携が十分にできていないこと。

取組の結果、児童の意識が高まり、歯みがきの習慣がついてきたこと、それと同時に保護者の意識にも高まりが見られたことが大きな成果だが、歯みがき指導が実際に行えていないことや、中学校との連携が不十分で、取組の成果を今後につなげていくことが難しかったことが課題として残った。そこで、二年目の取組の主軸を「歯科指導」と「小中連携」に置くこととした。

4. 二年目の取組

① 歯の巡回指導

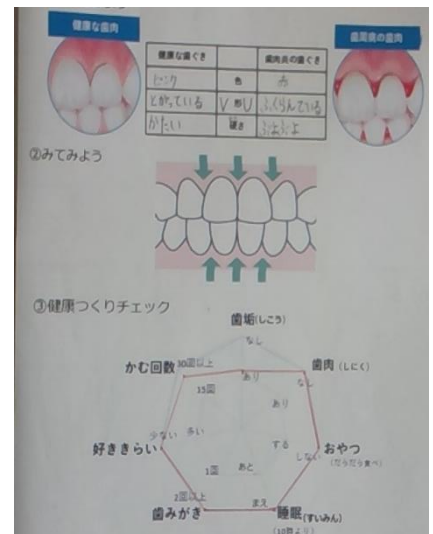
市の行っている歯に関する巡回指導を受けた。歯科衛生士の指導のもと、虫歯や歯周病について学んだ。その中で、自分の歯や歯茎の状態を調べ、歯肉炎になっていないか、自分の生活習慣は歯にとって良いものかどうかチェックリストを見ながら考えた。

子どもたちは、歯にとって大切なのは、歯磨きだけではなく、睡眠や食べ方など、日頃の生活習慣も大きく関係することを知った。感想の中でも「歯をみがく」ではなく「歯と歯の間をしっかりとみがく」と具体的に考えを書く児童の姿が多く見られた。

また、歯科衛生士や歯科医などに直接指導してもらうことができ、児童らは、自分で見た歯茎の状態が予想と合っているかどうか、その場で教えてもらえるため、前年度のオンラインでの歯科指導よりも理解が深まっている様子も見られた。

歯みがきの指導はやはり難しく、歯ブラシを持ちながら、自分の歯は磨かず、歯科衛生士が模型の歯を磨くのに合わせて歯ブラシを動かすにとどまった。だが、フロスの使い方の指導は行うことができた。子どもたちは、実際に自分の歯にフロスの糸を通し、歯垢や食べかすを取り除くことで、朝、歯を磨いていても磨き残しがあることに驚いていた。その前に教わった歯みがきの指導を思い出し、「歯と歯の間をみがかないとこんなふうに歯垢がつくんだ」と結び付けて考えることができていた。

歯科指導の翌日、子どもたちの方から「今日の朝、フロス使ってみた！すごくきれいになったから見て！」と言った声や、「きのう教えてもらったから、昨日の夜、今度は自分が家族の歯茎を見てあげてん。妹の歯茎、歯肉炎になってた。ちゃんとみがきやって教えてあげた。」



など、学習の成果や知ったことを家庭で伝えている様子が見られた。家庭でも教えてもらったことを実践しようとする姿が見られたことは一定の成果と考えてよいと思う。

【児童の様子】

歯肉炎のチェックをしている様子



フロスや歯ブラシを使った指導



【児童の感想】

歯の磨き方に着目した感想

- ◎奥歯のざらざらのところをしっかりとみがく。
- ◎歯がつるつるになるまでみがく。
- ◎歯の間をよくみがく。そして良い生活をする。
- ◎5分以上歯みがきをして、ちゃんと鏡を見ながらやる。

フロスに着目した感想

- ◎フロスを使ってきれいにする。
- ◎歯みがきが終わったら必ずフロスもする。

生活習慣に着目した感想

- ◎1日2回以上歯みがきをする。
- ◎嫌いなものも食べる。歯のすき間をみがく。
- ◎だらだら食べをしない。



- ★歯磨きの回数や磨き方などに着目して感想を書く児童が多かった。
- ★歯磨きのことだけでなく、生活習慣について感想を書く児童も見られた。

5. 二年目を終えて

成果としては、子どもたちの中に歯を大切にしなければという意識が強くなってきたことが挙げられる。それは特に歯磨きカレンダーの中で垣間見ることができる。歯磨きカレンダーは取組の初めから定期的に行ってきた。繰り返し行っていく中で、子どもたちの中に徐々に定着し、提出率も上がってきている。また感想も、積み重ねていく中で少しずつくわしく書きこむことができるようになってきた。ただ磨くというだけでなく、磨き方やフロスの活用についても、意識が高まったと考える。また、歯磨きだけでなく生活習慣も歯には大切な要素だということの気づきがあったことは大きいと考える。

前年度、中学校との連携が十分にできていないと考えたため、今年度も引き続き、高学年を中心の歯科指導とした。結果、高学年の中に、歯を大切にしなければという意識の向上が見られた。小学校で学んだことを繋げていけるよう、保健主事部会などでの交流の中で、中学校での生活に繋げてもらうよう働きかけていくことができていると考えている。

一方で課題としては、全学年での対面の歯科指導ができなかったことが挙げられる。今中学校との連携、また、コロナウイルスの感染拡大防止の観点から、今年度は高学年に絞って歯科指導を行った。前年度は歯科指導そのものを行うことができなかったのも、フロスを使っのての歯科指導が行えたことは、成果であると考えられることもできるが、今後はより多くの学年での歯科指導を実現し、歯科指導をより厚みのあるものにしていきたいと考える。継続していくことでより取組が深まると考えられるので、来年度以降も引き続き取組を広げていきたい

健康な生活を実践するために、
主体的に自らの健康管理・改善に取り組む生徒を育成する

京都府京都市立双ヶ丘中学校

16学級480名

1. 主題設定の理由

本校の生徒は、素直で真面目で、指示されたことに対しては熱心に取り組むが、生徒自ら積極的に取り組むことは少ない。歯科保健については歯科検診時、学校歯科医の指導のもとブラッシング指導にも取り組み成果を残しているが、日常生活において生徒が主体的に取り組んでいない実態がある。そこで、その課題を解決するために「健康な生活を実践するために、主体的に自らの健康管理・改善に取り組む生徒を育成する～歯と口の健康づくりを通して～」を主題として設定し、取り組を進めることにした。

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

① 歯科検診の充実

歯科検診は、春期の定期健康診断と、COやGO等の経過観察者を対象にした秋期の臨時検診と2回実施している。春期の検診では、事前調査をし、自分の口腔状況の確認や歯科医への質問を記入し、個別指導を受けながら検診を受けている。

従来は、歯科検診後に歯科衛生士による個別のブラッシング指導を必要生徒に対して実施していたが、コロナ禍で中止となっている。代わりに、学校歯科医提供のビデオでブラッシングや歯肉炎の事前指導を学級で実施したり、掲示資料や歯科検診用語の表を歯科検診の待機時間に見られるようにしたりした。

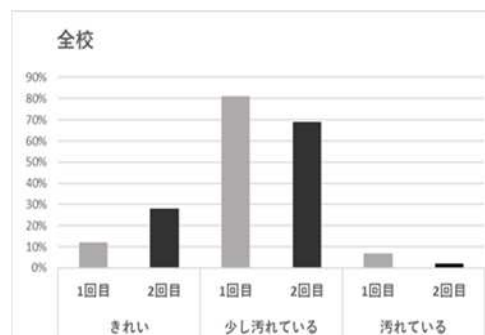


歯科保健調査	
年 級 姓 名	
歯科検診時の大切な資料となります。最近の歯や口の様子について、質問のあてはまる方へ正座に〇をつけてください。	
〈1〉 口を開けた時など、あごが痛んだり唇がしみますか？	〈はい・いいえ〉
〈2〉 歯並びが気になりますか？	〈はい・いいえ〉
〈3〉 歯ぐきから血が出ますか？	〈はい・いいえ〉
〈4〉 口臭が気になりますか？	〈はい・いいえ〉
〈5〉 歯が痛んだり、しみたりしますか？	〈はい・いいえ〉
〈6〉 現在、歯列矯正していますか？	〈はい・いいえ〉
〈7〉 学校歯科医の林先生に「歯と口」のことで聞きたいことはありますか？	〈はい・いいえ〉
聞きたいことを書いてください。	

② カラーテスターを使った磨き残しチェック

歯科衛生士による歯みがきについての講演を聞いた後、夏季休業前後の2回、カラーテスターを使った磨き残しチェックを家庭で実施した。1回目終了後、多くの生徒が予想より磨き残しが多いことに気づき、なぜ多いのか、どうしたら減らせるのかを考えるきっかけとなった。

2回目は、磨き方の工夫・歯ブラシの使い分け・磨く時間などを意識して実施しており、ほとんどの生徒が1回目より磨き残しが減っていた。



③RDテストを使ったむし歯リスクの判定

自分の口腔内の衛生状況を確認するために、カラーテスターに加えてRDテストを実施した。自分の唾液でむし歯リスクを簡単に判定できるRDテストを家庭に持ち帰り、精度を高めるためにできるだけ起床直後で実施するよう指導した。その結果、むし歯リスクが低い生徒43%・中程度の生徒56%・高い生徒1%だった。

RDテストの結果とカラーテスターでの磨き残しを結びつけて考えることで、歯みがきでの歯垢除去の大切さに気づき、歯みがきへの意欲向上にも繋がった。

また、学校歯科医からもむし歯リスクを減らすためのアドバイスや資料提供を受け、ほけんだより等で紹介した。



④ほけんだよりによる啓発

定期的に歯と口の健康情報を発信したり、カラーテスターやRDテストの結果や感想を紹介したりした。保護者にも見てもらえるように学校のホームページにも掲載した。

(2) 専門家による講演会



生徒が「歯と口の健康」の大切さを自分事として考え、主体的に実践できるよう管理栄養士・歯科衛生士に講義をして頂いた。

管理栄養士の講師の方からは、「歯の役割」「舌の役割」「唾液の役割」をはじめ、歯を強くするためのカルシウム摂取の必要性や、食事におけるむし歯を防ぐために必要なことを教えていただいた。

歯科衛生士の講師の方からは、「歯みがきの重要性」「歯周病」をはじめ、歯ブラシ・歯みがき粉の自分にあった選び方や磨き方、歯ブラシの交換時期、定期検診の大切さ、マスク生活の中で起こる実態を教えていただいた。

どちらの講義も「噛む事（硬いものを食べる）」「唾液を出す事」がむし歯リスクを減らし、歯並びが良くなるという内容があり、日々の生活ですぐに実行できることから意識する生徒が増え、生活を見直す良い機会になった。生徒たちの感想も、自分の意識次第ですぐに実行できることが多いと感じた生徒が多く、将来のことを見据えて自分の生活を振り返っている感想が多かった。

(3) 教科指導による取組

① 保健体育科

保健体育科では、主に「生活習慣病などの予防」と「傷害の防止」の2つの単元において、「歯と口の健康」について学習を行った。第2学年の単元「生活習慣病の予防」においては、「歯みがきを怠るとどのようなリスクがあるのか」という学習課題のもと、「口腔のケア」について、歯科衛生士の講演内容と関連させながら指導した。

傷害の防止については、学習指導要領の内容において、「(エ) 応急手当を適切に行うことによって、傷害の悪化を防止することができる」とある。この応急手当の学習項目の一つとして、歯が抜けた時の対処法を取り上げた。

この学習では、学校で起こるケガや応急手当が必要な事例について対処法をまとめるという学習方法を取り、生徒自身で、歯が抜けた時の対処法を身につけさせた。



また、夏季休業中の課題として、歯みがきチェックを行った。この結果から、朝起きてすぐと夜寝る前に歯みがきをする習慣がある生徒がほとんどであった。特に、夜寝る前に歯みがきをする習慣はどの生徒もあるようである。一方で、昼に歯みがきをする習慣がある生徒が少なく、普段の学校生活でも昼食後に歯みがきをしないので、昼の歯みがきの必要性、場や時間等の確保などが今後の課題となった。

② 技術・家庭科（家庭分野）

技術・家庭科（家庭分野）では、「食生活と自立」の内容における指導項目(1)「中学生の食生活と栄養について、(ア)自分の食生活に関心を持ち、生活の中で食事が果たす役割を理解し、健康によい食習慣について考えること」に基づき、第2学年の夏季休業中の課題として、「歯と口によい食事」を提案する学習活動を行った。



(4) 生徒会活動による取組

① 生活委員会

「歯と口の健康に向けての Q&A」という便りを発行した。毎回、歯と口にまつわる基本的な知識を取り上げ、紙面にまとめて全校生徒に配布した。

② 環境委員会

歯と口の健康に関する啓発ポスターに見出しをつけて、校舎に掲示する活動を行った。また、各クラスの環境委員が、それぞれ1つずつ調べたいことをまとめ、「歯と口の健康だより」として学年別に発行した。

③ 文芸委員会

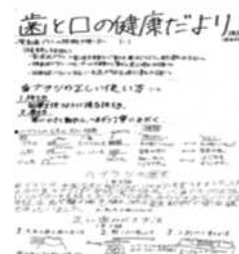
図書館に歯と口の健康に関する専用のコーナーをポップ付きで設け、利用者の目に触れるようにし、図書館だよりでも周知した。また、学校祭文化の部において、校内に散りばめた言葉を集めて並び替えると、「歯と口の健康」に関する用語が完成するという取組を企画した。完成した言葉を用紙に書き込み、回収箱に投票をし、正解数が最も多かったクラスに賞状を出した。イベント要素を取り入れることで、「歯と口の健康」について身近に感じられるようにした。

④ 体育委員会

体育委員会では、噛む力がパフォーマンスの向上に繋がるという情報から、噛む力を鍛えるための「咀嚼トレーニング」を実施した。「噛み合わせ」を意識したり、「噛む力」を鍛えることで、「筋力アップ」「重心・姿勢の安定効果」「集中力・判断力を高める」こ

とに繋げることをねらいとした。

新体力テスト 50m走の結果からは、咀嚼トレーニングの明確な有効結果は得られなかったが、長期休業中に自主的に取り組んだ生徒もあり、意識を高めることはできた。



歯と口の健康に向けての Q&A part2 by 生活委員会

・舌は磨くべき？

舌は磨くべき？

舌磨きを行うことで、歯磨きの効果は出やすくなります。

舌磨きが付いたまま歯磨きをすると、その隙間に舌の細菌が歯の表面に付いてしまうリスクがあるからです。

その他、口臭を予防できるところも、舌磨きのメリットと言えます。

口臭の原因は、そのほとんどが舌苔に存在しているため、こちらが残っている以上、いくら歯磨きをしても口臭は改善されません。

・歯を白く保つには？

舌磨きのポイント

舌磨きは、舌苔を落とすために行うものですが、ポイントとしては、必ず1日に何度も行わないという事が挙げられます。

1日に何度も舌を磨くと、粘膜や味を感じる味蕾を傷つけてしまうおそれがあるため、舌磨きは朝の1回だけにしておきましょう。

そして、磨く道具には歯ブラシではなく、専用の舌ブラシとクリーニングジェルを使用します。ドラッグストアなどで簡単に手に入るため、舌磨きを行う際は必ず用意しましょう。



3. 成果と課題

新型コロナウイルスの感染拡大による影響で、当初の計画とは異なり大幅な制限を受ける形となった。しかし、このような状況の中でも、できることがないかと思案し、一部の生徒による実施ではなく、生徒会本部や各専門委員会、各教科の取組など、学校内の様々な分野を巻き込んで、でき得る取組を進めることができた。

本校生徒にアンケートを実施して、今回の事業による意識の変化を調査した。意識変化の成果として、「むし歯や歯周病のリスク」に関して、講演会や授業を通して、リスクの意識をするようになった生徒が多かった。

また、今後、歯と口の健康づくりで気を付けたいこととして、歯みがきと回答している生徒が多くみられ、中には、砂糖がたくさん入っているものを食べないと回答した生徒もいた。講演会や授業で知ったことを家庭でも話すようになったり、インターネットで検索するようになったりした生徒もいた。

アンケートから見える課題としては、むし歯や歯周病のリスクを伝えることはできたが、実際の行動につなげることができなかったことである。例えば、自分自身の歯みがき用品の見直しや、普段飲む飲料水の変化、間食の変化があった生徒の数が実数として少なかった。

ただし、変化したという生徒の回答を見ると、「ジュースを飲む量」「糖分や砂糖を気にするようになった」との回答もあった。割合は決して大きくないが、本事業の取組を実生活に活かしている生徒もいる。

様々な取組を通して、歯と口の健康に関わる意識づけは達成できたが、実際の行動につなげる生徒を増やすことは今後の課題である。今回の取組で得た知見を活かしながら、「健康な生活を実践するために、主体的に自らの健康管理・改善に取り組む生徒を育成する」健康教育の継続的な取組を計画し、進めていきたい。

『歯・口の健康づくりと歯・口の外傷予防についての取り組みを通じ、子どもたちの健康な生活習慣の形成をめざす』

大阪府四條畷市立四條畷南小学校

12学級 203 名

1. 研究の目標

本校は、保健体育指導部を中心に「生きる力を育む歯・口の健康づくり推進事業プロジェクトチーム」とし、歯科保健目標を「歯・口の健康づくりと歯・口の外傷予防についての取り組みを通じ、子どもたちの健康な生活習慣の形成をめざす。」と設定した。新型コロナウイルス感染症の感染予防に努めつつ、2年間本推進事業に取り組むこととした。

2. 取り組み内容

【保健教育】

児童の発達段階に応じて学年ごとに内容を設定し、歯について学ぶ機会を設定した。

1年	「子どもの歯・おとなの歯」についての学習。 子どもの歯を乳歯、おとなの歯を永久歯という言葉の学習や、子どもの歯とおとなの歯の違いについて学んだ。
2年	「動物の歯を知ろう」についての学習。 動物によって歯の数が全く違うことや、歯の生え方にも違いがあることを知り、自分の歯に対して興味を持つ機会になった
3年	「歯ができるまで」についての学習。 乳歯から永久歯への生え代わりの様子を、クイズ形式も交えながら楽しく学んだ。赤ちゃんの頃から歯の元が育っていることを知り興味深い学びになった。
4年	「歯みがきの道具を知ろう」についての学習 いろいろな種類の道具（歯間ブラシ・デンタルフロス）を見せながら、虫歯の予防について学んだ。
5年	「歯周病の進み方」についての学習 歯周病の予防について、自分が毎日できることを考える学習をおこなった。また実際に手鏡を使って自分の歯の様子を調べる活動もおこなった。
6年	「歯や口のケガの予防や歯周病の予防」についての学習。 事故による口や歯のけがを防ぐために自分ができることを考えた。また歯周病についてくわしく知り、予防するためにできることを考えた。

【教科との関連】

★総合的な学習（4年生）

4年生では事後の学習を考え、「総合的な学習」の時間を使って、自分たちが学んだことを全校に広げていこうと考え、小グループで GIGA タブレット端末を使いプレゼンテーションを全校に対しておこなっていった。

た。興味を引いてもらうよう3択クイズも準備し、発表に対する準備もしっかりできたよい発表であった。主体的・対話的で深い学びの一場面といえるものであった。

★図書



本市では本に親しむ児童を増やしていく施策の一つとして各校に図書支援員さんを配置してもらっている。

図書支援員さんに、6月には、歯に関する本を図書室に掲示していただいたり、図書の時間に、全学年に歯の絵本の読み聞かせをしていただいたりして、歯の大切さについて考える機会を増やしていった。

★音楽

音楽の時間に「むし歯のタンゴ」の歌に取り組み、楽しみながら歯の大切さを学んでいった。特に1年生は興味をもって取り組み、Webを使った全校集会で歌を発表していった。

【掲示物】

保健室前に歯に関する掲示コーナーを設置し、委員会活動なども活用しながら児童が様々な掲示物を作成していった。定期的に掲示物を変更していき、クイズ形式やめくって答えがわかるような工夫をおこなったり、より詳しく知りたい児童の為に、説明プリントを置いておいたりして興味をひくように心がけた。



【オリジナルキャラクター作成】

この取り組みのために校内オリジナルキャラクターを作成し、名前を全校児童に募集した。子どもらしい発想でたくさんのアイデアが集まり決定することができた。このキャラクターは今後も歯みがきの取り組みや保健だよりなどで継続して使用していく予定である。



【児童の自主活動】

★保健委員会

保健委員会は毎日の活動と月に1回の委員会活動の時間がある。昨年度より、委員会でも歯の健康についての意識的な取り組みをおこなっている。昨年度は、飲み物に含まれる砂糖の量を調べたり、歯の特徴についての掲示物を作成したりした。作った掲示物はWEB集会で発表し、活用の仕方について子どもから丁寧に発信した後、各クラスに配布することができた。

また、今年度の委員会活動では歯と体力の関係を知る為に握力測定を実施した。具体的に口を開けたままで測定した時と、口を閉じて奥歯をかみしめて測定した時を比べ、違いがあるかどうか、子どもたち自身が実感できる活動である。ほとんどの子どもたちが、口を閉じて奥歯をかみしめて測定した時の方が握力の数値が上回っていた。実施後の振り返りでは、「奥歯をかみしめた方が握力測定の結果がよかった」という意見が多く出ていた。



【全国小学生歯みがき大会への参加】

4年生が「全国小学生歯みがき大会」に参加した。4年までに学んできた虫歯についてのみならず、歯肉炎についても詳しく学ぶことができた。歯ブラシに加えてデンタルフロスの使い方も学ぶことができた。虫歯ができてからの治療ではなく、日ごろからの予防歯科についての意識を高める良い機会になった。



【学校歯科医と学校との連携】

★学校歯科医と歯科衛生士による歯科保健教育

学校歯科医と歯科衛生士によるブラッシング指導はもちろん、去年は給食後の歯みがきもコロナウイルスの関係でできなかった。しかし令和4年度は歯科衛生士によるブラッシング指導は実施することができた。(ただし実技はなし)4つのグループに分かれ、歯科衛生士さんにていねいに指導していただいた。4人の歯科衛生士さんが各自でオリジナルの教材を準備していただき子どもたちに分かりやすい工夫をこらしていただいたおかげでどの学年でも永久歯の大切さについて深く学ぶ機会になったと感じている。



★学校歯科医による校内研修



学校歯科医による研修会

令和4年度の夏休みに 教職員対象の 学校歯科医による研修会を実施した。内容は「歯の外傷」についてである。歯を折ることや損傷が起きた場合に、どのように対応していけばよいか、養護教諭以外の教職員にも緊急対応時に冷静に判断し行動することで、歯を守ることができることを再確認できる貴重な機会であった。四條畷市内の学校の養護教諭にも声をかけ、参加してもらった。

【市内栄養教諭と学校の連携】



5年生の児童に市内の栄養教諭による「栄養素 歯によい食事について」授業を実施していただいた。授業では、噛むことの大切さや、歯によい食品などについて分かりやすく児童に説明をおこなっていただいた。それだけではなく食育の視点から、歯や体によい食事は、様々な栄養素がバランスよく整った食事をとっていくことなのだという事がわかる内容であった。

【保護者との連携】

毎月の、「ほけんだより」とは別に、歯や口の健康などの内容の「けんこうつうしん」を発行した。「けんこうつうしん」では、歯の上手な磨き方や虫歯の進み方、噛むことの大切さについて詳しく説明し、予防歯科についての知識を児童と保護者に対して伝えていった。また歯みがきが学校ではできないことから、長期休みの際に「歯みがきカード」を配布し、保護者と児童が日ごろから歯みがきをしっかりとっていくことのきっかけになる取組みを継続しておこなったりした。



3. 成果と課題

成果	・学校全体で取り組めたことで、児童が歯と口の健康について意識するようになった。 ・定期健康診断の結果、おし歯のある者の割合が41.6%から32.5%に減少した。 ・学校歯科医と連携したことで、全校児童へのブラッシング指導と歯と口の健康について学ぶことができた。 ・教職員向けの研修会を持ち、歯の外傷について学べた。
課題	・新型コロナウイルス感染症予防のため、計画していた取組みが、1年目はほとんど中止になり2年目の現在でもできない取組みがある。 ・この数年間、学校での給食後の歯みがきができない状況にある。

からだの元気は口から 健康は健口から

大阪府大阪市立神津小学校

18 学級 288 名

1. 研究の目標やねらい

本校の学校保健目標は「生涯にわたり、自律した健康づくりができる基礎の構築」である。あらゆる面において、学童期は基礎を構築するには重要な時期である。健康づくりにおいても、この時期は児童自身が主体となって取り組むことが重要である。口の中は健康状態や生活習慣が反映されやすい部位の一つとされており、鏡を使えば自らの口腔状態を観察し把握することが可能であり、結果として自身の健康づくりにつながると考える。口から食べる喜びや、楽しみを通、精神的な健康や社会的な健康にも影響することから、口の中の健康を保つことが全身の健康に繋がることを児童に発信する良い機会と考え、研究主題を「からだの元気は口から 健康は健口から」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

① 教職員対象

【学校歯科医による歯・口の健康に関する研修会の実施】

生きる力を育む歯・口の健康づくり推進を進めるにあたって、教職員が、児童の歯・口の健康課題、学校現場で可能な取組について理解し、共通認識を持って取り組めるために、学校歯科医による研修会を実施した。



② 児童対象

【1 発育測定時の歯科指導】

発育測定の際に、各学級で歯科指導を行った。令和3年度はコロナ禍であったため、主に動画視聴による指導を行い、令和4年度は、掲示物や歯列模型を使用した、指導を行った。



【2 全国小学生はみがき大会】

毎年5年生は、全国小学生はみがき大会に参加し、DVDの視聴と付属のワークブックの学習内容振り返りページを活用し、正しい歯みがきの方法や、歯肉炎についての知識を深めている。当日は、学校歯科医により、デンタルフロスの使い方や、歯みがきの重要性についてのお話をいただいた。



【3 CO・GO検診】

歯科健康診断結果で「CO」「GO」の所見がある児童を対象に、毎年秋頃CO・GO検診を実施している。検診では、歯みがきの状態を5点満点で評価し、結果用紙を渡している。どの部分の歯みがきができていないのか、どのようにみがけばよいのか学校歯科医より各児童に伝えていただいている。



【4 個別はみがき指導】

本校は「GO」の所見がある児童が増加傾向にあり、歯科における健康課題と考えている。GOは正しい歯みがきを実践することにより改善する可能性が高く、歯肉の変化も実感しやすい。そこで、GOの所見が数年間続いている児童を対象に個別指導を行った。



【5 特別支援学級3年生の児童への歯科指導】

特別支援学級の児童を対象に、学校歯科医による歯科指導を実施した。日頃の児童の様子から、全体指導ではなく少人数指導での指導の方が特別支援学級在籍の児童には効果的であると考えた。事前に保護者へ指導内容を伝えるとともに、アンケートの協力をお願いした。



当日は、特別支援学級在籍の児童に対し学校歯科医が個々の発達に合わせた内容で丁寧に説明し、歯列模型を使用した正しい歯のみがき方を指導した。混合歯列期でもあるため、歯の並び方をよく観察してみることができるよう声掛けを行った。保護者には、当日の指導内容と事前アンケートの質問に対し、学校歯科医が回答したものを後日お渡しした。

【6 歯科保健教材の作成】

児童が歯・口の健康について児童が興味関心を持つように、視覚に訴えた「見て分かる」補助教材や掲示物を作成した。児童の目に触れやすい保健室や、保健室の外扉に掲示した。



学童期によくみられる歯列不正の状態を再現した歯列模型を、学校歯科医が作成し、指導の際に活用した。

また近隣の小学校の養護教諭と協力し、歯科保健教材を作成した。当日は、本校の学校歯科医も参加し、専門的な視点での助言を得た。それぞれの学校現場での歯科課題の特徴を踏まえた上で、アイデアを出合い、創意工夫を生かした歯科教材を作成することができた。

【7 高知県の小学校とオンライン歯科保健交流】※児童会活動（健康委員会）

高知県にある小学校とICT機器を活用したオンライン歯科保健交流を4回行った。互いに自校の歯科保健の取組を発表することで、他校の取組を知ることができるとともに、自校の歯科における健康課題について



でも考えることができた。学校、家庭、地域など生活環境が異なる小学校との交流により、それぞれの特徴にあった様々な取組が行われていることを知る良い機会となった。オンライン歯科保健交流をする時間は、委員会活動や放課後の時間を活用した。

【8 はみがきカレンダー作成】※児童会活動（健康委員会）

毎年、「夏休みはみがきカレンダー」を健康委員会の児童が作成している。歯みがきを毎日頑張り、丁寧に色塗りが出来ていた児童を健康委員会で話し合い、各学級から1名ずつ選び、健康委員会手作りのキーホルダーと表彰状を渡している。令和4年度のみ、歯・口の健康づくり推進事業での予算の中から、神津小学校オリジナル校名入りの歯ブラシを全員に配付することで、歯みがきへの意識が高まるよ



うにした。表彰された児童のはみがきカレンダーは保健室前に掲示し、全校児童が見られるようにしている。

【9 近隣の幼稚園へのビデオレター作成】※児童会活動（健康委員会）

健康委員会の児童によるビデオメッセージを作成した。神津小学校の歯・口の健康づくりの取組や、高知県の小学校と一緒に作った紙芝居を紹介したものを、近隣の幼稚園で視聴する機会を設けた。また動画と合わせてはみがきポスターを作成し、幼稚園内で掲示してもらった。

【10 「絵本のくに」による読み聞かせ】※ボランティア団体

絵本のくに（読書ボランティア）の方々の協力のもと、各学級で歯・口の健康に関する絵本週間を実施した。使用した本は、絵本のくにの方々からのコメントとともに、図書室内でも読めるように設置した。



（2） 歯・口のけがの防止と安全な環境づくり

① 教職員対象

【1 体幹づくりについての研修会】

独立行政法人日本スポーツ振興センターの報告では、学校管理下での障害見舞金において「歯牙障害」が依然として高い給付率を示している。歯牙障害は、児童のその後の生活やスポーツ活動等に長期にわたり大きな影響を与える。本校では、令和2年度に児童の完全脱臼や破折、亜脱臼などの口腔外傷が続けて起きていたため、口腔外傷の予防について学校歯科医に相談した。歯牙障害の予防には、自らの体を守るための体づくりや習慣を身に付けることが大切であると考えた。

そこで、バランスの良い体づくりにより転倒予防を図れないかと考え、体幹に重点を置いた体操を作ることにした。体幹トレーニングの第一人者の木場克己さんを講師として招き、実際に体幹づくりを教職員が体験しながら、児童に指導する際のポイントを学んだ。



【2 体幹づくりに重点を置いた神津体操づくり】

健康教育部を中心に体幹トレーニングを取り入れた体操づくりに取り組んだ。木場克己さんの「KOB A☆トレ」のプログラムを株式会社ルネサンスでも取り扱っていることから、同社の地域健康チームの方から体操の動き方などの助言を受け、参考にしながら、児童に負担のない体操を作り上げた。1年目はコロナ禍ということもあり、教室で取り組める体操づくりを作成した。

【3 神津体操いすバージョンと神津体操】

各学級で行うことができる「神津体操いすバージョン」と体育の時間の準備体操として活用できる「神津体操」を作成し実施した。

事前に教職員には、動き方などの研修会を実施した。



② 児童対象

【1 神津体操いすバージョン】

学級担任からの説明だけでなく、運動委員会と健康委員会の児童から、いすバージョンの仕方を児童集会で発表し、各学級での実施を促した。

【2 神津体操】

体育の時間の準備体操として各学級で取り組んだ。実施開始当初は、バランスがとれずグラグラしたり、真っすぐ立つことができなかったりしたが、継続して



実施することにより、少しずつバランスが取れるようになり安定した姿勢で体操が実施できるようになった。

体育の限られた時間の中ではあるが、学級担任が中心となって学校全体で神津体操に取り組んだことにより、児童の外傷予防への意識も高まり、さらには口腔外傷を含めた外傷の予防につながっている。

【3 体育科保健領域における「けがの防止」での口腔外傷の予防についての学習】

5年生対象の「けがの防止」の単元で、発展的な学習として口腔外傷についての学習を行った。口腔外傷が起きないようにするにはどうすればよいのか、独立行政法人日本スポーツ振興センターの報告内容を児童に考えさせた。歯・口部位のけがが起きた場合の正しい処置について、専門的知識を持った学校歯科医による講話も授業の中で行った。



【4 学校保健委員会の開催】

令和3年度は、体幹づくりに重点を置いた体操づくりについて健康教育部を中心に取り組んでいたことから、株式会社ルネサンスの方をお呼びしてお話を伺った。令和4年度からは、体育の授業の準備体操として取り入れることから、体の動かし方などを含めた正しい体操の仕方について、教職員を対象とした学校保健委員会を開催した。



令和4年度は、地域の総合病院の歯科口腔外科医の木村先生からのお話を伺った。当日は、新型コロナウイルス感染症も落ち着いていたことから、5・6年生と教職員を対象として行った。また、近隣の幼稚園、小学校、中学校の学校歯科医をゲストとして出席していただき、校種によって起こりやすい歯・口のけがや、予防に有効なマウスガードの紹介をしていただいた。健康委員会からは、委員会で作成した「学校で起こりやすい歯・口のけが」についての動画を発表した。



(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 児童対象

【1 学級活動における保健指導】

2年生は、乳歯から永久歯に生え変わっていく大切な時期であるため、この時期によく噛んで食べることの必要性を意識させることが大切であると考え、事前アンケートの結果を踏まえて、学級担任と養護教諭が保健指導を実施した。



【2 給食時の放送】

歯・口の健康に良い食べ方について給食委員会と一緒に給食時の放送を1週間実施した。

3. 研究のまとめ

この2年間、ICT機器の活用や地域の専門家や学校、幼稚園との連携など、様々な取組を行うことができた。今回の取組により、学校全体で児童の歯科課題や対応策について考えることができた。家庭、近隣の幼稚園、小学校、中学校、医療機関、ボランティア団体、他県の小学校、そして学校歯科医、大阪市学校歯科医会、大阪市教育委員会から、本校の児童のために様々な場面で協力を得ることができた。今年度で推進事業としての取組は終わるが、今後も様々な「つながり」を大切にし、学校、家庭、地域、学校歯科医と連携してこれからも児童の歯・口の健康づくりに継続して取り組んでいきたい。

命の入り口「歯と口」の健康を通して豊かな心とたくましい体を育む

兵庫県姫路市立御国野小学校

21 学級 509 名

1 研究の目標やねらい

本校の教育目標「いきいきと楽しく学ぶ豊かな子どもを育てる」のもと、児童は明るく素直で、何事にも真面目に取り組んでいる。保護者、地域も学校の教育活動に大変協力的である。しかし、定期健康診断の結果によると、歯科保健の状況は、年度や学年によって違いはあるが、市の平均に比べ未処置歯のある児童の割合が高かったり、う歯のない児童の割合が低かったりしており、生活習慣や保護者の意識が影響していると思われる。これらの課題解決のためには、児童に対する保健指導の見直しや学校歯科医との連携、そして保護者への啓発が大切になる。そこで、下記のテーマを設定し、取り組むこととした。

【研究テーマ】

命の入り口「歯と口」の健康を通して豊かな心とたくましい体を育む

【目指す子どもの姿】

- ・自分の歯や歯肉の様子を知り、みがき残しのない歯みがきが日常生活で実践できる子
- ・歯や歯肉の健康づくり、かむことを通して自分のからだに興味をもち、健康づくりに意欲を持つ子

2 実施した主な活動

(1) 学校歯科医による歯科保健指導

本校の学校歯科医は、17年以上学校医を担っており、本校児童の歯の状態を熟知している。健診以外にも、毎年2学期に全学年全クラスの児童に主に以下のような内容で歯科保健指導を行っている。

1年 歯みがきの注意点と口のすすぎ方

- ・「奥歯のみぞ」「歯と歯の間」「歯ぐきのさかいめ」は虫歯になりやすい。
- ・口をすすぐときは、頬の奥までスペースを作って水をいきわたらせる。
- ・頬の奥は虫歯ができやすいため、意識的に行う。



2年 歯みがきの仕方と注意点の復習

- ・歯みがきは1日最低2回、朝晩は必ず行う。
- ・鉛筆持ちで3分間、同じところを10回ずつみがく。
- ・夜の歯みがき後、摂取していいのは水のみで、他の飲み物や食べ物を摂取した場合は再度歯みがきをする。



3年 細菌観察と虫歯菌の説明

- ・口の中には約1000億もの菌がいる。
- ・菌は生まれたときはゼロで、父母の唾液からやってくる。
- ・口腔内の菌の様子を動画で確認する。
- ・「ひみこのはがいぜ」の合言葉の説明を聞く。

4年 かむ力を測る

- ・自分のかむ力は何kgかを機械で測定する。
- ・健康でないとかめない。かむ力は大切である。
- ・フッ素は歯を強く、硬くする作用がある。
- ・歯ブラシは毛先が寝てしまったら変える目安である。



5年 虫歯について考える

- ・虫歯菌、糖、菌の3つが重なって虫歯ができる。
- ・おやつは決まった時間に食べる。回数を減らしてだらだら食べない。
- ・虫歯にならないようにするため3つのことに気をつける。
 - ① 1日最低2回は歯をみがく。夜の歯みがきの後は水を飲む。
 - ② 砂糖をなるべくとらないようにする。
 - ③ 乳歯はやわらかく虫歯が進行しやすいのでフッ素で予防する。

6年 歯周病について考える

- ・日本で一番の歯をなくす原因は歯周病である。
- ・虫歯を放置すると増殖した虫歯菌が血管に入り込み、心筋梗塞や脳梗塞が起こる。
- ・歯周病を防ぐには、毎日の歯みがきが大切である。
- ・8020運動を心がけよう。「80歳になっても20本以上保とう」
- ・20本以上歯があるとほとんどのものをかみ砕くことができる。

コロナ禍であったので、学校での実技は控え、家庭で実践するようにした。2年生以上の児童は、歯科校医から昨年教えていただいたことを思い出しながらか、しっかり話を聞き学習していた。小学生の時に教えていただいた保護者もあり、2世代にわたり歯科指導をしていただいている。

(2) 授業実践

4年 総合的な学習

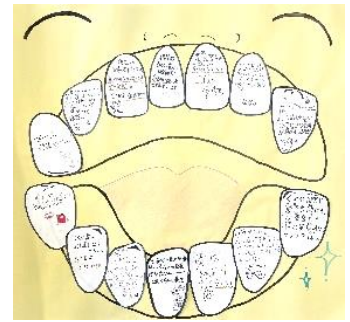
「われら 暮らし見直し隊」をテーマに学習に取り組んだ。始めに、養護教諭から「運動・睡眠・歯・心」について、栄養教諭からは「食べ物のはたらき、朝ご飯の大切さ」について話を聞いた。その後、児童一人一人がテーマを決め、調べたことを新聞にまとめ、交流した。学習後、「給食をよくかんで食べるように気をつけた」「寝る前に歯をみがくようになった」などの感想があり、学習したことを生活にいかす子どもが見られるようになった。



(3) 委員会活動

保健委員会での取り組み

保健委員会の児童が、全校生に歯を大切にしようとする意識を高めたいと考え、歯についての豆知識を調べ、新聞を作成し、保健室前に掲示した。「歯ブラシについて」や「フッ素について」「歯の役割」など、保健委員会の児童がそれぞれに調べ、低学年でもわかりやすいように文章を読みやすくするなど、工夫していた。



(4) 栄養教諭との連携

給食指導の取り組み

栄養教諭が各学年各クラスに給食指導を行っている。給食献立の中には、「かみかみ献立」の日があり、小魚や昆布を食材にしたかむことを意識したメニューもある。そこで、献立の紹介やしっかりかんで食べることによる体への効果などをパワーポイントを使用し、話をしている。栄養教諭の話聞いた後、「20回、かんで食べた」など意識する児童も増えている。



(5) 学校司書との連携

図書室に「歯」のコーナーを設置

児童が歯や口の健康について興味関心をもつように、学校司書と連携し、歯に関する本のコーナーを作っている。絵本や教科書で紹介されていた本、調べ学習に活用できる本など種類も多くそろえてある。児童は、図書の時間に進んで読んだり、総合などの学習で歯について調べるために活用したりしている。



（６）家庭・地域との連携

「元気アップカード」の取り組み

児童の心身の健康増進と健康的な生活習慣の定着を図るために、毎月、1週間を「元気アップ週間」として取り組んでいる。11項目を設定し、カードに記入した後、最後に保護者から感想を書いてもらっている。児童からは「次は、もっと〇を増やしたい」、保護者からは、「生活リズムに気をつけたい」「歯みがきを忘れないように声をかけたい」などの感想があり、親子で意識している様子が見えた。

[illegible]

「歯みがきカレンダー」の取り組み

長期休業中には、保健だよりで「歯みがきカレンダー」に家族で挑戦しようと児童によびかけ、歯みがきをするように取り組んでいる。児童だけでなく、保護者や兄弟姉妹、祖父母などだれと一緒にでもOKとし、1日3回みがくことを目標にしている。家族の協力を得ることで、特に低学年でも取り組みやすくなっている。

学校保健委員会

職員、学校医、学校薬剤師は校内で、保護者はオンラインでの参加とし、学校保健委員会を開催した。今年度は、学校歯科医に「歯周病とその関連疾病」について話をいただいた。歯周病がどのように起こり、進行するとどうなるのかを写真や図などを使いわかりやすく説明された。また、歯周病が全身のさまざまな病気に関わることも教えていただいた。最後に「なぜ歯みがきをするのか？」という問いに対し、「虫歯と歯周病を予防するため」と答える児童を育てていきたい、本校の児童がよい人生を送るためにこれからも歯科指導をしていきたいと話された。17年以上にわたり、本校児童のために歯科指導をしてくださっている先生の熱い思いに感謝の気持ちで会を終えた。

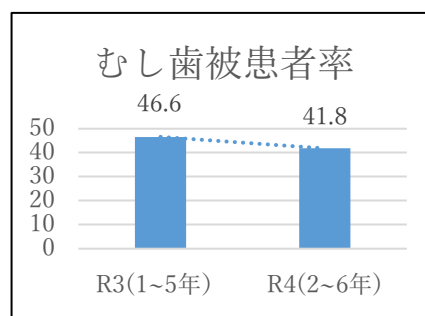


3 成果と課題

2年間の取り組みの成果として、図のように、むし歯の被患者率が4.8%減少した結果となった。これは、継続した学校歯科校医による歯磨き指導とともに、授業や給食指導などによる児童の生活習慣、食習慣の見直し、保健だよりや「元気アップカード」などによる保護者へ働きかけを通して、歯科受診に対する保護者の意識の向上などが考えられる。本校では、食育も研究しており、「歯と

口の健康」についても教職員全体で意識して取り組んでいる。また、日常の生活場面での声かけにより、児童の意識も少しずつではあるが変化してきている。

今回、歯と口の健康づくり推進事業に取り組むにあたり、学校歯科校医による歯科指導が児童の成長に大きく関与していることを職員や保護者一同、改めて感じる事が出来た。児童が「あっ、歯医者先生や」と気軽に声をかける姿を見ると、学校歯科校医が児童の身近に存在していることがうかがえる。この恵まれている環境に感謝をしつつ、今後も歯科指導を継続していきたい。さらに保護者への啓発を図りながら、歯みがきの習慣化をめざすとともに、自分のからだに興味をもち、健康づくりに意欲をもち続ける児童の育成に取り組んでいきたい。



一人一人の「分かった、できた」を大切に、自ら考え行動する子を目指して

兵庫県神戸市立松尾小学校

8学級 162名

1. 研究の目標とねらい 主題でも可

本校では、心豊かにたくましい子の育成を目指し、学校教育目標「やさしく かしこく たくましく」、健康目標を「自らのからだの状態に気づき、よりよい生活を考えて行動する子」とし、各学年目標・健康目標を決めて取り組んでいる。児童は、明るく素直に学習や行動に取り組め、5分前行動も自ら子供たちで声を掛け合って姿が見られる。一方、自分の思いを持ち、伝えることが苦手な子もいる。そこで、一人一人の「できた、分かった」を増やし、自信をもって活動できるようにするために、課題を解決する力をつける必要があると考えた。

2. 意思決定を取り入れた健康教育のすすめ方

給食後の歯みがきやブラッシング指導については、手洗い場の水道の数が少ないなど環境が伴わず、再開しにくい状態であった。児童の意識と「歯みがきの行動変容段階」を把握するためアンケートからも、実際のブラッシング指導が少なくても児童の歯みがき意識を高めるためには、歯科に関する正しい知識を得て、行動するためにどうすればよいのか考える必要があることがわかった。そこで、選択肢の中から自分で目標や方法を選んで行動しようとする「意思決定」を取り入れた取組を進めることにした。さらに、歯科に関する取組だけでなく、他教科を含めた学校教育の場で、意思決定を意識した教育を進めた。

3. 実施した主な活動

(1) 歯科衛生指導

歯みがきの大切さは分かっていても、習慣づけることは難しい。そのためには、歯みがきをして「気持ち良い」と感じることで、発達段階に沿った継続した系統的な指導が大切である。そこで、各学年の特別活動・総合的な学習の時間を使った学習とともに、歯科校医先生や歯科衛生士、専門学校学生など関係機関の方の指導や児童委員会の活動を積極的に行った。

①兵庫歯科学院専門学校の学生による指導

子供の発達段階に応じて、手作りの紙芝居やペープサートを用いた劇で興味をもたせる工夫があった。ブラッシング指導は、感染対策のため紙製の歯ブラシ型の模型を使った。指導後の授業では、前の歯は歯ブラシを縦にもって掻き出すように動かすなどブラッシングポイントをよく理解していた。



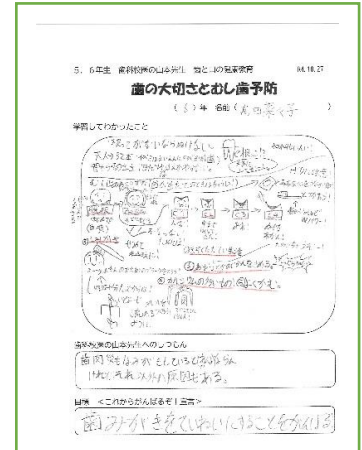
②3・4年生「全国小学生歯みがき大会」

DVDを用いて歯の汚れのつきやすいところや歯みがきの仕方、デンタルフロスの方法、歯や歯肉を健康に保つための方法を自分事として考えられるように、鏡を使って口の中の状態を確認して、目標を考えさせた。



③ 5・6年生「神戸市学校園 歯・口の保健教育指導」

神戸市歯科医師会では、歯科医を中心とした歯科保健教育を進めている。本校でも歯科校医から、むし歯のできる仕組みや唾液の働き、歯周病について学んだ。動物の歯の特徴を導入に、児童の興味をもち、歯・口の健康を考える機会となった。



④ 体幹・姿勢

授業中、頬杖をつくなど姿勢の悪い児童が見られる。毎日短時間・継続してできる「そんきょ」を取り入れている。朝会では姿勢を保持できる児童が増えてきている。



(2) 教職員研修

意思決定・行動変容について大学の先生を講師に招き職員研修を行った。個々の目標を自分で決めさせるためには選択肢を多く出させ、その中から選ばせること、発達段階に応じた目標をたてることを学んだことで、教職員の意識が高まった。また、歯科校医先生による動画資料提供により知識を深めることができた。

(3) 家庭・地域との連携

・ほけんだより「歯と口の特集」

歯の健康を進めるためには、家庭との連携が欠かせない。年間を通して保健活動や研究授業発表会を掲載した。

・がんばりカードや歯の観察カード

保護者に児童の口腔内の撮影の協力や「がんばりカード」への励ましの言葉を依頼し、家庭を巻き込んだ取組に繋がった。

ほけんだより 特集



歌：にこにこ はみがき

こは まつのんの 口の中
きょうち はみがき 歯は たたかう
たいする敵は 虫歯にんじゃ
虫歯にんじゃは いろんなところに かくれてる

みんなで 虫歯にんじゃをたおそう
みんなで にこにこ 歯をみがこう
おく歯! シャキーン まえ歯! シャキーン
歯のうらち! シャキーン さいごに うがいた!

おくおくおくおく おくおくおくおく
虫歯にんじゃは にげって
おくおくおくおく おくおくおくおく
ピカピカまつのん まつのんビーム!



(4) 意思決定を取り入れた委員会活動

学校保健委員会「ははは大作戦」

令和3年度

<テーマ>「ははは大作戦～松っ子の歯をまもろう～」

<内容>

感染対策のため、Microsoft Teams を使って保健室から各教室へオンデマンド配信した。各学年の取組や委員会児童による「口の中の探検」の劇を通し、「給食後の歯磨きをするほうがよいかどうか」についてディベート討論会をハイブリッド形式で行った。学校保健委員会の後、歯の

健康のために自分たちにできることを紙に書き、校舎入り口に 掲示した。また、歯の意識を高めるため、全校生から歌詞を募集し、6年生が曲をつけ「にこにこ 歯みがき」の歌を作った。子供たちが歌った歌を給食の時間に流した。



ディベート討論会



自分にできること宣言

「さん」がどんなにかたい物でも、とかすということがわかったので、教えてもらったやり方でこれからも歯を大切に守りたいです！

令和4年度

<テーマ>「ははは大作戦～自分でできることを考えよう」

<内容>

①校医先生にインタビュー

「歯科医に質問したいこと」を全校生から募集し、歯科校医先生に質問し、配信した。



質問 小学生でもデンタルフロスを使うほうがよいですか？
 答え 小学生でなくても3～4才くらいからなら使った方がよいと思います。けれど、歯間ブラシはまだ使わなくてもいいと考えています。選ぶ時には、やわらかさやサイズに気を付けてください。

②歯のキャラクター募集

委員会児童が最優秀賞・優秀賞を選び、全員の絵を玄関に掲示し、児童の意識を高めるため、ほけんだよりに掲載した。



図書室の活用 <「歯・口のけんこう」コーナー設置>

本校の子供たちは読書が好きで、休み時間の利用も多い。そこで、図書館司書と協力し、歯と口の取組や保健学習に沿った「図書コーナー」を設け、司書による読み聞かせを行った。さらに、図書委員会と給食・保健委員会児童と一緒に動物の歯の立体模型を作成した。休み時間には、コーナーの本を手に取り読む児童の姿や「これが犬歯」と模型で学習を振り返る様子が見られた。



(5)各学年の取組

低学年「歯と口のはかせになろう」

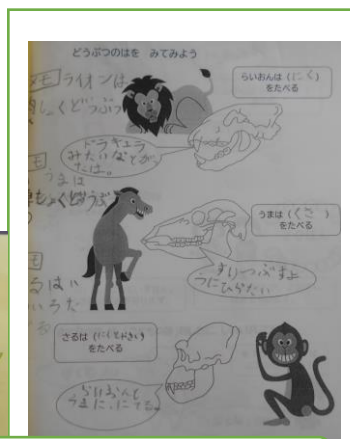
国語科学習や動物園への校外学習での展示室見学で、食べ物の種類により糞や歯の形状・大きさなどが異なることを知った。

1年生は【①動物の歯と食べ物】【②歯の生え変わり】【③6歳臼歯】の内容について学習し、犬歯、切歯、臼歯の働きを学んだ。

2年生は、【④みがき方】【⑤歯みがきの効果】などを「歯のこともものしりブック」にまとめ、生活科や図工の時間に劇のセリフや衣装を作り、市内の先生方や保護者に発表した。



劇の小道具制作中



歯のこともものしりブック

中学年「はみがき名人になろう」

個別の染め出しと家庭でタブレットを使って撮影した自分の口の中の写真を見て、自分の歯の並びや形などの特徴を知り、自分に合ったみがき方や生活を考えた。グループ内やクラス全体で目標を宣言し実践した変化をワークシートに記録した。

3年生は、総合的な学習の時間に「思考力、判断力、表現力等」の育成を目指し、健康な口腔環境を保つための自己の課題と手立てを設定した後【①課題の設定】、1週間実行し記録し【②情報の収集】、その記録を振り返り【③分析・整理】、結果を2年生に発表し、【④まとめ・表現の探究的な学習】を行った。

4年生は「歯のみがき方」「かむこと」について学習を深めた。他教科と連携し、国語科「調べて話そう、生活調査隊」では、グループでテーマを決めアンケートを取り、集計考察しパワーポイントなどで発表した。



歯と口のけんこう

気がついたこと

おうちの方から

高学年 「目指せ！80歳で20本！！」

5年生は、国語科「表やグラフを用いて書こう」の単元で統計資料の読み方を学んだ。そして、歯と口の健康に関する統計資料を用いて、自分の意見文を作成した。同じテーマの統計資料を選んだ児童同士が集まり、自分たちの意見を友達に伝える発表の方法を工夫した。

6年生は、学びが生活に根付き、2年目のアンケートでは、全員が夜寝る前に歯磨きをしていることが分かった。そこで、自分たちが学習したことを全校生に広めるために「CM作り」をした。

かみかみ回数チェック

歯の模型作り

プログラミングで作成したCMの画面

4. 成果と課題

発達段階に合った課題を継続的に進める計画を立て、授業や委員会活動・学校行事などを通して歯と口の知識や意識を高めてきた。知識とともに、気持ちが良いかったという清潔への意識の高まりや、達成感・お徳感が感じられる指導を多く取り入れたことで、子供の意欲を保つことができたと考える。歯みがきの習慣をつけるには、正しい知識を得て、むし歯や歯肉炎予防の大切さを認識し、自分で行動しようとする意思決定が必要である。今回、意思決定を取り入れて進めたことで、一人一人が自分の課題を自分事として考え実行する手立てを考えることができた。特に、高学年は意識していても行動に結びついていない者も多く、中学年の内容も含めた知識の確認と個別指導も必要であった。習慣化させ、生活に定着させるため、今後も学校保健計画に位置付け系統的に指導を続けたい。