

自らの健康について考え、主体的に健康な心と体づくりに

取り組む児童の育成～歯と口の健康づくりを通して～

長野県安曇野市立豊科南小学校

29学級699名

## 1. 研究の目標やねらい

歯と口の健康づくりの学習は、「鏡を見れば自らが観察できる」「行動してきた結果が自己評価しやすい」など、生活習慣(歯みがき習慣)の改善、よく噛むことや間食の取り方など日常生活の改善による変容が分かりやすく、成功体験を得られやすい。こうした成功体験の積み重ねから、自分の生活や健康課題に目を向け、すすんでよりよい生活習慣を実践しようとする態度を身に付け、健康行動を定着してほしい。

また、「自分の身体や健康は自分でづくり、将来も守っていく」という意識をもち、生涯にわたって自らの健康について考え、主体的に健康な心と体づくりに取り組む児童になってほしい。

このような願いから主題を設定して、2年間の研究を行った。

## 2. 実施した主な活動

### (1) 令和6年度の歯科指導において発展した取り組み

①給食後の歯みがき時間やフッ化物洗口の実施時間の工夫  
給食の摂食時間にも個人差があり、食べ終わってしまった児童が手持ち無沙汰になってしまうことに着目し、ごちそうさまの前に時間を決め、「しっかり食べる児童」「歯みがきをする児童」に分かれて第1回目の歯みがき時間を設定しているクラスもある。その際には、学年に併せたインターネットの歯みがき動画を活用している。動画視聴後、全体で



「ごちそうさま」を行い、まだ歯みがきが出来ていない児童は個別に歯みがきを行っている。フッ化物洗口についても同様に、クラス全体で時間を確保する、給食後の待ち時間を有効活用するなどのクラスがある。

### ②家庭と連携した染め出し体験の継続

今年度は「第一大臼歯」「第二大臼歯」に焦点を当て、夏休みに親子で染め出しの実施と歯の観察をしてもらった。親子での染め出しをする機会が初めてだった1年生の家庭では、予想以上に歯垢が付いていることへの驚きを感じ、みがき残ししやすい場所の確認や仕上げみがきの大切さを認識してもらう大変良い機会となった。2年生以上の家庭では、みがき残ししやすい場所の確認や仕上げみがきや声かけ等のかかわりについて考えてもらう機会となった。また、昨年と比較して児童が自分1人でも歯みがきが少しずつ上手に出来ることを実感し成長を感じてもらえた。

### ③児童会活動

令和5年度から始めた「ピカピカ SMILE DAY」を月2回に増やし、全校が歯や歯みがきに興味を持ってもらえるようにした。今年度は「歯ッ王」が好きな赤い実を実らせること

を目標に、規定人数以上歯をみがいていたクラスは赤い実、みがけなかったクラスは青い実を「ハミガ木」に色づけして「ピカピカ SMILE DAY」の結果を掲示した。



また“「歯ッ王」の仲間のキャラクターに名前を付けよう！”と全校投票を行って「歯ッピー（ハッピー）」に決まった。全校で選んだ名前が愛着があるようで、キャラクターを見かけると「あ！歯ッピーだ」と名前を呼ぶ児童の姿も見られた。



歯の健康週間では「第一大臼歯」をテーマとして児童集会を行った。全校参加のクイズを行いながら「第一大臼歯」の働きや特徴、大切さについて理解を深めた。集会の最後には委員の「大人の歯の中で、特に気をつけて歯みがきをしたい大事な歯は何という歯ですか？」という問いかけに全校で「第一大臼歯」と大きな声で答え、全校で第一大臼歯を大切にしようという意識を高めた。

また週間中には歯ッ王からの挑戦状 ～ミッションをクリアして全校でメッセージを完成させよう～という企画を行った。歯ッ王が『週間中に、クラス全員が3日以上歯みがきをせよ！』というミッションを出し、各クラスがそのミッション達成のために取り組んだ。ミッションをクリアすると配られたカードを歯の形に切り抜いて貼ることができる。全クラスでミッションを達成すると「歯のメッセージ」が完成するため、どんなメッセージが完成するか予想するなど、楽しみながらいつも以上に一生懸命歯みがきに取り組む姿が見られた。



## （２）主体的な授業改善

令和5年度の反省を受け、歯や口の健康づくりと食に関わる学年別指導内容、全体指導計画を作成して継続的かつ系統的な学習を行い、各学年の授業を実施した。

1年生は、目標を「丈夫な体や歯をつくるには、3つの仲間をバランスよく食べることが大切であることを知り、日常的に好き嫌いせずに食べることに取り組もうとする意欲をもつことができる」として公開授業を行った。

給食に使われている食材を3つの仲間に分類し、「いやいや君」が元気に過ごせないのはなぜか考えることを通して、自分に合ったバランスの良い食べ方やこれからの給食で頑張りたいことを考えた。苦手な食べ物にも栄養があり自分たちには必要だと感じた児童が、自分なりの前向きな目標を持つことができた。その後、給食指導の際にそれぞれが実践できるように見守っている。



授業を聞いて苦手な食べ物に挑戦する「いやいや君」

2年生は、よくかんで食べることやかみごたえのある食材を食べることは自分のからだにとって大切であることを理解し、よくかむことの大切さをクイズ等で紹介しながらこれからの生活で実践していくことを目標に4時間扱いで単元を展開した。



パンとご飯の食べくらべ実験

授業公開では、実際にフランスパン（かみごたえのある食べ物）やご飯（あまりかまないで食べられるもの）をかんで味わうことを通して、唾液が出て味が口の中に広がり、甘くなることを体験した。また、養護教諭から話を聞き、よくかむと元気なからだになることを知り、これから食べる時に気をつけたいことやがんばりたいことについて考えた。

その後の授業で、食べているとき食材を何回かんでいるか給食中に調べ、「かみかみクイズ」を作成した。クイズは他学年の友達や参観日の時に保護者に発表する。

3年生は、口に含まれている時間の長いおやつや甘いおやつ、歯につきやすいおやつを食べている児童が多い実態がある。むし歯になりやすいおやつとなりにくいおやつを知っていることが、子ども達が将来にわたって健康な歯を育てていくためには大切なため3時間扱いで単元を展開した。

授業公開では、グループ毎に「むし歯になりやすいおやつランキング」について考えた。ランキング作りの参考になるように、リンゴとクッキーを食べた後の口の中の観察をして、歯につきやすいおやつとつきにくいおやつがあることも体験した。できあがったランキングは班ごと少しずつ異なっていたが、どのグループも甘さ（砂糖の多さ）と歯にくっつく（口に残りやすい時間も含む）ことに注目しながらランキングを作成していた。そしてこれからいつものおやつの時間にできる、いつでもできる現実的なおやつの選び方や食べ方のめあてについて考えた。授業後から間隔をとり、アンケートを実施しおやつのとり方の変化について確認した。



相談してランキング作成



アドバイスをもらいながら  
みがき方を考え中

4年生は自分の歯を大切にしようとする気持ちを持ち、自分の歯や歯並びの特性を考えながら、みがき残しのない歯みがきの仕方を理解できることを目標に4時間扱いで単元を展開した。

前時までに子どもたちは染め出しを数回体験し、クロムブックで写真撮影したり、鏡で観察したりすることを通して、自分の歯のみがき残ししやすい歯を確認した。

授業公開では、みがき残しのあった歯でグルーピングをして、同じ課題を持った友達とみがき方について考え合った。グループ毎、歯の模型と大型歯ブラシを使って、みがき残しがないような歯ブラシのあて方や動かし方を試して、そのみがき方を歯科衛生士に見てもらった。そして歯科衛生士からのアドバイス参考にしながら、それぞれの部位に合わせたみがき方をまとめて発表をした。様々な部位のみがき方を理解した上で、最後にこれからどのように歯をみがいていきたいか考えた。

5年生は、1学期から行ってきた歯科衛生士の指導や全国小学生歯みがき大会などを通して、「歯と口の中が健康でいるためには何が大切か」という課題を一人ひとりが設定し調べ学習をした。そして得た知識、情報から5年3組健康づくりプログラム～歯の健康バージョン～を作ることを目標に単元を展開した。



授業公開ではではデンタルフロスの使い方について、歯科衛生士から話を聞き、デンタルフロスを使う意味や使い方を理解し、自分に適した歯みがきの仕方について考えた。実際に鏡とデンタルフロスを使って隙間をきれいにする体験を通し、口腔を清潔にする方法は歯ブラシだけではないことを改めて実感できた。今後使っていきたいという意見も多く出てきた。そして、その後の学習で、得た知識や集めた情報を整理し、見る人を意識したプログラムづくりを行った。



歯科衛生士と使い方の練習

6年生は、噛むことの良さや噛むことに役立つ食材やメニューを知り、よく噛んで食べることや噛みごたえのある食べ物を食べることが自分の体にとって大切であることを理解して、これからの生活で実践していくことを目標として5時間扱いで単元を展開した。



メニューの改善点を探す姿

授業公開では、前時にグループ毎に考えた「かみかみメニュー」について、他のグループと見合って他のグループの良さや工夫を知ることや図書館の本、栄養教諭からの資料やアドバイスを取り入れるなどして、根拠をもってさらによりよいメニューになるように考えた。1時間目の授業から使っている「マイかむノート」で自分が決めたことを粘り強く取り組みつつ、意見交換をしながらグループ毎にメニューを作成することができた。

作成した「かみかみメニュー」は、3学期の給食として提供される。

### （３）家庭・地域との連携

地域学校保健委員会では歯にかかわる内容を2年間扱い、地域で歯や口の健康について考えた。また、各種おたよりの発行、実施内容をホームページへ掲載するなど家庭でも歯や口の健康づくりに興味関心を持って、取り組んでもらえるようにした。

## 3. 成果や課題等

2年間の取り組みでは、豊科南小学校の伝統や財産となる実践、児童自身が「やってみよう」「調べてみたい」と感じられる学びの機会また、研究のための実践にならないように職員が一丸となって取り組んできた。

学習や各種活動を通し、給食後の歯みがき習慣の再構築、児童や家庭の意識の変化など良い姿が多く見られた。一方で歯みがき技術の獲得や歯肉異常者が多いこと等課題はまだ残っている。歯と口の健康づくりの学習をきっかけに、児童生徒が健康に関心を持ち、主体的に適切な態度や行動をとることで、生涯にわたり健康でウェルビーイングを実現できるようにするため今後も実施可能なことは継続し、よりよい学びの機会となるように実践を進めていきたい。

また、親子での染め出しに関して「親も子どもと一緒にやってみたい」など歯科保健をはじめ健康づくりにかかわり保護者から多くの意見をいただいた。今後工夫して保健指導などを実施していくと共に、家庭で歯と口の健康づくりをきっかけに家族全員の健康増進につながるよう、家庭や地域とも連携をしていきたい。

自分の歯や口の健康について関心をもち、

生涯にわたって健康で充実した生活を送ることができる児童の育成

愛知県清須市立新川小学校

19 学級 438 名

## 1 研究テーマ設定の理由

本校児童の歯科検診の結果を見ると、う歯罹患率については全国平均や地区平均を下回っている。しかし、歯列の状態が悪い児童（「歯列・咬合」要受診 12.7%）はどの学年でも多いのが現状である。事前に実施したアンケートにおいて、朝歯みがきをしている児童は 59.6%、夜歯みがきをしている児童は 82.8%と、1 日 2 回の歯みがき習慣が定着しておらず、低学年の児童ほど習慣化されていないのが分かった。また、鏡を見ながら歯みがきをしている児童は 39.2%、歯みがき時間が 3 分以上の児童は 23.4%と、自分の歯や口の状態を意識して丁寧に歯みがきをしている児童も少ない状態であった。

家庭の様子については、定期的に歯科医を受診している家庭が 78.8%あるものの、自分の子どもの歯の本数を知らない保護者が 62.0%、歯みがき後のチェックや仕上げみがきをしている保護者が 34.7%であった。子どもの歯や口の状態についての関心はそれほど高くなく、歯科医任せとなっている可能性もあるため、保護者へも積極的に協力を依頼し、学校と家庭が同じ歩調で取組を進めていくことが必要である。

そこで、子どもたちが、自分の歯や口の健康状態について関心をもち、自分の歯や口の状態に合った丁寧な歯みがきの仕方を身に付け、習慣化することを目指すなど、歯と口の健康はもとより、生涯にわたって健康で充実した生活を送ることができる児童の育成を目指していきたいと思い、本研究テーマを設定した。

## 2 実施した主な内容

### (1) むし歯や歯周病の予防方法の理解と実践

#### ① 歯科衛生士と連携した歯科保健指導

歯科衛生士と連携し、学年に応じた内容で全学年歯科保健指導を実施した。1 年生は親子歯みがき教室を行い、親子で歯と口の健康について学ぶことができた。その他の学年についてもクラスごとに保健指導を実施し、歯と口の健康についての知識を深めることができた。

#### ② 給食後の歯みがきタイムの設定

日課を見直し、給食後 5 分間歯みがきの時間を設けた。みがき残しを防ぎ、丁寧な歯みがきができるよう歯のみがき方シートと動画を作成し、音楽に合わせて動画を視聴しながら実施した。歯みがきタイム開始前、担任が大型歯みがき指導模型を使用したことで歯みがきの大切さを理解し、スムーズに給食後の歯みがきタイムを導入することができた。



### ③ 養護教諭による保健教育

6月に各クラス1時間ずつ保健教育を実施した。自分の口腔内の様子を知るために歯垢染め出しを行い、みがき残し部分を確認させたのち、「ピタ・ちょこ・やさしくみがき」を合言葉に



丁寧な歯みがきを意識させながら、全員で歯みがきを行った。さらに、2ヶ月に1回実施している身体測定時の保健教育では、歯と口の健康に関する内容を計画し、継続的に指導を行った。パワーポイントや手作りの大型歯科模型や歯ブラシを使用するなど工夫することで、児童は楽しみながら歯と口の学習に取り組むことができた。

### ④ 全国小学生歯みがき大会への参加（4年生）

正しい歯のみがき方や歯肉炎などの病気等、歯と口の知識を身に付けさせるために「全国小学生歯みがき大会」に参加した。丁寧な歯みがきをすることは歯をむし歯から守るだけでなく、全身の健康を守る目的もあることを学ぶことができた。

### ⑤ 親子で挑戦！歯と口のスペシャリストミッションカード（長期休業中）

保護者の歯と口の健康の意識向上を目的として、夏休みに親子で歯垢の染め出しと歯肉チェックを実施した。9月の身体測定時の保健教育では夏休みに実施したミッションカードの振り返りを行い、できていないところをできるようにするためにはどうしたらよいか一人一人が考え、目標を立てた。

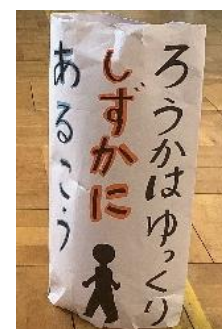
冬休みには、「歯と口のミッションカード」として、親子で歯と口のスペシャリストを目指すカード

を作成し、川柳づくりや抜けた歯の行方調べを実施してもらった。川柳についてはクラス代表を選び、保健室前に掲示し、選ばれた児童へ保健委員自作のメダルを渡した。

### (2) 歯・口の外傷防止と安全な環境づくり

#### ① 校内安全ウィーク（令和5年度）・廊下は歩こうキャンペーン（令和6年度）

令和5年度は、生活委員会と体育委員会の児童がコラボレーションし、顔や歯のけが防止を目的とし、校舎内での危険箇所を知らせるための動画を作成した。令和6年度は生活委員会発案により、廊下歩行を呼びかける標語を各クラスで考えてもらった。クラスで決定した標語を画用紙に書き、ペットボトルに貼り付けて廊下の中央に置き、安全に過ごせるように呼びかけたことで、廊下を歩く児童が増えた。



#### ② 令和6年度学校保健委員会【けがを防ぐためによい姿勢になろう】

3年生から6年生を対象に、愛知医療学院短期大学の齋藤誠先生をお招きし、学校保健委員会を実施した。よい姿勢を保つことは全身の健康やけがの防止につながることを教えていただいた。会の中で、バランステストを行い、今の姿勢を改善するための方法



やよい姿勢になるためのトレーニング方法も教えていただいた。

### (3) 食べる機能や食べ方を通した食育に関する実践的な歯・口の健康づくり

#### ① 「ひみこのはがいてぜ」の発表とかむかむ週間

給食委員会の児童が噛むことの重要性について全校児童の前で発表した。その後、かむかむ週間を設定し、期間中の給食の放送でカウントを行い、全校児童へ1口30回噛むことを呼びかけた。

#### ② 令和5年度 学校保健委員会【楽しく学ぼう！歯の健康づくり】

日本歯科大学の福田雅臣先生をお招きし、2部構成で学校保健委員会を実施した。前半は5・6年生を対象に咀嚼ガムを使い、噛むことの大切さを教えていただいた。後半は教職員対象に咀嚼を含めた歯と口の健康についての講演をしていただいた。専門家からお話を聞いたことは、児童が改めて自分の歯や口の健康に目を向けるきっかけとなり、教職員にとっては指導の方向性を見いだすよい機会となった。



#### ③ 栄養教諭による食育指導

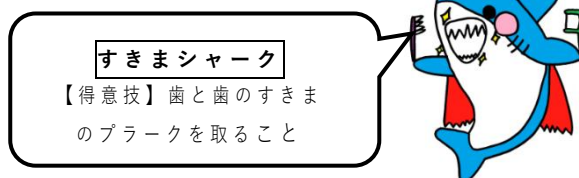
5・6年生を対象に、栄養教諭による「よく噛んで食べるための方法を考えよう」の食育指導を実施した。噛むことの効果を教えていただいた後、よく噛むために自分たちができることをグループで話し合った。「噛む回数を決める」「食材を大きめに切る」「味わって食べる」などさまざまな意見が出され、噛むことは歯や口の健康だけでなく、全身の健康によいことがあることに児童が気付くきっかけとなった。



### (4) その他の取組

#### ① 歯みがきキャラクターの募集

全校児童を対象に歯みがきキャラクターの募集を行った。100以上の応募があり、その中から児童の投票で決定した。歯みがきカレンダーや保健だより、保健教育など、児童の親しみあるキャラクターとして学校のさまざまな場面で登場している。



#### ② 担任による歯科保健教育

学活の時間に、各担任が歯科保健教育を実施した。1年生は、歯科衛生士による親子歯みがき教室で学習した6歳臼歯について、クイズを交え楽しみながら、知識を深めた。指導の途中には、自分の6歳臼歯を探す時間を設け、さらに6歳臼歯を守るための歯みがきの仕方も学習した。その後1週間、児童一人一人がみがき方の目標を決め、チェックを行った。「歯みがきをしっかりやるのは大変だけど、歯を守るためにはがんばらないといけないと思った」「よくみがけて歯がきれいになってうれしい」などと感想に書いており、日常の歯みがきタイムでも、一生懸命歯みがきをする姿を見ることができた。

#### ③ 保健委員会による啓発活動

令和5年度は、「ミュータンス菌VSはみがきマン」の劇と歯に関するクイズを考え発表した。令和6年度は、口呼吸から鼻呼吸への改善を目指し、ドレミの歌に合わせた自作の「あいうべ体操」を考え発表した。その他にも歯みがきポイントについての動画作

成やメダル作り等を行い、全校児童に歯と口の健康に興味をもってもらえるような取組を継続して行った。

#### ④ 歯と口のカルタ作成

児童保健委員の話し合いの中で、「カルタを作って、全校のみんなに歯と口の健康を守ることを訴えたい」という意見が出た。話し合いを進めていく中で、「全校みんなで作りたい」という案が出たため、全校児童と教職員で協力し、歯と口のカルタを作成した。今まで学習した内容を振り返りながら、一生懸命考え作成したことで、より知識を深める機会となった。作成後のカルタは各クラスに配付し、どのクラスも楽しく学ぶ児童の様子が見られた。



#### ⑤ 保健だよりと保健室前掲示物

毎月発行している保健だよりには歯と口の健康に関するコーナーを継続的に掲載した。学校で行っている歯科保健教育の内容や歯と口に関する豆知識を載せ、保護者にも関心をもってもらうように工夫した。いても児童が興味関心をもち、知りたくなる内容を考え、掲示した。



### 3 成果と課題

#### 【成果】

歯みがきタイムの設定、みがき残しを防ぐための独自の歯のみがき方シートと動画の制作や、歯みがきの3つのポイント『ピタ・ちょこ・やさしくみがき』の合言葉で継続的に歯科指導を実施したこと、さまざまな外部講師と連携した取組を行ったことで、歯肉の状態がGの児童（0.7%→0.2%）と歯垢の相当付着のある児童（1.1%→0.2%）が減少した。

また、進んで歯みがきをする児童（83.1%→91.8%）と歯みがきを毎日する児童（81.3%→88.1%）が増加し、みがく時間が1分以内の児童（46.2%→9.9%）が減少したことから、本実践を通して、自分の歯や口の健康について関心をもち、さらに丁寧に歯みがきに取り組もうとする児童が増加した。

さらに、長期休業中には保護者と取り組む活動を取り入れたことで、「子どもだけではなく保護者も子どもの歯を守らなければいけないと思った」などの感想があり、保護者も子どもの歯と口の状態に関心をもてたことが感想やアンケート結果からも分かった。

総合的に見ても、本実践を通して「児童に自分の歯や口の健康について関心をもってもらいたい」という共通の認識のもと、学校・家庭・地域が協力し取り組んできたことで、一定の成果があったと考える。

#### 【課題】

歯みがきに対する意識は向上したが、丁寧な歯みがきをすることは歯をむし歯から守るだけではなく、全身の健康を守る目的もあることが理解できていない児童は依然として多い。生涯にわたって健康で充実した生活を送るために、「自分の健康に関心をもつ→課題を見つける→解決策を考える→実行する」などを意識した取組をさらに考え、保護者や地域の協力も得ながら進めていけるように働きかけていきたい。



## 歯を大切にすることで健康を保持増進させることができる児童の育成

名古屋市立東山小学校

34学級973名

### 1. 研究のねらい

本校の子どもたちは、う歯罹患者数（令和6年度）が3.2%で、名古屋市の平均11%と比べるとう歯が少ない。また、学期ごとに実施した歯みがきカレンダーには、「歯みがきの習慣がついてきた」「ていねいに磨くことを心掛けていた」などの保護者の感想がみられ、むし歯予防に関心が高い家庭が多い。しかし、歯科健診時には、う歯は少ないものの、歯垢の付着や歯肉炎等の口腔状態があまりよくない児童もいたことが課題として挙げられた。

そこで、歯や口を大切に正しい知識を身に付け、生涯にわたって健康を保持増進させることができる児童の育成を目指し、本研究を実践した。

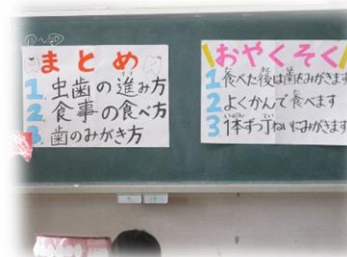
### 2. 実施した主な活動

#### （1）保健指導

##### ① 学校歯科医との連携

毎年本校では、3・4・5年生を対象に歯科指導を実施している。3年生には、歯科衛生士学校の学生を講師として招き、歯みがき指導を行った。事前に染め出しを行い、汚れやすい部分を確認することで、自分の歯や口の中に合わせたみがき方を学ぶことができた。4年生には、学校歯科医と歯科衛生士から正しい歯のみがき方や歯ブラシの選び方を学ぶブラッシング指導を行った。5年生には、学校歯科医から歯肉炎指導を行い、歯だけでなく歯肉も大切にする意識をもつことができた。

どの指導も、普段話を聞くことのできない歯科医や衛生士からの話を一生懸命に聞こうとする姿や、自分の歯みがき習慣を振り返る姿が見られた。

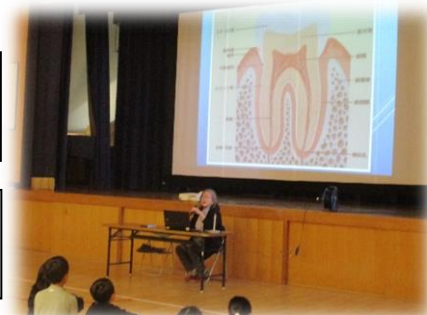


3年生の歯科指導



5年生の  
歯肉炎指導→

← 4年生の  
ブラッシング指導



## ② 学校歯科医による教職員への研修会

毎年本校では、教職員約40名を対象に学校歯科医による現職教育を実施している。令和5年度は「口唇閉鎖不全症」、令和6年度は「口腔機能低下症」を主なテーマにして、歯科の観点から食育の必要性や効果的な指導方法などをお話していただいた。

## ③ 栄養教諭による食育指導

栄養教諭を招き、全学年を対象とした食育指導を実施した。「ひみこの歯がーいぜ」をテーマとして、噛むことの大切さを学び、給食の時間から噛むことを意識している姿が見られた。終了後の1週間、30回噛めたら色を塗るカレンダーを実施した。



栄養教諭による食育指導

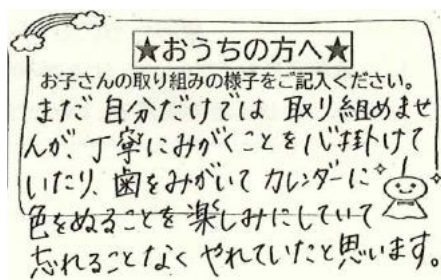
## (2) 児童会活動

### ① 歯みがきガンバロウ週間

毎年本校では、歯みがきの習慣を定着化させるねらいで、年に3回歯みがきカレンダーを使用した歯みがきガンバロウ週間を実施している。楽しみながら取り組めるよう、イラストは保健委員会で描き、実施を校内放送で呼びかけるなど学校全体で取り組むことができた。



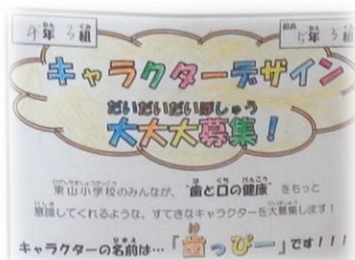
保健委員の児童が描いたイラスト



歯みがきカレンダーの保護者の感想

## ② 歯のオリジナルキャラクター募集

オリジナルキャラクター「歯っぴー」のデザイン募集を実施した。保健委員会で募集ポスターを作成したり、校内放送で呼びかけたりしたことで、全部で187件の応募があった。さまざまな歯と口の活動に活用し、歯に関する活動をより意識付けのきっかけとなった。



キャラクターの決定を  
ほけんだよりでお知らせ

## 『歯っぴー』のデザインが決定!

6月1日～6月9日に募集をしていた、「歯と口の健康」についてのイメージキャラクター『歯っぴー』のデザインが、ついに決定しました!  
東山小学校全体で、なんと187件の応募があり、先生たちの予想をはるかに上回る数でした。みなさん、ご応募本当にありがとうございました。ステキなデザインもたくさんあったので、選ぶときはとても悩んでしまうほどでした。  
これからは歯っぴーと一緒に、歯と口の健康について取り組んでいきたいと思っています。みなさん、歯っぴーをよろしくお願いします!



### ③ 階段アート・けがの防止ポスターの作成

歯の外傷予防として、校内でけがが発生しやすい場所はどこかを考え、その場所でどのようなことに気を付けて行動するとうけがを予防できるのかを話し合った。児童からは、階段や玄関が危険だという意見が多くみられた。

そこで、令和5年度は5枚の大きな階段アートを作成してけがの予防を呼びかけた。低学年も階段アートを見て唱えながら、気を付けて階段を上がっていく姿が見られた。



作成の様子↑

←完成した階段アート

令和6年度は、階段や土間を通る時にどのようなことに気を付けるとよいのかをポスターにして掲示した。保健委員の子どもたちは、貼る位置も工夫して目に入りやすい場所を選んで掲示していた。ポスターを見て、気を付けようとする子どもたちの姿が印象的であった。

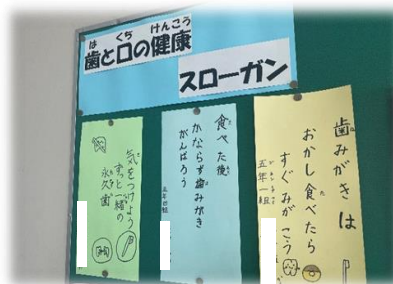
けがの防止ポスターを  
掲示している様子



### ④ 歯と口の健康スローガンの作成

6月の保健目標「歯を大切にしよう」にちなんで、保健室前の掲示板に、保健委員会で作成した歯と口の健康スローガンを掲示した。5・7・5で親しみやすいスローガンを考えた結果、多くの児童が足を止めて、たくさんのスローガンを1つ1つ見ている姿が印象的であった。

歯と口の健康スローガンを  
掲示した様子



### ⑤ 受診率向上に向けた掲示物の作成

歯科健診後の受診率が低いという課題を受け、保健室前に掲示物を作成した。令和5年度はカバの顔をモチーフに、令和6年度は歯のイラストをモチーフにすることで児童にも親しみやすく受診率を意識させることができた。

令和5年度の掲示物





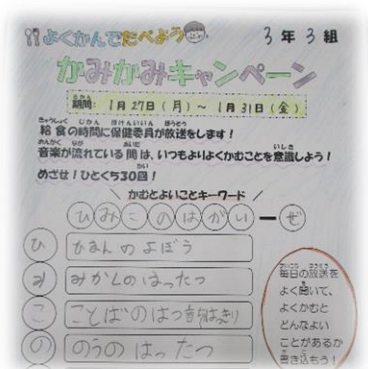
長期休み前後の2回に分けて作成し、受診率の増加を視覚的に分かるようにしたことで、定期的な歯科受診が必要であることを意識づけることができた。保健室前を通る児童たちは自分のクラスだけでなく、どのクラスが何%なのかをめぐって確認している姿が多く見られた。

令和6年度の掲示物



#### ⑥ かみかみキャンペーン

「ひみこの歯がいーぜ」をかむとよいことキーワードとして保健委員の児童が校内放送で1日2つずつ紹介し、ポスターに書き込んで完成させるかみかみキャンペーンを実施した。また、給食時間中にかみかみソングを流し、音楽が流れている間はいつもよりもよくかんで食べるよう意識づけることができた。終了後は、保健委員が作成した表彰状を各クラスに配付した。



保健委員で作成したポスターと表彰状

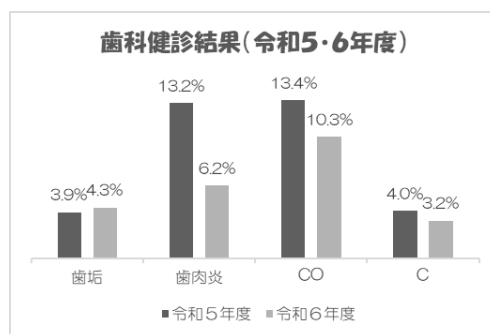


←放送の様子

### 3. 成果と課題

#### (1) 成果

- ① 歯みがきカレンダーや歯科指導での子どもたちの感想から、自らの歯みがき習慣を振り返っている様子や、新たに学んだ知識を自分の生活に取り入れようとする意欲的な様子が多くみられた。
- ② 学校歯科医や歯科衛生士と連携し、歯・口の健康づくりに取り組むことで専門性を生かした指導を行うことができた。
- ③ 様々な取り組みを行ってきた結果、歯科健診でも子どもたちの歯や口腔状態の改善が見られた。



#### (2) 課題

- ① 歯科健診の結果から、歯垢の付着については増加していた。ていねいな歯みがきを継続することの引き続きの指導が必要である。
- ② 学校での様々な取り組みは今後も継続していくが、家庭での歯みがき習慣が重要となるため、家庭との連携をもう少し増やしていく必要がある。

望ましい生活習慣を身に付け、自ら進んで実践できる子の育成  
～学校・家庭・地域とともに考える健康・安全な生活づくり～

岐阜県安八郡輪之内町立仁木小学校

9学級 146名

## 1 主題設定の理由

令和4年の本校のう歯所有者数と安八郡や全国平均と比較すると、未処置者数は、かなり高い数値であった。そこで、自分の生活・健康を振り返り、よりよい生活習慣のよさを実感できる学級活動・学習の工夫を行い、日常的な保健・安全指導を充実させ、家庭・地域と連携した活動を推進していけば、望ましい生活習慣を身に付け、自ら進んで実践できる子を育成することができると考え、研究主題を設定した。

### 仁木小「歯と口に関する実態①」 R4

|      | う歯（男子） |         |      | う歯（女子） |         |
|------|--------|---------|------|--------|---------|
|      | 所有者（%） | 未処置者（%） |      | 所有者（%） | 未処置者（%） |
| 仁木小  | 40.2   | 14.3    | 仁木小  | 43.0   | 23.3    |
| 郡平均  | 33.7   | 12.1    | 郡平均  | 31.2   | 13.8    |
| 全国平均 | 40.4   | 19.1    | 全国平均 | 37.6   | 17.7    |

## 2 研究内容

| （1）健康を見つめ実感する学級活動・学習の工夫                                                | （2）日常的な保健・安全教育の充実                     | （3）家庭・地域・関係諸機関と連携した活動の推進                            |
|------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| ①自分の課題に気付く導入の工夫<br>②探究・体験活動を取り入れた展開の工夫<br>③学習から生活を振り返り、生活に生かす見届けと評価の工夫 | ①日常における保健教育の充実<br>②啓発活動の充実<br>（児童会活動） | ①学校歯科医・歯科衛生士・栄養職員・養護教諭との連携<br>②家庭との連携<br>③関係諸機関との連携 |

## 3 本校の取組

### （1）【研究内容1】健康を見つめ実感する学級活動・学習の工夫

#### ①自分の課題に気付く導入の工夫

歯・口の健康について、より自分事として捉えたり、児童が主体的に学んだりできるよう、導入を工夫した。事前の児童アンケートや染め出しの結果の提示、歯科健康診断の結果と児童の意識との比較など、学ぶ必然性のある資料を提示して、課題意識を強くもてるようにした。



〈歯科健康診断結果の見方の指導〉



〈児童のアンケート結果〉

#### 【アンケートやこれまでの健診の結果をもとにした資料提示例】

（例）・歯科健康診断の結果

- ・事前の歯みがきの染め出しの結果
- ・児童や家庭からのアンケート結果

#### ②探究・体験活動を取り入れた展開の工夫

実感を伴った学びが、児童の学ぶ楽しさにつながると考え、展開では、体験・探究活動を取り入れた。

#### 【3年 美しい歯並び】

歯を食いしばった時とそうでない時の握力測定を行い、数値化することでかみ合わせの大切さを実感した。



〈3年 仲間と共に握力測定体験活動〉





〈おやつ決めの様子〉



〈角砂糖で実感〉

### 【たんぽぽ学級 正しいおやつとり方】

実際の食品に含まれている砂糖の量を、袋に入った角砂糖で実感しながら、今後のおやつのかき方について、具体的に目標を立てた。

また、より深い学びとなるように、交流活動では以下のようにICTを活用した。

### 【ICTの活用例】

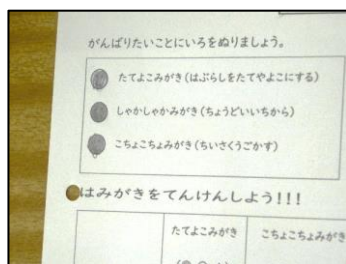
自分の思考の整理：ワークシートとしての活用  
思考の共有：児童同士の共有、教師が把握  
思考の広がり・深まり：資料を示しながら交流



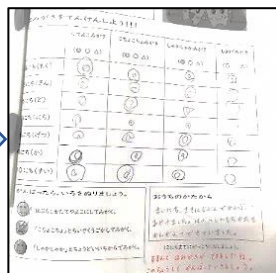
〈ひまわり1組 ICT活用の様子〉

### ③学習から生活を振り返り、生活に生かす見届けと評価の工夫

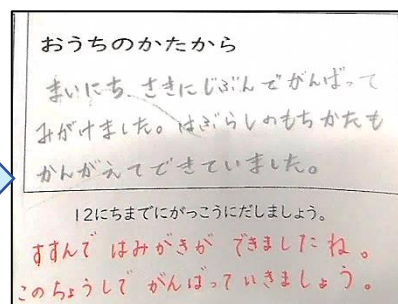
よりよい生活習慣が身に付くように、学級活動で学んだことを家庭でも実践した。保護者へ取組の見届けと、コメントの記入をお願いした。



〈ワークシート〉

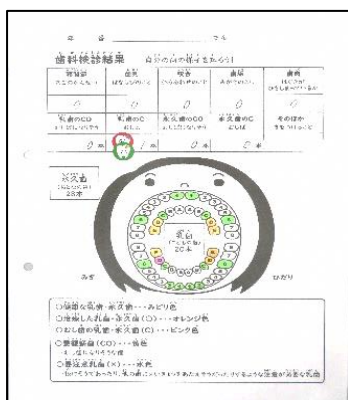


〈家庭での取組表〉

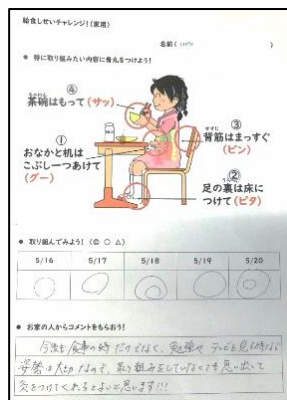


〈保護者の方からのコメント〉

歯科健康診断の結果や学級活動で活用したワークシート、家庭での取組表などの、学びの足跡や成長の記録をファイリングしている。授業でもこの「歯ッピーファイル」を活用している。



〈「歯ッピーファイル」へファイリングされたワークシート〉



〈机上の歯ッピーファイル〉



## (2) 【研究内容2】日常的な保健・安全教育の充実

### ①日常における保健教育の充実

令和5年度4月にコロナ禍で中止していた給食後の歯みがきを3年ぶりに再開した。高学年は歯みがきの習慣を取り戻し、低学年は、姿勢やうがいなどの歯みがきの仕方を身に付けるために、養護教諭がテレビ放送で全校一斉指導をしたり、各教室を巡回したりして、歯みがき指導を行った。給食後の歯みがきの音楽は、リズムに合わせて楽しくみがけるよう、新しく変更した。また、毎週火曜日にフッ化物洗口を始めた。





〈給食後の歯みがき指導〉



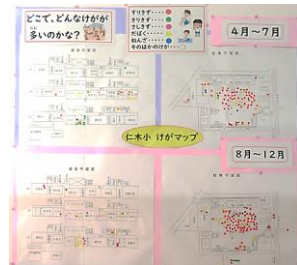
〈フッ化物洗口（週1回）〉



〈全学級歯みがき指導〉



〈けが防止教室〉



〈けがマップの作成〉



〈けがの対処法〉



けが防止の取組として、どこで、どんなけがが多く発生しているか分かる、安全マップを作成した。けがの多い場所や種類を確認し、安全に関する意識を高めた。さらに、発育測定後に、歯と口のけがの予防について指導した。合わせて、自分でけがの手当てができるように、歯をけがしたときの応急手当の仕方についても指導した。

## ②啓発活動の充実（児童会活動）

児童が主体となって取り組めるよう、児童会（5つの委員会）で、歯・口の健康に関するキャンペーンを考え、全校で取り組んだ。

- |       |                                                                            |
|-------|----------------------------------------------------------------------------|
| 企画委員会 | ・歯みがきビデオ作成（こども園や町内小学校への歯みがきPRビデオ撮影）<br>・マスコットキャラクター作成                      |
| 情報委員会 | ・歯の標語コンテスト（児童集会や放送で紹介し、選出した作品は掲示）や歯と口のクイズ                                  |
| 健康委員会 | ・歯みがき指導・危険な場所の掲示・「歯みがき名人」を任命                                               |
| 環境委員会 | ・かみかみメニューの紹介                                                               |
| 図書委員会 | ・けがの防止ポスター作成（歯や口のけがが起こりそうな場所へ掲示）<br>・歯と口の健康に関する本の紹介<br>・歯と口の健康に関する絵本の読み聞かせ |

毎月8の付く日を「いい歯の日」として、給食後の歯みがき習慣の定着を図る日と設定している。健康委員は放送で呼びかけるとともに、担当クラスで歯の模型を使い、みがき方を示したり、最後にみがき方の良かった点や反省点を全校に伝えたりしている。教室を巡回し、くり返し指導を続けたことで、みがき方やみがく姿勢が定着した。



〈児童集会での発表 左：健康委員会 右：情報委員会〉



〈8日が付く日の歯みがき指導〉



〈図書委員会による本の紹介〉

## （3）【研究内容3】家庭・地域・関係諸機関と連携した活動の推進

### ①学校歯科医・歯科衛生士、栄養職員、養護教諭との連携

学級活動の時間に、ゲストティーチャーとして大学の先生や学校歯科医、歯科衛生士、栄養職員、養護教諭から、専門的な知識や技能を学んだ。専門的な知識を得ることで、実際の歯みがきなどでの意識に大きな変化が見られた。



〈学校歯科医による説明や児童への助言〉



## ②家庭との連携

## 〈家庭へメール配信〉

連絡メールで家庭へ授業のねらいや、学習の様子を簡潔に伝えた。また、家庭での見届け、協力をお願いした。また、町内、全ての小中学校と連携し、家族で行う歯と口の健康教育の取組として、「歯っぴーチャレンジ」と「生活リズムチェック」を行っている。実践意識が薄れがちな長期休み期間にも、児童や保護者の意識を高めることを目的としている。



## 〈親子で歯っぴーチャレンジ〉→

## ③関係諸機関との連携



## 〈6年：フレイル予防教室〉 〈6年生による下級生へのフレイル予防体験学習〉 〈子ども園児への歯みがき指導〉

6年生「まごころタイム（総合的な学習の時間）」で、輪之内町福祉介護課が力を入れている「フレイル予防」について学び、全校児童やこども園児に発信する活動を行った。児童が主体となった活動は、歯・口の健康づくりを、より自分事として捉えることにつながった。

## 4 成果と課題について

○授業で学んだことを日常で実践できるように、学校や家庭での取組をつなげていくことで、よりよい生活習慣の改善定着へとつながった。

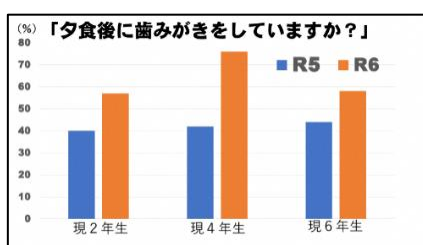
○令和6年8月に行った児童アンケート調査では、「1日3回歯みがきを家でも学校でも行っている。」と回答した児童が約95%となり、歯・口の健康に対して意識を高めることができた。

○家庭への理解や協力を求める啓発活動を積極的に行ったことで、う歯の所有者が41.6%から31.5%、未処置者数の割合は18.8%から11.8%に減少した。

○輪之内町福祉介護課の出前授業（フレイル予防について）で学んだことを発信、広める主体的な活動を通して、よりよい生活習慣を身に付けること、「歯・口の健康づくり」への意識が高まった。

●1年生から6年生の学級活動の内容や、他教科・領域との関連も網羅した年間指導計画を見直し、「歯・口の健康づくり」の学級活動の持続を図る。

| 仁木小「歯と口に関する実態」R4→R6 |        |         |        |        |         |
|---------------------|--------|---------|--------|--------|---------|
|                     | う歯（男子） |         |        | う歯（女子） |         |
|                     | 所有者（%） | 未処置者（%） |        | 所有者（%） | 未処置者（%） |
| R6 仁木小              | 32.9   | 9.2     | R6 仁木小 | 30.0   | 14.3    |
| R4 仁木小              | 40.2   | 14.3    | R4 仁木小 | 43.0   | 23.3    |
| 都平均                 | 33.7   | 12.1    | 都平均    | 31.2   | 13.8    |
| 全国平均                | 40.4   | 19.1    | 全国平均   | 37.6   | 17.7    |





# 自分で守る！歯と口の健康づくりに取り組む児童生徒の育成

三重県立稲葉特別支援学校

36 学級 187 名

## 1. 研究の目標やねらい

知的障がいのある児童生徒に対して発達段階に応じた歯科指導を継続的に行うことを通じ、歯と口の健康について興味を持ち、生涯を通じて健康管理ができる力を身につけることを目標として、様々な角度から取組を行うことにした。

## 2. 実施した主な活動

### (1) 全国小学生歯みがき大会の参加

小学部 4・5・6 年生が歯みがき大会に参加した。むし歯のことだけでなく歯肉炎の指導もあり、みんな熱心にDVDを視聴した。ブラッシングの実習では、歯の模型を使って視覚的に練習することで、歯みがきの動きをイメージしやすくした。歯みがき大会が終わっても、デンタルフロスに興味のある児童や、廊下で会うたびに「今日も歯みがき頑張ったよ！」とキレイになった歯を見せてくれる児童もいる。



### (2) フッ化物洗口事業

小学部 5・6 年生、中学部 1・2 年生を対象として、給食後のフッ化物洗口を週 1 回取り組んだ。本校で作成した動画の「ふっかそっかハイサイ」と「洗口ロック」を見ながら、みんなで楽しくうがいをすることができた。



### (3) 食に関する指導

栄養教諭が食に関する指導で、歯と口の健康について話をした。

#### ①小学部 4・5・6 年生「よくかんで食べる習慣をつけよう！」

食べ物をよくかんで食べることで、歯が丈夫になるといった健康への効果があることを学習した。

#### ②中学部 3 年生生活科「丈夫な骨や歯をつくろう！」

歯の働きについて知りカルシウムを多く含む食べ物を積極的に食べる意欲をもつことを学習した。





#### (4) 学校医と連携した歯科検診の実施と学校保健委員会の開催

検診の際には、学校歯科医と連携して、児童生徒が検診を受けやすい雰囲気づくりに取り組んだ。また、年2回学校保健委員会を開催し、学校歯科医に歯科保健に関するアドバイス等をしてもらう機会を持った。



#### (5) 掲示物を活用した啓発活動

保健室前に、歯と口の健康情報を掲示している。歯の模型を置いて歯垢の汚れをつけておくと、毎日、気のついた児童生徒が歯みがきをしてきている。

### 3. 成果や課題

#### ○むし歯や歯周病予防の知識や技術の習得

小学生歯みがき大会への参加により、日々のブラッシングの大切さやデンタルフロスの必要性を学ぶことができた。児童からは、自分で歯をきれいにしようとする意識が感じられるようになった。また、フッ化物洗口を毎週行うことで、児童生徒から「今日、フッ化物だよね」という言葉が聞かれるなど、習慣化してきた。



#### ○食べる機能の向上や食べ方の意識の醸成

「かみかみ献立」の実施や食育授業により、児童生徒の噛むことへの意識づけができています。また、給食の献立を保健室前に掲示する等することにより、児童生徒の食事に対する関心の高まりが見られた。

#### ○歯・口の怪我の予防と対応方法

歯や口の怪我を予防するために、校内で対策を協議し、保護者や担任等と連携して周知することで怪我が減った。また、学校保健委員会で怪我が起こってしまった際の対応方法について、学校歯科医と確認した。

#### ○今後の課題

歯と口の健康に関しては、卒業後も家庭や施設等の力を借りながら、一定の自己管理ができることが望ましい。そのためには、小学部から高等部まで、継続的・系統的な歯科保健指導の充実が不可欠である。そこで、学部単位だけでなく、発達段階に応じたグループでの保健指導を実施するなど、一人ひとりが自分自身に必要な知識・技術を習得できるように支援する。日常的な歯みがきについては、個々の障がい特性に合わせた清掃技術の向上や習慣化に向けての支援が課題となる。給食後の指導だけで終わるのではなく、家庭でも取り組めるように、歯みがきの技術の一般化と底上げを目指す。歯科医院の受診率の向上については、コミュニケーションが取りづらい、通院時間の確保が困難、歯科医で暴れて診察が難しい等、通院に関する課題が大きい。学校歯科医との連携や「みえ歯ートネット」の活用から、児童生徒・保護者に対して丁寧な個別対応をする必要がある。