

望ましい生活習慣の形成を目指し、自ら考えやりぬく子の育成

茨城県東茨城郡城里町立沢山小学校

7 学級 120 名

1. 研究のねらい

- (1) 健康教育の学習を通して、一人一人が健康に対する関心や意欲をもち、望ましい生活習慣が確立できるようにする。
- (2) 自ら進んで取り組むことができるような、日常の活動や学校・家庭における環境の在り方を研究する。
- (3) 学校の取り組みを積極的に保護者や地域に知らせ、健康的な生活習慣を定着させるための家庭や地域との連携の在り方について研究する。

2. 研究の仮説

基本的な生活習慣の必要性や重要性を、教師や児童、保護者がきちんと自覚しないと、改善にはつながらない。そこで、意識を高めることに視点を置き、次の3つの仮説を設定し、研究・実践を積み上げていくことにした。そして、そうした活動を通して、「生きる力」をはぐくみ、本校のめざす児童像「考える子」「やりぬく子」「助け合う子」につなげていきたいと考えた。

〈仮説1〉 「考える子」

学級活動、保健学習を中心とした保健教育の学習を通して、歯・口の健康づくりに関する指導方法を工夫改善し、個に応じた児童の支援をしていけば、自ら進んで健康づくりに取り組む児童が育成できるであろう。

〈仮説2〉 「やりぬく子」「助け合う子」

歯・口の健康づくりに楽しく取り組めるような日常活動を継続的に行ったり、児童が自分の健康や食事に関心をもてるような環境整備を充実させたりすれば、食生活や健康な生活への意識が高まり、主体的に健康づくりを実践できるであろう。

〈仮説3〉 「やりぬく子」

学校の取り組みを積極的に保護者や地域に知らせるように努めれば、学校・家庭・地域が連携してよりよい生活習慣の定着を図ることができるであろう。

3. 研究の実践

(1) 指導方法の工夫（仮説1）

① 児童の実態資料の活用

学習の前に行うアンケート調査の内容を工夫し、結果を授業の導入段階などで活用するようにした。また、「口の中カルテ」や「健康ファイル」を児童に持たせ、授業中に必要があればいつでも見られるようにした。学習活動の場面では、これらの資料の活用を工夫することにより、自分の問題に気づかせ、どうしたらよいかを考えさせることで、学習意欲や実践意欲を高めていこうと考えた。

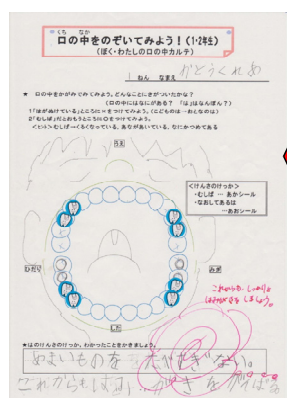
ア 導入部での事前アンケートの活用
第4学年 学級活動
「スポーツドリンクとむし歯」

	学 習 内 容
導 入	1 スポーツドリンクについてのアンケート結果を見て、問題点を考えさせる。 【自分たちの問題点を考える】
展 開	学習課題 スポーツドリンクとむし歯の関係を考えよう。 2 スポーツドリンクの成分 3 実際に飲んでみよう。 ア 砂糖水 イ 砂糖水＋クエン酸 ウ 砂糖水＋クエン酸を冷やしたもの 4 考えを発表する。 5 糖分とむし歯の関係を 知る。【伊藤先生のお話】
まとめ	6 本時のまとめ 7 先生の話

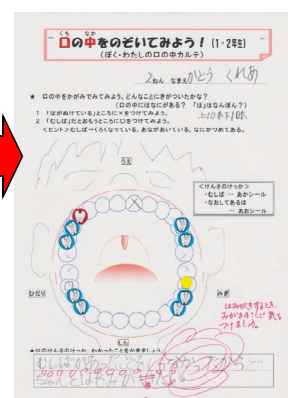
イ 歯科検診結果の活用
第2学年 学級活動

「じぶんでまもろう 6さいきゅうし」

1年生の時と2年生になってからの自分の「口の中カルテ」を見比べながら、第一大臼歯が生えていることや、生えている場所を確認させた。その後、自分の成長や口の中の変化を自覚させるとともに、大切な6歳臼歯（第一大臼歯）を守るためにはどうしたらよいかを、児童一人一人に考えさせる学習を展開した。



【1年生時】



【2年生時】

ウ 具体物、視聴覚教材などの活用

児童の「歯・口の健康づくり」の学習への取り組み方には、個人差がある。そこで、児童一人一人の興味関心を高めたり、個別指導で活用したりする目的で、学習の中で使える具体物や視聴覚教材の開発を行い、活用を図ることとした。

【手づくり教材の活用】

市販されている歯の模型では、乳歯から永久歯に生えかわる時期に見られる、歯の高さが違ったり、生える場所が一行にならなかったりする状態を説明することが難しい。また、生えかわりの時期の学習を行うのに適した模型は、なかなか見つからない。そこで、授業のねらいに合わせて、紙粘土や空き缶を使って、歯の高さの違いや、きれいに並んで生えていない歯の様子を再現した模型を作り、授業に役立てようと考えた。



第一大臼歯
が生えただけで、
高さが違う
頃の模型



エ 体験活動の導入

学習の中での実験や観察、実習などの体験活動は、一人一人の理解を深めさせるための重要な活動の一つと考え、積極的に導入した。特に、低学年では、学習したことを個別に再確認するというねらいから、まとめの段階でも意図的に行った。

(2) 継続的な日常活動（仮説２・３）

①「早寝・早起き・朝ご飯＋歯みがき」の徹底

生活習慣病等の予防を考えたときに大切なことは、児童自身が自分の生活習慣に問題があることに気づき、改善しようという気持ちを高めさせることである。そこで、家庭生活を中心に自分の生活全般を記録し振り返ることができる生活カードの活用を昨年度の二学期から試みた。

昨年度の反省から、今年度は、このカードを全学年で導入し、これまで以上に「早寝・早起き・朝ご飯＋歯みがき」を児童に意識させようということになった。カードの名称を児童から募り、「わくわく生活カード」に決定し、４月から毎日記録させている。カードには、保護者からのコメント欄を設け、児童の生活の様子を家庭でも把握してもらえるような工夫もした。家庭で、「歯・口の健康づくり」に関連する話題が少しでも多くなり、保護者の協力も得ながら、児童に正しい生活習慣を身につけさせたいと考えた。

わくわく生活カード									
④ おうちのひと話し合ってやくそくをきめよう									年 名前
ねるじこく	時	分	すいみん時間	時	分	のそまじいねこく			
おきるじこく	時	分	時間	分	（ねるじこく） 低・中学年 9:00までに 高学年 9:30までに				
テレビやゲームの時間	時間	分	（おきるじこく） 6:00～7:00						
読書やべんきょう時間	時間	分	（テレビやゲームの時間） 1時間以内 （読書や勉強の時間） 1時間以上						
【記入のしかた】									
・（ ）の中はじこくや時間を記入する。									
・目標が守れたら○、守れなかったら×を記入する。（----- の下に○か×を記入する）									
・「朝食」「マラソン」「歯みがき」「手洗い」「あいさつ」のどこも○か×を記入する。									
月 日	月	火	水	木	金	土	日	○の合計	
起きたじこく	()	()	()	()	()	()	()		
朝 食									
さわやかマラソン									
テレビやゲームの時間	()	()	()	()	()	()	()		
読書や勉強	()	()	()	()	()	()	()		
手 洗 い									
おたじこく	()	()	()	()	()	()	()		
歯 みがき	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜
あいさつ									
自分の反省 (週末に記入)									
保護者から									
先生から									

②「さわやかマラソン」の実施

研究初年度は、複数の学年が体力向上のために始業前などに走っていたが、徐々に走り始める児童が増え、校内に活気が出てきた。今年度は運動の習慣づくりを目標に、全校児童と全職員が、業間休みを利用してマラソンに取り組むことにした。



(3) 関心意欲を高める環境整備（仮説２）（仮説３）

【 掲示コーナーの設置と掲示物の工夫 】

教室や廊下にコーナーを設け、「歯・口の健康づくり」にかかわる掲示をした。



【廊下の掲示物（清涼飲料水に含まれる砂糖の量）】



【各教室の掲示コーナー】

(4) 家庭・地域との連携(仮説3)

【 歯・口の健康づくりに関するたよりの発行 】

児童の健康づくりは、学校だけではなく家庭をまきこんだ取り組みが不可欠である。そこで、家庭の協力を得るために、学校での取り組みの様子を家庭や地域に伝える「歯・口の健康づくり」に関するたより「早ね・早おき・朝ごはん＋歯みがき」を定期的に発行している。

4. 研究の成果と今後の課題

(1) 研究の成果

① 仮説1について

授業の指導方法の工夫改善により、児童一人一人が、「歯・口の健康づくり」に対して自分自身の生活習慣の問題点に気づくことができたり、それを解決するためにはどうしたらよいか、むし歯や歯周病を予防するためにはどうしたらよいかを考えたりすることができるようになってきた。

② 仮説2について

「わくわく生活カード」の導入により、「早寝、早起き、朝ごはん＋歯みがき」を毎日意識して生活する児童が確実に増えたことが、保護者アンケートからも分かった。さらに、運動習慣づくりでは「さわやかマラソン」を通して適度な運動の必要性を感じ取り始めた児童が増え、苦しくても完走しようと友達や教師を励ます姿が多くなってきた。また、「さわやか生活コーナー」を始めとする校内の環境づくりでは、常に歯・口に関する情報が目に飛び込んでくるので、児童や教師の健康への意識を高めることができた。

③ 仮説3について

各種のたよりや学級懇談、わくわく生活カード等を通して、学校での取り組みを保護者に知らせることにより、親子で「歯・口の健康づくり」に取り組む家庭が多くなった。

(2) 今後の課題

本校の目指す児童像に迫る「歯・口の健康づくり」への取り組み方についてまとめ、これらの研究を、今後どのように継続していくかを全職員で考えていきたい。