

自ら進んで主体的に健康づくりに取り組む生徒の育成
—基本的な生活習慣の定着を目指した歯・口の健康づくりに関する指導—

埼玉県川越市立東中学校
12学級405名

1 研究の主題

本校生徒の実態を見ると、生徒自身の健康管理についての関心の薄さ、学校や家庭での基本的生活習慣についていくつかの課題が見られる。「生活習慣病予防等を目指した歯・口の健康づくり」を推進するためには、日々の基本的生活習慣を一つ一つ確立していくことが何より重要である。そのためにも、よりよい生活を進んで実践しようとする意思決定や行動選択ができる生徒を育成する必要がある。そして、生徒一人一人の実践の積み重ねが、歯・口の健康を含めた生涯にわたる心身の健康づくりへつながると考えた。

そこで、本校では全教職員の共通理解のもと、研究主題を「自ら進んで主体的に健康づくりに取り組む生徒の育成」と設定し、さらに、副題を「基本的な生活習慣の定着を目指した歯・口の健康づくりに関する指導」とし、研究を進めていくこととした。

2 実施した主な活動

(1) 保健教育部

- (ア) レーダーチャートの活用
- (イ) 専門委員会を活用した啓発活動
- (ウ) 体験的な学習活動による自律的な健康管理の確立
- (エ) 教科・領域を相互に関連させた学習活動の展開

(2) 生徒指導部

- (ア) 生活委員会と学級委員会の連携による
望ましい生活習慣の定着
- (イ) あいさつ運動を通して、よりよい人間関係
づくりの実践
- (ウ) PTA 学年委員会との連携

(3) 学習指導部

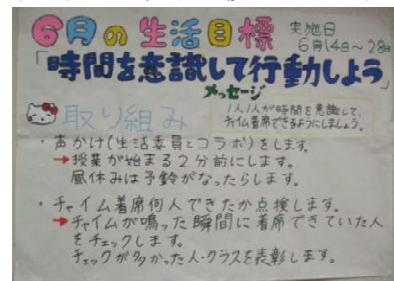
- (ア) 生活記録ノートを活用した指導
- (イ) 学習計画表を活用した家庭学習の定着
- (ウ) 国語 100 題、英語基礎単語テストによる
学力の基礎づくり
- (エ) 学習の環境づくり

<保健教育部での具体的な取組内容>

(1) 歯・口の健康観察ノートとレーダーチャートの 記入 (平成21・22年度)

生活習慣を振り返り、改善を図るために「生活習慣セルフチェックカード」に当てるものに記入をし、レーダーチャートを作成した。各学期と長期休業中の生活習慣について見直しを図るため、各学期の始めと終わりに実施した。

(チャイム着席点検について)



(生活記録ノート)





※歯垢染め出しやブラッシング指導を受ける時に使うものとして、「歯・口の健康観察ノート」を作成した。3年間活用できるようにし、冊子の色は学年カラーにした。

(2) 歯垢染め出しの様子（平成21・22年度）

9月と1月の身体測定と同時並行で、歯垢染め出しを実施し、生活習慣が乱れやすい夏季休業中や冬季休業中の生活を振り返らせる機会とした。「歯・口の



健康観察ノート」を活用して、生活習慣の振り返りや歯肉の健康観察をした後、歯垢染め出しをして感想を書かせた。

(3) 歯科衛生士によるブラッシング指導（平成21・22年度）

平成22年1月～2月の間、全生徒対象にブラッシング指導を行った。今年度の1年生は「秋の歯科保健指導」実施後の10月21日（木）に実施した。生徒は真剣に取り組み、中には「歯みがきが楽しいのでブラッシングに熱中しました」と感想を寄せた生徒がいた。



健康な歯肉と歯肉炎の違いについて学習した後、ブラッシング方法について丁寧に教わりました。ブラシの音のみが教室に響きわたりました。

(4) 保健委員会の取組（平成22年度）

【規則正しい生活】



生活習慣病予防のために規則正しい生活を送るよう実践してほしいと思い、4月9日（金）の新入生オリエンテーションの時に発表を行った。

【歯・口の健康】

歯・口の健康についての关心や理解を深めてほしいと思い、9月21日（火）の生徒朝会で発表を行った。これらの資料は職室前の廊下に掲示したが、生徒や職員・保護者からの关心が高く、一際目を引く掲示資料となり好評だった。



【睡眠と入浴】



夏休み明け、夜型の生活から朝型の生活に切り替えてほしいと思い、始業式の後で発表を行った。4月の規則正しい生活習慣の発表で、時間の都合上発表しなかった資料を活用した。2学期の始業式に実施のため、猛暑を想定して2分間の発表とした。早く寝て睡眠を確保し、入浴により1日の体の疲れをとって次の日に備えることを伝えた。

【歯みがき状況調査の結果】

各学期2回、歯みがき状況調査を実施し、生活委員会の服装点検やチャイム着席点検と同じ期間に設定して実施した。これらの調査をとおして生徒の実態を把握するとともに、生活習慣に関する意識の啓発を図った。特に、給食後の歯みがきができていないため、生徒朝会を利用して「歯みがきをしましょう！」と呼びかけを行った。



体の健康は、口の健康から始まると言われています。歯・口の健康は体の機能を高め、運動能力にも影響します。

※歯みがき調査と同時に歯ブラシを持ってきた人の調査も実施した。

【校内歯・口の健康つくり標語コンクール】

- 賞の種類 ①最優秀賞(1) ②優秀賞(2) ③優良賞(3)
④特別賞(計3) ◎学校長賞(1) ◎生徒会長賞(1) ◎保健委員長賞(1)
⑤入選(15) 上記の賞が取れなかった作品 15点



(5) 関連教科における指導の展開（平成22年度）

道徳・学級活動との関連性を図り、規則正しい生活についての指導の展開を行った。

(1年生の道徳) (3年生の学級活動)



(6) 学校保健委員会（平成22年度の場合）

7月9日（金）に会議室にて学校保健委員会を開催し、学校研究での取組状況について説明を行い、川越市教育委員会渡辺広美指導主事から指導講評をいただいた。



※毎回 PTA 環境保健委員の方には記録と報告資料の作成をお願いしている。また学校保健委員会で話し合った内容は、地区懇談会で報告してもらっている。

3 成果と課題

<成果>

- ・ブラッシング指導などの体験的活動により、歯・口の健康について関心が高まった。
- ・保健委員会や放送委員会等の積極的な委員会活動により、健康に対する意識が高まった。
- ・生活記録ノートや学習計画表を活用することで、計画的に学習する生徒が増えた。
- ・生活委員会と学級委員会の連携により、時間を意識した行動がみられた。

<課題>

- ・給食後の歯みがきの習慣化を徹底させるための手立てをさらに考える。
- ・望ましい生活習慣が身に付いていない生徒への指導の改善を図る。
- ・家庭と連携し、学習環境の改善を図る。
- ・小・中学校との連携を図り、継続して指導をしていく必要がある。