

一人ひとりが心身の健康に関心をもち、健康的な生活習慣づくりができるこどもの育成  
～自ら取り組む歯・口の健康づくりを通して～

山梨県 富士河口湖町立小立小学校

15学級 379名

1. 研究の目標

「歯・口の健康づくり」を通して、自らの生活習慣の課題に気づき、問題解決のための方法を考え実践できる子どもの育成

2. 研究の構想

生活習慣調査（セルフチェック）を行い、児童の実態を把握した。他律から自律にむけ、発達段階を考慮し「歯・口の健康」「歯・口の清掃」「食生活」「生活習慣」の4つの領域からなる「歯と口の健康づくり 年間指導計画」を作成した。

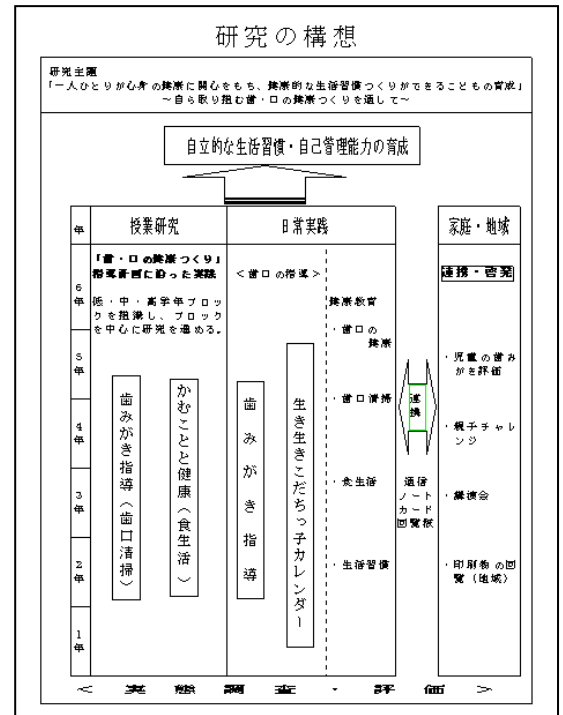
3. 実施した主な活動

(1) 学校での実践

① 歯・口に関わる授業実践

本校では、「歯・口の清掃」「食生活」の2領域を授業実践として取り組んだ。

歯・口の健康づくりのスタートして、1年目は学校歯科医や歯科衛生士と連携し、「歯みがき指導」を中心に授業実践を行った。2年目は、歯・口の健康が全身の健康に深くかかわっているのので、食生活に着目し「かむことと健康」についての授業実践を行った。



	H21年度	H22年度
1年	学級活動「6さい きゅうしをたいせつにしよう」 「はみがきじょうずになろう」	学級活動「はみがきじょうずになろう」 「よくかんで食べよう」
2年	学級活動「はみがきじょうずになろう」	特別活動「よくかんで食べよう」 「よくかむおやつを作って たべよう」
3年	学級活動「むし歯や歯肉の病気を知り、その予防につとめよう」	特別活動「よくかむことの大切さを知ろう」
4年	学級活動「歯の種類や自分の歯並びを知り、自分にあった歯のみがき方をおぼえよう」	特別活動「よくかんで食べよう」
5年	学級活動「歯の構造と歯の病気について」 「大白歯・犬歯をきれいに みがこう」 家庭科 「歯によい食品について考えよう」	特別活動「かむことの大切さを知ろう」
6年	学級活動「歯のこと知っている？」 保健学習「むし歯のできるしくみがわかる」	特別活動「かんでみよう ～自分を振り返ろう～」 「かむことは第2の栄養」



1年「6さいきゅしをたいせつにしよう」



3年「むし歯や歯肉の病気を知り、その予防につとめよう」



5年「大臼歯・犬歯をきれいにみがこう」



1年「よくかんでたべよう」



3年「よくかむことのたいせつさをしよう」



5年「かむことのたいせつさをしよう」

②日常指導

ア. 歯みがきタイム

給食後の5分間を歯みがきタイムとし設定。校内放送が流れている5分間、いすに座って鏡を見て、丁寧にみがくよう全校で取り組んだ。

イ. 「生き生きこだちっこカレンダー・ハピ貯金」

生活習慣調査の結果、児童の課題となっている13項目について、親子で意識して改善できるように取り組んだ。2年目はより意欲的に取り組めるよう毎月、健康目標を設定し、がんばると「ハピ」がたまる貯金方式にした。保健委員会の児童が銀行員になり、ハピ銀行の運営を担当した。



生き生き こだちっこカレンダー		11月	11月	11月	11月	11月	11月	11月	11月	11月	11月	11月	11月	11月	11月	11月	11月	11月
日	月	火	水	木	金	土	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31							



～ハピ銀行のようす～



～ハピをためる通帳～

ウ. 給食指導

歯に良い食べ物やかみかみメニューを献立に取り入れ、給食の時間に栄養士が校内放送で紹介した。

エ. 体重測定時のミニ保健指導

体重測定時に養護教諭が歯に関するクイズ、歯のけがなどについて指導をした。

オ. 児童の委員会活動など

- ・ 児童会本部
  - 長期休業中の生活チェックの取り組み
- ・ 保健委員会
  - ハピ銀行の取り組み
  - 保健集会「歯を大切にしよう」「つば（唾液）について」
  - 歯ブラシチェック・歯みがきカレンダーの取り組み
  - 歯・ハ・HA かるたの作成、かるた大会の運営
- ・ 放送委員会
  - 給食後の歯みがき放送
- ・ 広報委員会
  - ハピ銀行のイラスト募集



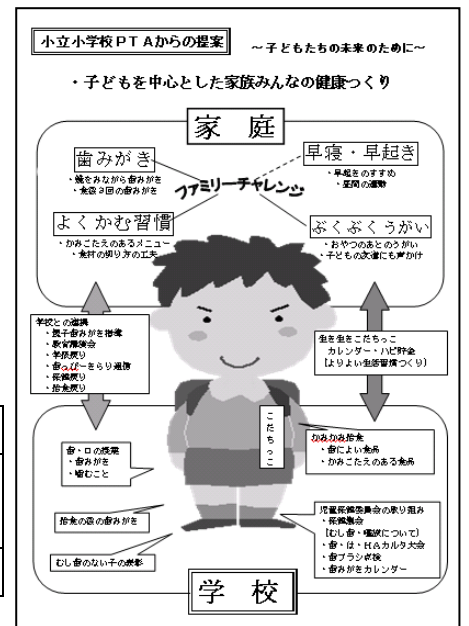
～歯・ハ・HA かるた大会～

(3) 家庭、地域との連携

① 家庭との連携

- ・ 歯・口の健康づくりの授業参観
- ・ PTA 教育講演会
  - 「歯と健康」をテーマに行い、2年目は3年生以上の児童も一緒に学習した。

	平成21年度	平成22年度
講師	神奈川歯科大学 講師 諏訪 幸子先生	岡山大学病院 小児歯科 講師 岡崎 好秀先生
演題	「こどもの睡眠と歯の健康」	「ふしぎ・かむことと健康」



・ ファミリーチャレンジ

PTAの役員会において提案され、長期休業中の取り組みとして、子どもだけでなく、家族で意識し、声をかけあって歯と口の健康づくりをするようにした。

- ・ 学級・学年通信、保健だより、給食だより
- ・ PTA 新聞での情報提供
- ・ 啓発紙「歯ッピーきらり通信」の発行



② 地域との連携

・ 歯と口の健康づくり推進委員会

学校保健委員会のメンバーに地域の保育所、中学校、地区の役員、町の教育委員会、保健衛生課の方々に加わっていただき、さまざまな立場でのアドバイスをいただいた。

・ 関係機関との連携

- ・ 歯科医、歯科衛生士による教職員への歯科保健の研修
- ・ 歯科医・歯科衛生士と協力した授業づくり

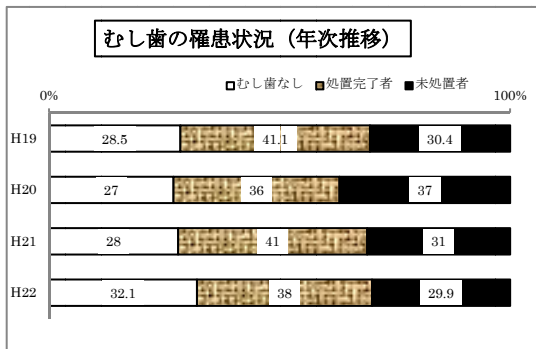


～教職員への歯科保健の研修～

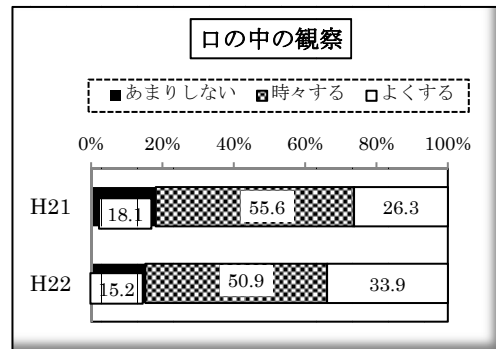
## 5. 成果と課題

### (1) 成果

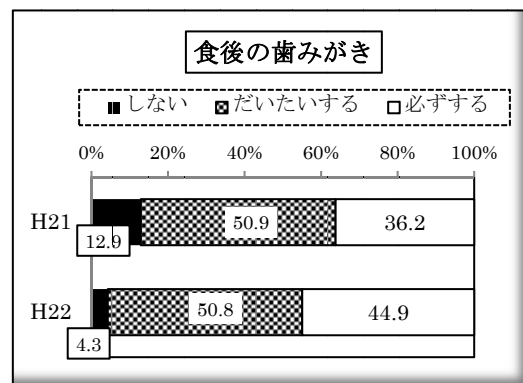
#### ① 歯科衛生の向上（歯科検診結果から）



#### ② 保護者・児童の変容（生活習慣調査から）



合  
歯  
が



#### ① 各実践から

##### ・ 歯・口に関わる授業実践

1年目は「歯みがき指導」を中心におこなった。歯科医や歯科衛生士の方々と連携し、専門的な指導を行うことで、歯と口の健康づくりを進める上で正しい知識が得られた。2年目は「歯・口の健康づくり」のひとつである「かむこと」に焦点をあて、授業実践をおこなった。授業の中に体験活動を組みこんだことで「かむことの大切さ」について意識を高めることができ、かむための歯を大切にしようという意識も高まった。

##### ・ 日常指導

給食の時間に「かむこと」の指導を行い、また、給食後の歯みがきについても、意識的に取り組めるようになってきた。「生き生きこだちっこカレンダー・ハピ貯金」での生活点検の取り組みは、貯金方式にし、健康目標を定めたことで意欲的にとりくむことができた。

##### ・ 家庭・地域との連携

啓発紙や授業参観等を通して、保護者が歯と口の健康について関心をもつようになってきた。「生き生きこだちっこカレンダー・ハピ貯金」については、家庭の協力が得られ、児童の行動変容につながってきた。地域や関係機関との連携においては、歯科医・歯科衛生士に授業や研究会の講師になっていただき、授業の効果をあげることができた。

#### (2) 課題

児童や保護者の歯・口に対しての関心や意識は高まってきたが、それを継続させ、歯みがきの技術の向上やよくかむことの習慣化を図るため、さらなる指導の工夫が必要である。引き続き、健康的な生活を送るための自己管理能力を身につけるよう家庭・地域と連携し、すすめていきたい。