

自らの健康課題に気付き、自分を高める子の育成を目指して  
～体験的活動を通した歯と口の健康づくり～

石川県輪島市立三井小学校

6学級58名

1 研究主題について

本校では学校教育目標を『自分を高める子』を育てる」と設定し「知・徳・体」のバランスのとれた児童の育成に向けて、研究に取り組んでいる。また学校保健目標を「自分の体に関心を持ち、健康な生活ができる子を育てる」とし、「願う児童の姿」を「①歯、口の病気の予防ができる子」「②好き嫌いせずよくかんで食べる子」「③生活リズムを見直し健康づくりに取り組む子」と具体化した。こうした目標の具現化に向けて、歯と口の健康づくりを切り口とした内容を、教科、特別活動などの学校の教育活動全体を通じて、また体験的活動を通して学習することで、『自分を高める子』の育成につなげたいと考えた。

2 研究仮説と内容

(1) 研究仮説と取り組み内容

歯と口の健康づくりに関する指導を発達段階に即して系統立てて行えば、健康づくりの基礎的な知識や意義を理解し、歯や口の健康に対する関心を高めることができるだろう。(仮説1)

《授業・日常活動での取り組み》

- よりよい生き方や健康づくりに関する学習指導
- ・生命の尊重
  - ・歯と口の健康および生活習慣に関する学習
  - ・「食と健康」領域の内容を中心とする食育
  - ・基本的な生活習慣

家庭や地域と連携し、積極的に健康づくりの啓発活動を行っていけば、家族や地域ぐるみで推進しようとする態度を育てることができるだろう。(仮説2)

《実践力の向上につなげる取り組み》

学習の定着および習慣化を図るための環境づくり

- ・給食指導・保健指導（ブラッシング習慣）
- ・体力づくり計画
- ・校内外への啓発活動（HP・広報活動）

(2) 研究部会の取り組み

授業研究部	環境整備部
①課題の洗い出しと全体計画の立案 ②学習指導案の工夫 ③授業実践	①実態把握と個への支援 ②習慣化につなげる環境づくり ③健康な体づくりのための食育 ④子どもの主体性から日常生活に生かす ⑤地域との連携 ⑥体力づくり

### 3 授業実践（22年度の取り組み）

#### 《1年生》特別活動（学級活動（2）のカ） 「じょうずにみがこう」

- ・児童が鏡を見ながら自分の歯を観察したり，実際に歯ブラシを使って自分の歯に合った磨き方を工夫したりする活動を取り入れる。
- ・磨きにくい場所を示した資料を効果的に活用する。



どこがあかくそまるかな・・・



フラスの持ち方・  
使い方も，保健の  
先生に習ったよ。

#### 《2・3年生》総合的な学習の時間 「むし歯の原因」



関係のありそうなところ  
は・・・？

- ・児童の発達段階をふまえて書籍やDVD教材，ホームページを使えるようにしておく。
- ・ふりかえりで各自のテーマを確認し，活動が逸れないようにする。

青くそまったところは，ずっと前からのよ  
これなんだって・・・ちゃんとおとそうね。

#### 《4年生》特別活動（学級活動（2）のカ）「自分の歯」

- ・歯を磨く，染め出しをする，磨きを工夫し，もう一度磨く活動を通して，よりよい磨き方を工夫する。
- ・2色の染め出し液を使用し，磨き残しやすい箇所を知る。



#### 《5年生》総合的な学習の時間 「むし歯ゼロ作戦」

- ・課題について調べる過程でのインタビュー活動や発表方法を工夫する。
- ・家庭での染め出し液を使った体験を学習にいかし今後の生活にもいかす。



何か質問はあり  
ませんか。

#### 《6年生》総合的な学習の時間「歯と口の健康づくりパワーアップ！」

- ・歯肉の観察やブラッシング体験，歯周病の写真などを授業に取り入れる。
- ・関係機関と連携し，様々な人との出会いや体験的活動（インタビュー，取材）を意図的に取り入れる。



本にまとめたよ！

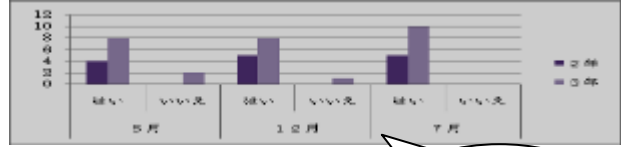
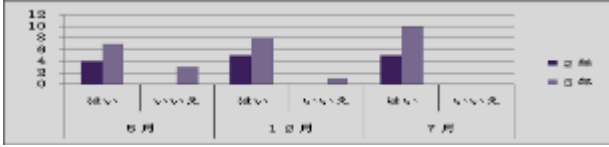
#### 4 環境整備部の実践内容

##### (1) 実態把握と個への支援

- ① 定期歯科健診・むし歯治療勧告      ② 歯の健康ポスター作成
- ③ 夏季休業中・冬季休業中のはみがきカレンダー
- ④ 生活アンケート（学期）《2・3年生の追跡調査結果抜粋》

※ 昼ごはん後、歯をみがきますか？

※ 食べ物をよくかんで食べますか？



(考察) 給食後は全員磨いている。休日も家庭で磨くようになってきた。

(考察) 意識してよく噛んで食事をするようになってきている。

**3年生に  
変化あり!**

- ⑤ 歯と口の健康に関するアンケート（保護者向け）
- ⑥ 歯の染め出し
- ⑦ 生活リズムチェック（毎月1週間）

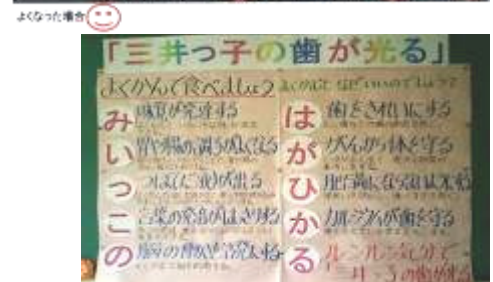
（平成21年と平成22年の5月の比較）



	2年		3年		4年		5年		6年	
	21	22	21	22	21	22	21	22	21	22
歯磨きまでし終える	5	5	6	6	10	12	8	8	7	6
朝ごはん	5	5	10	10	13	13	10	10	9	9
歯みがき・歯洗い	4	5	8	9	13	14	10	9	8	8
うんこ	4	4	8	10	12	13	7	7	3	5
持ち物・おんぼ	4	5	8	9	11	13	9	8	8	7
宿題・読書	5	5	9	10	13	13	7	9	8	7
ゲーム・テレビ等	3	5	7	7	12	13	5	10	5	3
おじいちゃん	4	2	4	7	8	7	4	6	1	3

##### (2) 習慣化につなげる環境づくり

- ① 歯の健康ポスター掲示
- ② 「三井っ子の歯が光る」の常時掲示・かむことの効用について意識化を図っている。
- ③ 「歯と口の健康」教室掲示板
- ④ むし歯治療年間掲示（保健室前）
- ⑤ 食後の歯磨き指導



##### (3) 健康な体づくりのための食育

- ① かみかみメニューの実践（毎週火曜日）
- ② 地場産物を使った給食メニュー（地産地消）

**ふきの煮物、梅ゼリー、カボチャサラダ  
きのこソテー、おにぎり、おでん  
さつまいもチャウダー、カレーライス等**

**7きの調理に挑戦!**



##### (4) 子どもの主体性から日常生活にいかす

- ① 児童委員会活動

縦割り班の高学年児童が中心となってそれぞれ工夫しての発表をした。達成感と同時に集団を動かす責任の重さを実感する等、大変貴重な体験となった。



② P T A 活動

- ア 親子で染め出し
- イ 教育講演会

家庭での染め出しで、みがき方をふり返ってもらいまし



③ 学年親子行事  
・低学年



物知り(歯)かせ  
×クイズ

・中学年



かむかむ  
クッキング

・高学年



歯育クッキング  
もちもちパン

④ 家庭との連携

- ア 歯みがき講習会 (H 2 1 . 1 0 . 2 1) 石川県立中央病院 能島初美 氏
- イ 家庭教育支援講座 (H 2 2 . 7 . 6) 松原歯科医院 松原完也 氏

(5) 地域との連携

- ① 学校公開時、「歯と口の健康づくり」授業公開
- ② 輪島市漁業士会・漁業協同組合より輪島産魚介類の提供
- ③ 広報2号を三井地区回覧版に掲載し、学校の研究活動を発信

(6) 体力づくり

「スポチャレいしかわ」への参加を通して、学年のベスト記録に挑戦する等の意欲的な姿が見られた。



全校でマラソン練習

5 成果

- ・「食」と「生活習慣」の指導において相互に関連づけながら進めたことで、歯と口の健康づくりを実践しようとする児童の関心・意欲の高まりや、学習を生活にいかそうとする態度がみられるようになってきた。
- ・養護教諭、栄養士、歯科衛生士をゲストティーチャーに迎えて専門的な話を聞くことは児童にとって興味深く効果的であった。また教師自身が打ち合わせを通して教材研究における資料の活用や専門的知識を深めることができ、授業づくりにいかすことができた。
- ・学校での児童の取り組みの様子を広く保護者や地域へ発信することで、意識に変容が見られるようになった。う歯罹患率に目立った減少はなかったが、う歯治療率は向上している。

6 課題

- ・「歯と口の健康づくり全体計画」については、今後も実践を進めながら、学級や児童の実態に合わせて見直しと改善を加えていく必要がある。
- ・「就寝時刻と早起き」はなかなか定着しない課題である。帰宅後、就寝までの時間の過ごし方に起因すると考えられる。家庭への啓発も続けていく必要があるが、各家庭の事情も考慮しながら、児童にとって実践可能なめあてをもつことができるようにしなければならない。