

「生き生きと学び合う子どもを育てる」 ー 生活習慣病予防等を目指した歯・口の健康づくりを通して ー

和歌山県有田川町立八幡小学校

5 学級52名

1 主題設定の理由

本校の教育目標は、「ともに伸びる八幡の子 ーやさしい子・はんだんする子・たくましい子ー」である。「ともに伸びる」は「生き生きと学び合う子どもたちの姿」の表象であり、「やさしい子」は『徳』を、「はんだんする子」は『知』を、「たくましい子」は『体』を示している。学ぶ喜びや楽しさ、学ぶことへの使命感や責任感をもち、基礎的・基本的な内容を確実に学ぼうとする学習意欲や態度を身に付けた子を育てたいと願っている。

「生活習慣病予防等を目指した歯・口の健康づくり」調査研究事業の指定を受け、歯・口に対する正しい理解をすすめる取組や健やかな心身の在り方の学習、自分にあった健康づくりの習慣化、さらには、望ましい生活習慣の定着や望ましい学習習慣の確立など、自立した自分づくりへの取組をすすめることにより、知・徳・体の調和がとれた生き生きと学び合う子どもを育てたい。

2 各学年での実践活動

(1) 「みえたぞ！プラーク」(第1学年)

歯みがきの基本は、①歯ブラシの毛先を使って歯垢を落とす。②毛先の部分を歯の面に対して直角方向に当てる。③軽い力で小刻みに動かす、である。適切な歯ブラシの選び方、歯ブラシの毛先・つま先・わき・かかとなどの言葉とともに、みがく場所に応じて歯ブラシを使い分けること、軽い力で小刻みにサラサラとみがくことを指導した。初めての歯のみがき方の学習であり、今後の日常の歯みがきとして定着し、みがき残しがないように順番にみがいていくことも指導した。



(2) 「むし歯になりやすいところ」(第2・3学年)

むし歯になりやすいところを見つけるためにおやつを試食し、歯についている食べ残しを観察し歯の形や特徴を考え、正しいみがき方を確認した。また、食べ残しが歯につく様子から、歯に良いおやつや悪いおやつについても気づき、むし歯予防の面から自分の生活をふり返った。むし歯になりやすいところとして、歯と歯の間、奥歯、前歯の裏、歯と歯ぐきの間に注目し、2年生は前歯の表と歯と歯ぐきの間に、3年生は前歯の裏を中心に着目させた。



(3) 「動物の歯を比べよう」(第4学年)

様々な動物(生き物)の歯の形や仕組みが食べるものと関係していることを学習した。前学年ではヒトの歯の仕組みを学習したが、今年度は動物の歯を比べることにより、さらにそれぞれの歯の役割の理解を深めた。典型的な動物としてライオン(肉食動物)、ウシ(草食動物)、クマ(雑食動物)の歯を比べた。ワークシートには資料



としてそれぞれ動物の歯のイラストを並べ、特徴を比べやすいようにした。さらに他の動物の歯にも興味を持ち、肉食動物・草食動物・雑食動物に分類し、歯と食べ物の関係についてさらに理解を深めた。

(4) 「歯（口）の働きを知ろう」（第5学年）

歯（口）の主な働きは、①食べ物を噛みくだくことで消化・吸収を助ける。②唇や舌と同じように発音を助ける。③顔の形を整える。④健康の保持増進、などである。噛むこと（咀嚼運動）は、歯や歯周組織、顔やあごの骨の正常な発育を助けたり、脳への適度な刺激を与えることで脳の働きを活発にしたり、情緒を安定させたりする役割も果たしている。歯と口の健康に関心を持ち、すすんで歯の働きについて考えたり、咀嚼の働きと歯の役割について学習した。



(5) 「病気の予防－1」（第6学年）

生活習慣などの生活行動が主な原因となって起こる病気としてむし歯や歯周病をとらえさせ、自らの生活習慣を客観的にとらえ(家庭科の学習との関連)、改善していこうとする態度を育成した。生活習慣の改善点を見だし、具体的な改善策を考え出すことのできる力を育成し、実際に「歯と歯ぐきの健康」にとって、よりよい生活習慣で日々の生活をおくることのできる実践力を高めることができるようにした。さらに、学習後も個人指導等で確実な定着を図ったり、家庭に歯ブラシの交換やブラッシングの指導などの協力要請したりした。



3 健康な歯と口を守り、じょうぶな体をつくる（全校での実践）

(1) 歯科検診

毎年6月と11月に歯科検診を実施し、子どもたちが歯の健康に関心を持ち、健康な歯を守ろうとする気持ちを育てた。検診後には萌出歯とその状況、歯ぐきや歯列の様子、歯垢の付着具合などを記入した「歯科検診結果通知票」を配付し、一人ひとりの児童と保護者に口の中の様子を知らせた。学級では歯科検診の結果や「通知票」を指導に活用した。児童が自分の口の中を観察し、「通知票」と見比べながら自分の歯の様子を確認する指導等を行った。

(2) 給食後の歯みがき指導

毎日、給食を食べ終わった子どもから歯をみがくようにした。以前からも歯みがきはしていたが、正しい歯のみがき方や、むし歯になる原因を学習したことで、どの子もきちんと歯をみがく習慣が身に付いてきた。また、機会を見て「歯みがきじょうず」や「プラークテスター」による歯垢染め出しを行い、きれいに歯みがきができているか確かめさせた。



(3) フッ化物洗口

平成21年度2学期からフッ化物洗口を実施した。実施するに当たり和歌山県福祉保健部健康局健康づくり推進課より専門の先生にフッ化物洗口の意義と効果について講演をいただき、教職員はもとより保護者も研修した。さらに、保護者から同意書を提出

していただいたり、保護者からの質問に答えるため実施するまでに1ヶ月ほどの猶予期間を設けたりした。その上で毎週水曜日、昼休憩終了後にフッ化物洗口を実施している。

(4) 児童保健委員会

児童の委員会活動の一つで、子どもたちは全校の児童に向けて健康づくりを呼びかけている。6月4日の「むし歯予防デー」や、11月8日の「いい歯の日」には、歯の健康に関する発表や掲示をした。発表では紙芝居や健康かるた、〇×クイズやゲームなど、全校で楽しみながら歯や口の健康の理解が深まる内容にし、



掲示ではクイズや迷路、パズルやくじ、新聞やポスターなど、児童が関心をもつような内容を考えた。また、歯科保健に関しての活動としては、毎週金曜日に歯ブラシ保管庫の清掃をしたり、歯ブラシ点検をして、交換の必要な児童がいる場合は担任に連絡した。

(5) 長期休業中の指導

夏休みや冬休みなどの長期休業中には「はみがきカレンダー」や「親子プラークテスター」を実施した。「親子プラークテスター」は「学校保健委員会」の取組としても実施した。歯みがきの奨励と、親子で一緒に歯みがきをすることで、保護者が子どもの歯肉の状況、ブラッシングの様子や歯垢の残り具合などを正しく認識し、歯科保健にも関心を持ち、早期治療とむし歯予防への意識が高まった。

(6) 生活アンケート

年度当初に生活アンケートを実施した。起床時刻、就寝時刻、朝、昼、夜の歯みがきやの洗顔等について児童の生活の実態を把握した。この結果をもとに学級では、歯みがき指導やおやつの選び方等の生活指導に役立てた。

4 地域、家庭や学校歯科医、専門機関との連携

(1) じょうぶな歯の学習（学校歯科医の講話）

むし歯予防デー（6月4日）やいい歯の日（11月8日）での取組として、学校歯科医にむし歯の原因や歯みがきのポイント、歯ブラシの使い方について話をしていただいた。専門的な話を聞くことで歯についてより詳しく学ぶことができた。さらに、位相差顕微鏡を使ってむし歯の原因となるミュータンス菌を観察し、ミュータンス菌は誰の歯垢の中にもあることを知り、みがき残しのない丁寧なブラッシングで歯垢を取り除くことが大切であることに気づかせた。



(2) 歯みがき指導（歯科衛生士による指導）

いい歯の日（11月8日）の行事として、また、歯科検診で歯みがきがきちんとできていない児童を対象に歯科衛生士に歯みがき指導をしていただいた。みがき残しがないようにするために、順番を決めてみがいていくことや、歯ブラシの持ち方、あて方、動かし方、毛先の使い分けなど、歯ブラシを工夫して使うよう指導していただいた。

(3) フッ化物洗口に向けて（教育講演会）

講師 岡崎佳生氏（和歌山県福祉保健部健康局健康づくり推進課）

フッ化物により歯のエナメル質を強化しむし歯から歯を守ることができる。しかし、薬品であるフッ化物（ミラノール）を使用する上での注意や水道水に混入している場合の濃度上昇などの問題点もあるので、起こりうる課題についても研修を深めた。学校で子どもたちにフッ化物洗口が実施できるよう、保護者に理解を求めた。

(4) 食育の推進「食べる栄養 心の栄養」 講師 出口佐和子氏(吉備中学校栄養教諭)

食事では「主食、主菜、副菜」の栄養のバランスが大事なことで、さらに、食事は心を育てることを話していただいた。食事と心育との関係については、給食指導でも心がけてきた。給食での様子を見ると、食べる量が少ない児童、たくさんお代わりをする児童、偏食がちな児童等多様な課題がある。これらの児童に対して、その都度指導するとともに、講演で話をしていただいた「食べる栄養 心の栄養」を生かし、学級で楽しく食べることで体の栄養はもちろん心の栄養にも心がけた。



(5) 出前授業「歯や口の健康と病気の予防」

講師 藤田茂之氏(和歌山県立医科大学歯科口腔外科教授)

歯科口腔外科という、専門性が高い病院で行われているむし歯治療やあごなどの病気やけがの治療について話をしていただいた。また、むし歯は甘い物が歯垢からプラークとなって歯を溶かすことやその予防のためにはうがいや歯みがきが大事なことで、さらに、正しい歯のみがき方について教えていただいた。

(6) ほけんだより、給食だより

児童が歯はもちろん体の健康にも心がけるように、季節や学校行事に合わせて「ほけんだより」や「給食だより」を発行し、児童の意識を高めるとともに保護者に啓発した。

5 成果と課題

(1) 成果

- ① 生活アンケートの結果を見ると、ほとんどの児童は朝、昼、夜の歯みがきの習慣が定着してきているなど歯と口の健康づくりでは成果が見られた。また、平成22年度、和歌山県学校歯科保健優良校として表彰された。
- ② この研究を通して本校の研究主題「生き生きと学び合う子どもを育てる」ことを推進してきた。どの学年も年間1回の研究授業を行い、教材研究で歯と口の健康づくりの理解を深めたり教材教具を工夫したりして研修した。また、養護教諭や栄養士がゲストティチャーとして授業に入ったり、専門的な見地から助言したりして教職員間でより深い共通理解を持つことができた。これらの取組により、子どもたちが生き生きと学び合う学習活動へとつながっている。
- ③ 望ましい生活習慣の定着を図るには、保護者の協力が不可欠である。授業参観や教育講演会で学習を参観する機会を設けたり、歯と口の健康づくりへの理解を深められるようにした。また、「学校だより」などの通信を発行し、学校の教育活動への理解が深められるようにした。今後も、地域や保護者と連携を深めていきたい。

(2) 課題

- ① 歯と口の健康づくりへの理解は深まり歯みがきの習慣も定着してきている。しかし、歯をきれいにみがこうとする意識や正しい歯のみがき方が十分定着していない児童がいる。給食後の歯みがきでは3分間みがいてはいるものの一本一本の歯をきれいにみがこうと意識できていない児童がいる。自分の健康は自分で守ろうとする意識を育てることが重要であると感じている。
- ② 授業では生き生きと学び合う様子が見られるようになった。本校が研究を進めている学力向上の面ではさらなる取組が必要であることを認識した。この研究で培った指導方法や授業力を確かな学力の向上へも活かすことが今後の課題である。