

歯・口の働きと食べることから健康な生活を考える吉川っ子の育成

大阪府豊能町立吉川小学校

7学級 111名

1. はじめに

本校は大阪の北部に位置し、丹波高原の南端を占める北摂地区にあり、明治7年に開校した創立137年目の歴史のある学校である。校区は学校の建つ吉川地区と昭和40年代に開発されたときわ台地区からなる。現在、児童数111名、全学年単学級の小規模校である。

保護者・地域は学校教育活動に協力的であり、特に学校の応援団ともいべき地域ボランティア(吉小サポーター)の活動は、環境整備や授業支援など本校教育の推進に欠かせない存在である。



吉小サポーター(畑の先生)

教育目標「ともに、よく学び、よく遊び、たくましく生きる子ども」の具現化に向け、豊かな自然と小規模校のよさを生かした教育を推進している。

2. 研究の目標やねらい

本校が従来から取り組んできた「食育」と「歯・口の健康づくり」を組み合わせながら、子どもたちが将来にわたって健康な生活が送れることを目指し、実生活で実践できる力を考え、研究テーマを「生きる力を育む心身の健康づくりに取り組む児童の育成～歯・口の働きと食べることから健康な生活を考える～」とした。

そして、①保健指導・保健学習の充実を図る、②日常活動の充実を図る、③保護者・地域との連携を推進する、この3点を重点課題として研究に取り組んだ。

3. 研究の経過及び実施した主な活動

本校児童の歯科検診結果を見ると「う歯罹患率」は少なく、治療に関しても協力的な家庭が大半である。平成21・22年度の「歯と口の健康づくり」の研究を始めるスタート段階では、本校は歯科保健の課題は無いという認識が教職員の率直な思いであり、「何をすればいいのだろう」という戸惑いがあった。しかし、大阪教育大学 白石 龍生教授のご指導を受けながら研究を進め、改めて本校児童の口腔の現状を見直した時に多くの課題が見えてきた。

その課題は、①う歯は少ないが歯肉炎を疑われるG0の症状の児童が全校の3割もいること、②給食後の歯みがきも学年が上がるほど実行できていない児童が増えること、③基本的な生活習慣の定着ということに関しても保護者間に意識の差が見られること、④かみ合わせなども良くない児童が多くいるなどであった。

それらの課題をふまえて研究主題を「生きる力を育む心身の健康づくりに取り組む児童の育成」とし、副主題を『歯と口の働きと食べることから健康な生活を考える』と設定した。「歯・口の健康づくり」を切り口として、自分自身の健康について振り返り、健康を保持増進していく手立てを身につけ、実生活で実践できる力を育成したいと考えたからである。そして、このことが、生活習慣病の予防につながるのではないかと考えた。

取組みを始めた1年目は、教職員が研修することに主眼を置いた。2年目は、試行錯誤の1年目の取組み内容を総括し、各学年の系統性を検証しながら修正を加えることで主題に迫れるように研究を進めた。また、小規模校ということや地域の特徴を生かした「よしかわ」らしい取組みを大切にしながら実践を進めた。

そして、これらの実践がこの事業の2年間で終わることなく継続的に続けられるよう、職員も「負担にならず楽しく取り組める」ということを合言葉に研究を続けてきた。

(1)教職員研修

校内研修を開催し、大阪教育大学教授 白石龍生先生より2年間通じて指導・助言いただいた。教職員研修会のテーマは、以下の通りである。

「吉川小学校の実態と今後の取組みについて」

「1年目の取組みの検証と2年目にむけて」

「公開授業に向けて」

(2)各教科・領域での学年での取組み

- 1年 ひらがなの「は」の時に歯の導入（国語）
歯科衛生士によるブラッシング指導（特別活動）
第一大臼歯を大切にしよう（特別活動）
・・・公開授業

- 2年 歯のポスターの取組み（図工）
歯科衛生士によるブラッシング指導（特別活動）

- 3年 歯のポスターの取組み（図工）
学校歯科医訪問（総合的な学習の時間）
栄養教諭による「1日のスタートは朝ごはんから」（体育）
豊能町食生活推進員協議会の方による「ダイズの話」（総合的な学習の時間）
説明文「かむことの力」（国語）
「よくかむことは、体と心を元気にすること」（体育）・・・公開授業

- 4年 栄養教諭による「三色栄養とカルシウム」（体育）
説明文「かむことの力」（国語）
2分の1成人式（体育）

- 5年 歯と口の健康啓発標語コンクールの取組み（国語）
栄養教諭による「なぜ食べるのか」（家庭）
豊能町食生活推進員協議会の方による「コメの話」（総合的な学習の時間）
豊能町食生活推進員協議会の方による「いろいろな野菜と栄養」（家庭）
歯科衛生士によるブラッシング指導（特別活動）
「よくかんで、味わってみよう」（総合的な学習の時間）
・・・公開授業

- 6年 栄養教諭による「バランスある食事」（家庭）
学校歯科医による「歯と口の健康」（体育）
学校医による喫煙防止教育（体育）



歯科衛生士による指導



担任による授業

歯に焦点をあてた「消化」の学習（理科）

豊能町食生活推進員協議会の方による「栄養のバランスを考えよう」（家庭）

(3) 歯科保健指導の取組み

- ①各学年の発達段階に応じた保健指導を、養護教諭が体重測定時におこなった。保健指導後は、わかったことやこれからできること等を書いてふりかえるようにした。

<内容>

- 1年「動物の歯・歯の生え変わりのしくみ」「かむこと・むし歯の原因」
- 2年「第一大臼歯の大切さ」「かむこと・むし歯の原因とすすみ方」
- 3年「歯のつくり・むし歯の原因とすすみ方・C0について」「かむことの大切さ」
- 4年「CとC0について」「かむことの大切さ」
- 5年「GとG0について」「かむことと唾液パワー」
- 6年「GとG0・くいしばる力（握力の変化）で検証」「生活習慣病予防」

- ②毎学期、6年生が歯みがきの先生となって、1年生にブラッシング指導を行った。

- ③歯科検診でC0やG0があった児童については、ブラッシング指導時や保健指導時などを利用して担任・養護教諭が個別の指導をした。

- ④歯科検診後の未受診者については、個人懇談などを利用して担任により治療勧告を行うことで治療を促した。



6年が歯みがきの先生

(4) 日常の活動

- ①「歯と口の健康」に関する掲示物を工夫した。
- ②長期休業時に「歯みがき+かみかみカレンダー」を配布し、保護者からのコメントを保健だよりで紹介した。
- ③生活科・総合的な学習の時間における野菜づくり（全学年）、吉川ブランド米づくりと地域サポーターを招いての収穫祭（5年）、みそづくり（3年）、みそを使った調理と親睦会（4年）など、年間を通じた体験活動を行った。
- ④児童保健体育委員会の活動
 - ・給食後の歯みがきタイムの放送
 - ・全校朝会で「朝食の大切さと歯の健康」の劇発表
 - ・全校朝会で歯のクイズ
 - ・給食メニュー作り応募（吉川小ではかみかみ献立をテーマに作成）
 - ・歯と口の健康についてポスター掲示
 - ・きょうだい学年に食や身体に関する紙芝居の読み聞かせ

(5) 家庭・地域との連携及び啓発活動

- ①カミカミつうしん・保健だより・学校だより・学級通信・ホームページなどで、児童の実態や学校での取組みと歯と口の健康に関する情報を発信した。
- ②学校保健委員会を開催し、「歯・口の健康づくり」をテーマにして話し合った。
- ③児童・保護者・地域の方に「カミカミレシピ」を募



親子クッキング教室

4. 研究の成果と課題

歯と口の健康は生涯の生活に大きな影響力を持っている。2年間の取組みの中で、子どもたちは少しずつではあるが着実に変化してきた。

<成果>

- ・G0の減少傾向がみられた。
- ・「かむこと」を意識する児童が増えた。
- ・保健学習や保健指導、児童委員会の活動を通して、歯・口に関する興味や関心が高まった。
- ・豊能町食生活改善推進員協議会をはじめ、新しい地域とのつながりができた。
- ・「かむこと」の大切さについて、町民祭の健康展のテーマに取り上げられるなど、学校の取組みが地域に広がった。

<課題>

- ・自立的に健康行動を進められる児童が少ないのが実態であり、今後も知識の習得とその実践を繰り返すこと、継続させることを大切にしていきたい。
- ・家庭・地域との連携をさらに深め、児童が学校で得た知識や技能を日常生活に生かした望ましい健康行動ができるようにつなげていきたい。



町民祭の健康展