

「自分の体に関心をもち、自ら健康な生活ができる児童の育成」
～歯・口の健康づくりを通して～

兵庫県香美町立射添小学校

6学級65名

1 研究の目標

(1) 健康教育の推進

発達段階に応じた「歯・口の健康づくり」の学習を進め、自ら進んで健康な生活ができる能力や態度を育てる。

(2) 生活における実践

児童が主体的に取り組む活動を通じて、「歯・口」の健康を考えながら実践し、学校、家庭での歯みがきの習慣化を図る。

(3) 家庭や地域、関係機関との連携

家庭や地域、関係機関との連携を図りながら、健康への関心を高め、生涯にわたり自主的に「歯・口」の健康をつくっていかうとする態度を育てる。

2 実施した主な活動

(1) 日常活動

①歯みがき指導

ア 給食後の歯みがき

手洗い場に3分間砂時計と鏡を置き、モデルとなる掲示パネルを設置するなど意欲的に取り組める環境づくりを心がけた。

イ 歯みがきがんばり週間

毎月設定し、学年の歯みがき重点目標に沿って実施した。歯みがきがんばり表を活用して、自分に合った磨き方ができるように意識づけを図った。

ウ 歯みがき健康カード

歯の強化月間を6月、11月、2月に設け、歯みがき習慣の定着と生活習慣の見直しを図った。



②児童の委員会活動

ア 健康ウォークラリー

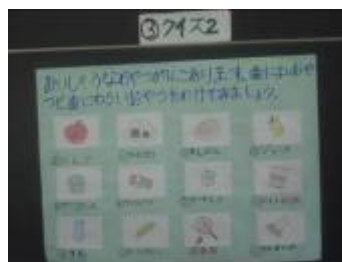
保健給食委員会が中心となり「歯」と「食」についての健康ウォークラリーを実施した。歯と口の健康や体の健康について考える良い機会となった。



◆クッキーとするめを食べ比べ、するめをかんだ回数をカミカミセンサーで数えた◆



◆ジュースに含まれる糖分の量を考えた◆



◆高学年と低学年が一緒になって歯・食べ物・おやつなどに関するクイズを解いていった。子ども達の興味や関心を尊重した楽しい活動を準備した。◆



よくかんで食べるといいことがいっぱいあることを栄養教諭から分かりやすく教えてもらった。軟らかい食べ物とかみごたえのある食べ物を比較し、かむことの大切さがよく分かった。

イ 歯と口の健康を守る「キャラクター」の決定

全校生に募集し、一人一人がキャラクターを考えた。児童会が選出して「歯っぴー大賞」が決定された。このキャラクターは、校内の掲示や保健だより等にも活用し、子ども達の意欲づけに大きく貢献している。

◆射添っ子の歯と口の健康を守るキャラクター「スー歯ーマン」◆



ウ ジャンボカルタ大会

歯の健康カルタの作成を呼びかけ、一人が1組のカルタを完成させ、児童集会でジャンボカルタ大会を実施した。心温まる子どもらしい絵が印象的であった。



◆児童の作品◆

- ㊦ さですよ 今日のはみがき がんばろう
- ㊧ やつには 歯にいいもので きれいな歯
- ㊨ めだしを すると分かるよ 歯のよごれ
- ㊩ けたらね ゆっくり生えるよ 大人の歯
- ㊪ んばる歯 なんでもかめるよ 丈夫な歯
- ㊫ くたちも いっしょに目指せ 8028
- ㊬ カピカに 磨けばいつも 歯っぴー気分

エ 「8028 運動」 パネルの活用

廊下に、6歳臼歯と12歳臼歯の様子をパネルで学年ごとに表示している。健康診断の結果が出たらそれぞれ歯が生えている場所に自分で「歯」の模型をつけている。どの場所に何本生えているのか、また、その歯の健康状況などについて、一目でわかるように工夫した。



6歳臼歯と12歳臼歯を学年、さらには全校生みんなで守っていこうという「8028 運動」の願いが込められている。

(2) 家庭や地域、関係機関との連携

① 歯科保健指導及び歯みがき指導

ア 歯科保健指導

全児童の歯型をとり、自分の歯型を使って学校歯科医と歯科衛生士による歯科保健指導を学年毎に実施した。「8028 運動」を達成するためのポイントは、6歳臼歯と12歳臼歯の大切さをよく知り、守っていくことであると教わった。



◆ 歯型とり ◆



◆ シーラント体験 ◆



◆ 6歳臼歯の学習 ◆



◆ 昨年度の歯型と比較 ◆



◆ 12歳臼歯の学習 ◆

【6年生児童の感想】

去年乳歯だった歯が永久歯にかわっていました。5年の時は全体的に歯が小さかったけど大きくなっていて、1年間でこんなに変わるなんてすごいなと思いました。下の左側に12歳臼歯が生えていてうれしかったです。

イ 歯みがき指導

6月、11月、2月の歯の強化月間に歯科衛生士による歯みがき指導を実施した。自分の口の中の様子を確認しながら、染め出し液を使って磨き残しのチェックをして正しい歯みがきの仕方を指導した。学年の発達段階や児童の実態に合った指導はとても効果的であった。



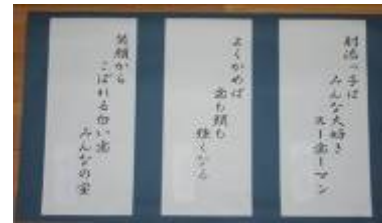
◆デンタルフロスの使い方の指導や歯ブラシのチェック等もしていただき、一人一人の歯・口に合わせたていねいな指導を受けた◆

② P T A 講演会

学校歯科医の中田先生を招いて講演会を開催した。本校児童の歯と口の健康状態の実態とその推移が把握できた。「口の中から大人になり始め、口の中で大人が完成する。歯の生え替わりを通じて大人への成長を感じるよう子どもに接してやるのが大切である。」と力説された。今後の課題は、現在の良い歯の状態を維持させて、生涯健康な歯を守り続けるという意識を育むことである。

③ 標語の募集

P T A 研修部が家庭に呼びかけて、親子それぞれ歯と口の健康に関する標語を作成した。歯を大切にしようとする思いが伝わる素晴らしい作品ばかりだった。



④ 給食試食会



P T A 広報部が給食試食会を実施し、栄養教諭を招いて、歯に良いメニューや体の成長と栄養についての話を聞いた。

3 成果と課題

(1) 成果

- ・年間計画を立てることにより、児童の発達段階にあった系統的な学習を展開できるようになった。また、歯・口の健康に関する学習活動や日常的な指導を年間を通して継続して行ったので、歯・口の健康に対する興味・関心が高まり知識も深まってきた。
- ・正しい歯の磨き方を理解し、習慣化できた。また、歯を大切にし、自分の歯を生涯にわたって守っていこうとする意識も高まってきた。

(2) 課題

- ・学習した知識を歯・口の健康から心身の健康へと拡充できるよう望ましい食習慣や生活習慣の確立へつなげていきたい。
- ・子ども達が自分の健康は自分で守り、健康問題を自己解決していく力を身につけてほしいと願っている。また、楽しみながら健康生活のスキルを身につけ実践していきけるように支援していきたい。
- ・家庭や地域、関係機関との連携を一層深め、今後も指導の充実を図っていきたい。