

## 自分の体について知り，健康に生きる子どもの育成

～歯と口の健康づくりを通して～

岡山県津山市立西小学校

9学級 211名

### 1. 研究の目標

本校の研究主題を受け「自らの健康を意識し，自分の生活をデザインし，健康に生きるためにそれを実践していく力」を身につけさせることを目指している。それには，4つの大きな段階があると考えた。

#### (1) 第1段階《人の体と健康について知る》

- ① 歯の構造等基本的知識をゲストティーチャーから学ぶ
- ② 『噛むことの大切さ』を学ぶ

#### (2) 第2段階《自分と向き合う》

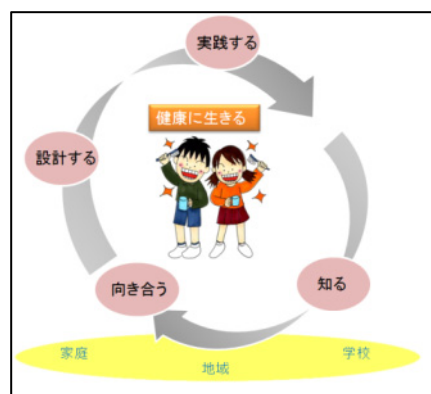
- ① 自分の歯と口を知る
- ② 自分に合ったみがき方を学ぶ
- ③ 生活の中で習慣化する

#### (3) 第3段階《自分の生活を設計する》

- ・自らの目標をもつ・設計力をつける
- ・実践力をつける・話し合いにより高めあう

#### (4) 第4段階《健康に生きる》

- ・人生の生きがいや目標を持ち，生活を豊かにする。
- ・生活に合わせて目標やプランを実行し，変えていく。



【健康に生きるためのスパイラル】

### 2. 実施した主な活動内容

#### (1) 授業実践 ( 研究発表会での授業実践から )

##### ○第1学年「すききらいをせずにとべよう」(学級活動)

- 目標 ・食べ物の役割を知り，好き嫌いせず食べようとする意欲を育てる。  
・自分の好き嫌いを見直し，バランスよく食べるために，自分のめあてを立てる。

##### 学習活動(抜粋)

- ① 給食の食材を意識させる。
- ② 食べ物が自分の体を作っていることを知る。(食材の仲間分け)
- ③ 今日の給食の食材について好き嫌いを振り返り，欠点に気づく。
- ④ バランスよく食べようという意欲づけをする。

##### ○第2学年「歯を大切にしよう」(学級活動)

- 目標 ・むし歯になる原因がわかる。  
・自分の生活習慣を振り返りながら，歯を大切にする方法を考えることができる。

##### 学習活動(抜粋)

- ① むし歯の写真を見て気づいたことを発表する。
- ② むし歯になる原因を知る。
- ③ 歯を大切にする方法を考え，自分のめあてを選ぶ。



【掲示資料】

④ 紙芝居のお話を聞いてまとめをする。

○第3学年「かむことの大切さを知ろう」(学級活動)

- 目標
- ・噛むことに興味をもたせ、自分の食生活を見直し、よく噛んで食べようとする意欲を持たせる。
  - ・食べ物によって使う歯が違うことを知り、かけがえのない自分の歯を生涯にわたって大切にしていこうとする態度を育てる。

1組 学習活動(抜粋)

- ① 3種類の歯の紹介をし、実際に食べ物をかむ活動をする。
- ② 鏡を見ながら使っている歯を観察する。(りんご・すめ・ピーナッツ)
- ③ 将来の歯の姿を予想し、自分のできることを考える。



【藤田歯科医による授業】

2組 学習活動(抜粋)

- ① 恐竜の歯について考える・動物の歯のクイズ
- ② 自分の歯の観察
- ③ 歯に関するお話(恐竜や人間の歯の形とその食性について)

○第4学年「おやつについて考えよう」(総合的な学習)

- 目標
- ・おやつの役割や食べ方について理解することができる。
  - ・むし歯になりにくいおやつの選び方について、自分の考えを持つことができる。
  - ・おやつを作る活動を通して、生活に生かそうとする意欲を持つことができる。

学習活動(抜粋)

- ① 5種類のおやつの中からむし歯になりにくいおやつを選ぶ。
- ② むし歯になりにくい順のランキングし、その理由についてグループで話し合う。
- ③ 全体で話し合う。
- ④ むし歯になりにくいおやつの紹介を聞く。(美作大学学生)

○第5学年「歯肉炎について考えよう」(総合的な学習)

- 目標
- ・歯肉炎の原因と、その予防法について理解する。
  - ・自分の生活を振り返り、歯と歯肉を健康に保つための生活設計ができる。

学習活動(抜粋)

- ① 歯肉炎を防ぐ方法を思い出す。予防するための目標をたてる。
- ② 自分の目標の発表をし、交流する。



【学級活動の様子】

○6学年「体によい献立を作ろう」(家庭科)

- 目標
- ・よく『噛む』、栄養バランスを整えるなどのねらいを持って『体にいい献立』を作ることができる。
  - ・健康に生きるために、自分の食生活をよくしようとする意識を持つことができる。

学習活動(抜粋)

- ① 献立作りの振り返りと伝えるための工夫の再確認
- ② ポスターセッション(献立のいちおしポイントをおさえる)
- ③ 栄養教諭による評価



【ポスターセッションの様子】

(2) 日常活動

○全校歯みがきタイム(給食後5分間実施)

校内放送で替え歌「はみがき100%」「歯みがき戦隊ミガクンジャー」の歌を流した。

児童が一斉にみがくことは難しいが担任の指導や友だちの声かけによって毎日行った。  
毎月8日には、保健給食委員会が各学年を回って、歯ブラシ点検を行った。

○4つのみがき方の指導と呼びかけ



【キャラクター化とポスター作成】



【4つのみがき方の確認】



【職員による啓発劇「きみの歯があぶない」】

○家庭での生活カードの実施

「自分の体は自分で守ろうカード」

毎月はじめの1週間、生活リズムチェックを実施した。昨夕食後の歯みがきから就寝時間・起床時間・朝食・朝食後の歯みがき・今日の体の調子の各項目について記入し、おうちの人と一緒に生活習慣を見直す機会とした。

「夏休みくらしカード」(2週間実施)

「はみがきがんばりカード」(各学級で随時)

○歯の衛生週間の取り組み

歯の集会保健給食委員会による児童劇・クイズ

歯・口の健康啓発に関する標語

歯・口の健康に関するポスター作り

歯に関係ある本の紹介 「学童歯みがき大会」4年生インターネット参加



【むし歯の原因はこの4つだよ】

(3) 家庭や地域、関係機関との連携

ア 家庭との連携

- ・「WA・歯だより」・学校便り・学級通信・食育センター「もぐぱっ食通信」
- ・歯と口の健康に関するアンケート実施
- ・参観日での授業 ・食育講演会「食育でわかる！噛んで育つ」保護者対象
- ・PTA母親給食委員会との連携  
給食試食会(保護者・地域の民生委員)  
夏休み親子料理教室(「朝ごはんの大切さ」「噛むことの大切さ」について)  
料理講習会(噛むことを意識した献立)  
かみかみメニュー試食販売(PTAふれあいまつり)

イ 地域との連携

○学校保健委員会

児童の健康に関する実態を確かめ、心身共に健康な児童の育成を図ることを目的に、専門委員（学校医・学校歯科医・学校薬剤師）・地域代表・PTA代表・学校教職員で構成し開催。

- ・ 歯科検診結果について（むし歯・歯周病など）
- ・ 「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について
- ・ 生活習慣のアンケート結果について
- ・ 本校児童の実態について報告

○ 歯科医師（学校歯科医・保護者である歯科医による指導）

効果的な歯のみがき方・咀嚼の大切さ・歯と口の大切な役割など

○ 津山市戸島学校食育センター

噛むことの大切さを教える共同授業（噛むことについての意識を高める取り組み）

- ・ かたさの違う食べ物の噛み比べ（ゼリーとするめ・プリンと大豆）
- ・ 「フレッチャーさんの大発見」紙芝居
- ・ かむことのひみつを知ろう（現代人と古代人の歯とあご）
- ・ 咀嚼力判定ガムを噛んで自分の噛む力を調べよう
- ・ かみかみ献立をたてて調理しよう



【学校保健委員会】



【児童が考えた給食「かみかみきんぴら」】

○ 美作大学 食物学科（大学講師・学生による講義）

- ・ 「旬の野菜」「沖縄の衣食住の学習、サターアンダーギー調理実習」
- ・ 「朝食を食べないとどうなるかな」
- ・ 「ファーストフードVS和食どちらがよくかむ？」など咀嚼の視点から興味深い内容を学ぶことも多かった。



【こんなふうにも口を動かすといいね】

○ 岡山大学 歯学部（小児歯科岡崎好秀先生による授業）

- ・ 「動物の歯と人間の歯」・「むし歯にならないおやつを食べ方と選び方」
- ・ 「ようこそ歯のふしぎ博物館」

むし歯予測試験法（カリオスタット検査）全校児童対象に実施



【岡崎先生による職員研修】

○ 美作保健所での発表

「美作保健所管内歯科保健研修会」は、地域と学校、行政歯科保健関係者等が連携して園児、児童の歯科保健について取り組む研修会である。その会で、本校の研究について発表した。

### 3. 成果と課題

#### 【成果】

- ・ 研究実践をする中で「歯・口の健康づくり」に関して教職員の意識変革ができ、積極的に歯口の健康づくりに取り組むことができた。
- ・ 食育と関連させたことにより、児童や保護者の健康に対する理解がより深まった。
- ・ 保護者に対して歯と口の健康の大切さを啓発したことにより、家庭での取組が進み児童の歯と口に対する意識が変化した。
- ・ 幅広く地域の専門家の協力が得られ、児童が興味を持って、自ら進んで健康について学ぶことができた。

#### 【今後の課題】

- ・ 児童一人一人の歯みがきや食材選び等を習慣化させ、生活に根付かせる。
- ・ 保護者への啓発を継続しながら、児童とともに歯と口の健康づくりを推進していく家庭を増やしていく。
- ・ 各学年の発達段階に合わせたカリキュラムを作り、毎年継続して指導していく。