

仲間とともにすすんで健康づくりに励む児童の育成
ー自己管理能力を高める歯・口の健康づくりを通してー

徳島県三好市立馬路小学校

4 学級 2 7 名

1 児童の実態

(1) 健康診断結果から

①う歯の処置完了率が高いが、処置歯を含めたう歯の所有率は全国平均より高い。

②約半数の児童にCOがある。

家庭の協力だけでなく、児童自身の意識化・行動化を図るため、予防の大切さを理解させ、適切なブラッシングや、生活習慣の具体的な指導が必要である。

(1)健康診断の結果から

う歯の処置完了者の割合は高いが、う歯のない児童の割合が低い

項目	本校	全国(20年度)
う歯所有者率	77.4%	63.8%
未処置歯のある者	29.0%	32.9%
処置完了者	48.4%	30.9%
う歯のない者	22.6%	36.2%
CO所有者率	48.4%	
GO(歯周疾患要観察者)	3.2%	
歯列・咬合異常	6.5%	4.3%
歯垢の付着	6.5%	3.3%

約半数の児童がCOがあると診断されている

(2) 生活習慣調査の結果から

①就寝前の歯みがきができていない児童が少なくない。

②偏食、よくかまない、甘いものや柔らかいものをより好む傾向がある。

③夕食前に間食を食べ、テレビを見ながら夕食をとる児童が多い。

④家庭では手洗いができていない。

児童の「自律と自立」に向け、課題と向き合い、自分で解決しようとする子どもを育てる必要がある。

(2)生活習慣調査の結果から (保護者対象 21年7月実施)

歯みがきの習慣、偏食、そしゃく、間食などの食習慣
テレビ、就寝時刻、手洗いなどに課題

質問項目(抜粋)	はい	いいえ
夜ねる前に歯をみがきますか	24	7
食べものの好き嫌いが多くですか	15	16
食べものをよくかんで食べますか	21	10
砂糖を含む甘い食べものが好きですか	24	7
柔らかい食べものが好きですか	24	7
学校から帰宅後お菓子を食べますか	26	6
夕食のとき、テレビを見ますか	24	7
毎日、夜10時前に寝ていますか	18	13
ふだん家の人と朝食を食べますか	20	11
外から帰ると手を洗いますか	23	7
朝は自分で起きますか	5	26

2 主題設定と研究の仮説

児童の実態、健康課題をふまえ、歯・口の健康づくりを通して児童につけたい力を「仲間とともに」「すすんで」「自己管理能力」と表現して表題のように主題設定し、研究の仮説を立てた。

<仮説1> 健康課題を共有し、互いの気づきや学びを伝え合う場を意図的に設定すれば、自他の良さを認めたり、励まし合ったりしながら、ともに伸びていく子どもの育成(「仲間とともに」)につながるであろう。

<仮説2> GT、TTの活用、教材・教具の工夫や開発等、優れた授業実践や、児童自ら課題を追求する学習活動を通して、「学ぶ楽しさ」を知ることにより、主体的・積極的に生き生きと行動する子ども(「すすんで」)の育成につながるであろう。

<仮説3> 自分の心身の健康状態を知り、目標設定や意志決定をし、また、目標達成のために具体的なスキルを身につける活動を行うことで、自分の心

や体をみつめ、健康課題をつかみ、よりよい生活をつくる子ども（「自己管理能力」）の育成につながるであろう。

3 具体的な取組

（１）仮説１「健康課題を共有し、互いの気づきや学びを伝え合う場」としての取組

①昼休みの歯みがきタイム（いっしょに歯みがき隊）

ランチルームでの全校給食の後、高学年と低学年でペアになり一緒に歯みがきをしている。他者を意識し行動することで、極端に食事が遅い児童が減り、一定の時間をかけていねいに歯をみがく児童が増えてきた。高学年が低学年に対して、歯みがきのスキルをアドバイスできるまでに成長することも期待している。

②児童健康委員会活動

・「いい歯の日」の歯ブラシチェック

毎月１８日を「いい歯の日」とし、歯ブラシチェックをしている。歯ブラシの保管は、手洗い場の棚に出席番号を表示して置き、誰の歯ブラシとコップかわかるようにした。歯ブラシの傷み具合や大きさ、汚れなどを委員会児童がチェックし、イエローカードで交換時期を知らせている。

・食の体験オリエンテーリング

学習してきたことをもとに、委員会児童がクイズやゲームを考え、他の児童はグループ毎にチェックカードを持って、休み時間にチェックポイント（「飲みものの砂糖の量チェック」「歯にいい食べものビンゴ」「食育カルタ」「おはしで豆つかみ」「かみかみセンサーでチェック（するめ、ゼリーのかみごたえ）」をまわる。活動後、全員に「ふりかえりカード」で評価させた。

（２）仮説２「授業実践の工夫や、自ら課題を追求する学習活動」としての取組

①学年の発達段階に合わせた歯みがき指導

毎年６月、瀬戸内総合学院歯科衛生学科の協力で実施している。どの学年の指導でも視覚に訴えるインパクトの強い教具が工夫され、児童は楽しい学習活動ができた。また、このような専門家の指導を６年間継続することで、ブラッシングのスキルアップが期待できる。



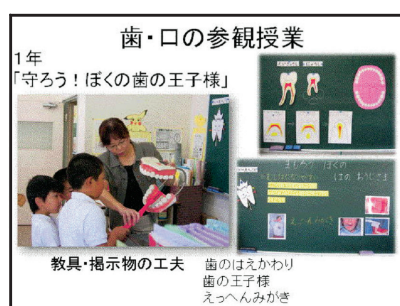
②咬合力測定

ゲストティーチャーによる指導として、６年生の総合学習の中で、保健所の歯科衛生士さんに咬合力測定と保健指導をしていただいた。咬合力測定という体験と、専門的な知識について新しく学んだことで、さらに意欲を高め、課題を追求する活動につなげることができた。



③歯・口の授業参観日

6月に全学年で保護者参加型の授業，児童・保護者を対象とした講演会を実施した。歯・口の健康づくりの趣旨を理解してもらい，保護者の意識も年々高まりつつある。21年度は瀬戸内総合学院木戸みどり先生に，親子での活動を取り入れながら，専門的な内容を誰にでも分かり易くお話しいただいた。また，22年度は地元出身の歯科衛生士さんに専門家と保護者の両方の立場からの講話や実験を取り入れた指導をしていただき，事後のアンケートを見ると保護者にも好評であった。



④ 6年生の総合学習「かむ力は大切」

- ・「かみかみセンサー」で給食のかむ回数調べる
- ・口を開けた時と歯をかみしめた時の握力測定
- ・卑弥呼の時代の食事を再現

自分の課題を追求する中で，本やインターネットで調べるだけでなく，必ず体験活動を取り入れ，そこからわかったことやさらに調べたいことなどをまとめて発表した。



(3) 仮説3「自らの心身の健康状態を知り，自ら目標設定し，具体的なスキルを学ぶ活動」としての取組

＜自己の心身の健康状態を知る活動＞

- ①朝の健康観察カード…毎朝自分で健康状態や生活習慣のチェックをする。毎月の保健目標に応じて内容を変えている。
- ②歯・口の健康づくりファイル…セルフチェックシート，保健指導や染め出しのワークシートなどを保管していき，自分の健康管理に役立てる。



③RDテスト…10月の発育測定時に実施。唾液中にある歯の原因菌の数と活動性から，口腔内の衛生状態がわかる。担任，養護教諭が補助しながら，口腔内の衛生状態を自己評価した。結果は家庭に返すと共にファイルにも保管し，唾液をたくさん出す食生活等について事後指導を行った。

＜目標設定をし，具体的なスキルを学ぶ活動＞

- ①歯・ろータイム…毎月第一木曜日の朝の活動時間を歯みがきのスキルを習得するための時間とし，毎月の目標にそってカラーテストをしている。家庭との連携を図るために，歯・口の保健だより「歯・ろー」を発行し，準備物や活動の様子を知

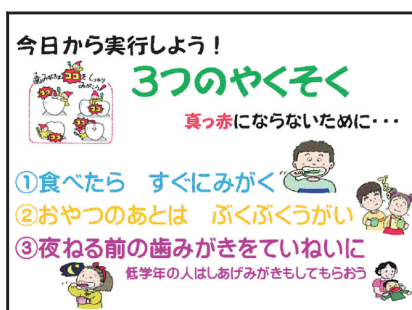


らせている。22年度は指導内容の中にブラッシング指導だけでなく、そしゃくに関する指導も取り入れた。

②夏休みの取り組み「親子DE歯みがきチャレンジ」

夏休みは家庭で「歯みがきカレンダー」と「カラーテスト」に取り組んだ。また、このカラーテストの結果から、2学期始めの歯みがきの課題をつかんだ。夏休みの染め出しでみがけなかったところをきれいにみがけるよう、自分で目標をたてた。1カ所に絞ってみがくと、素早くでき集中して活動していた。

③自己評価と「3つのやくそく」



「歯・口の健康ファイル」に綴じている歯・ろータイムの染め出し結果やセルフチェックシートで自己評価すると、1学期より2学期の結果がよくない児童もいる。朝の歯みがきだけでなく、普段からていねいにみがくことの大切さを理解させるため、「今日から実行しよう！3つの約束」のカードを教室に掲示し、全校児童に指導を行った。また、保健日より家庭とも連携を図った。

4 成果と今後の課題

(1) 成果 ー現在の子どもの様子からうかがえる変容ー

- ・子どもたちが様々な場面で協力して仲良く活動できている。「友だちと協力して」「いっしょに〇〇する」という視点をもって目標設定し行動している。→仮説1
- ・昼休みの歯みがきタイムなどの常時活動にすすんで取り組み、「歯みがき」という生活行動を「当たり前」ととらえている。また、鏡を見て縦みがきをするなど歯の部位によってみがき方を工夫している。→仮説2，3
- ・関係機関の人材や「かみかみセンサー」「そしゃく力判定ガム」などの教材・教具を活用することで、児童は歯・口の健康に関心を持ち、生き生きと活動できた。→仮説2
- ・カラーテストでは自らの歯みがきの課題をつかみ、多くの児童が、「準備から実施、片付けまで手際よくできる」「適切な歯ブラシの選択、持ち方、動かし方ができる」「自分の歯みがきの癖を知り口腔内の状態に合わせて工夫してみがく」といった具体的スキルを向上させた。→仮説3
- ・保護者に対するアンケートや児童の自己評価を実施したことにより、課題がより明確になった。→仮説3

(2) 今後の課題

- ・健康診断でCO，GO等が認められた児童に対する事後指導が不十分である。口腔内カメラや個人カルテ等を活用し、歯垢の付着に対しては、より客観的な評価を取り入れた個別指導を実施したい。
- ・一部児童に見られる偏食、早食い等の問題に着目し、そしゃくに関する指導をさらに焦点化して継続していきたい。