

# 自分の健康に関心を持ち、進んで健康づくりに取り組む子どもの育成

大分県大分市立明野西小学校

21学級607名

## 1. 研究主題

「地域・保護者と連携した確かな学力の向上を目指して」

～歯と口の健康・食との関連の中で～

本校の児童は、むし歯の処置完了者が多く治療率はよい。しかし、生活の様子を観察してみると、歯みがきをしないで登校してくる子・給食を汁物や牛乳で流し込むように食べている子・かたい食材を敬遠する子・おやつをだらだらと食べる子などの姿が見られた。これらの実態から、歯と口の健康づくりには、歯みがき指導だけでなく、早寝・早起き・朝ごはんなどの生活習慣の確立や、食事のバランス・よくかんでたべること・おやつのととり方・食事中の姿勢など食習慣に関わる内容のさらなる研究が必要であると考えた。

そこで、本主題のもと、研究仮説を「歯と口の健康づくりにおいて、児童の実態に応じた指導法の工夫を図り、食や健康に関する体験活動の場を設定して、家庭と連携しながら継続的に活動を展開すれば、子どもたちは自分の健康に関心を持ち、進んで健康づくりに取り組んでいくであろう。」と設定し、研究に取り組んできた。

## 2. 実施した主な活動

### (1) 授業実践

#### ①授業実践例

1年	学級活動 学級活動	「はじめまして 6さいきゅうし」 「よくかんでたべよう」
2年	学級活動 学級活動	「さとうのととりすぎに気をつけよう」 「よくかんであごをきたえよう」
3年	学級活動	「おやつを見直そう」
4年	学級活動 学級活動	「歯によいおやつのととり方を考えよう」 「じょうぶな歯をつくろう」
5年	学級活動	「かみかみソングをつくろう」
6年	保健 学級活動	「生活のしかたと病気」 「かむことのよさを考えよう」
たんぼぼ学級	学級活動	「牛乳を飲もう」

#### ②児童の実態に応じた指導法の工夫

ア T1（担任）、T2（養護教諭・栄養教諭・学校栄養職員）の出番

・ T1：考えさせる場面で T2：伝える場面で

イ 教具・資料の工夫・・・五感にはたらきかける

ウ 体験的活動の工夫

#### ③子どもたちが実践を継続していくための支援

ア セルフチェック等のアンケートや歯みがきカレンダーによる生活の振り返り

- イ 授業後のワークシート等の活用（めあて作り・保護者の励まし・実践チェック表）
- ウ P T Aを活用した参観授業
- エ 食育や健康の発信と環流（懇談会・食育だより・保健だより・学年だより）
- オ 委員会活動や集会活動
- カ 掲示板の活用
- キ 給食時間の活用

(2) 保健室の取り組み

- ①歯の衛生週間の取り組み
  - ア 保健集会に関連した掲示の工夫
  - イ 歯の健康作文の紹介
  - ウ 歯の衛生ポスターの掲示
- ②歯科検診の結果分析（治療勧告）
- ③歯みがき指導（全学年）
- ④学校歯科医及び専門機関との連携
- ⑤保健だより「ひだまり」の発行で保護者啓発
- ⑥食育・歯の健康について学級に入って指導（T T）



歯の衛生ポスターの掲示

(3) 食育推進部の取り組み

- ①給食放送（食材の栄養やよくかむことなどについて話す）
- ②教室掲示物・ポスターの作成
- ③かみかみメニューの実施
- ④食育だよりの発行で保護者啓発
- ⑤元気もりもりカードの実施
- ⑥学級に入って食育の授業の指導（T T）



よくかんでたべよう

(4) 委員会活動・集会活動

- ①保健委員会
  - ア 歯の保健集会（紙芝居「おそろしい怪獣のはなし」など）
  - イ 給食放送での毎日の呼びかけ（食後のぶくぶくうがい）
  - ウ ぶくぶくうがいの実態調査
- ②給食委員会
  - ア 給食ありがとうの会（ペープサート「フレッチャーさんの大発見」など）
  - イ 全校朝会での呼びかけ
  - ウ 給食放送での毎日のよびかけ（よくかんで食べよう）



歯の保健集会

(5) 地域・保護者・関係機関との連携

- ①あけにし参観日～地域の方に学校の取り組みを紹介
- ②学級P T Aでの食育授業参観や懇談会での呼びかけ
- ③学校給食試食会・夏休み料理教室～かみかみメニュー
- ④学校歯科医・専門学校との連携
- ⑤講演会の開催（講師：岡山大学 岡崎好秀先生）
- ⑥「おはなしの会☆きらきら」によるパネルシアター
- ⑦各種たよりの発行



給食後ぶくぶくうがい

### 3. 成果や課題等

#### (1) 成果

##### ① 日常の取り組み

ア 歯科検診では、次のような変化が見られた。1年間の取り組みの成果が検診結果として出ている。

☆う歯なし	16.1%→23.8%に増加
☆歯列・咬合・顎関節の要観察	10.9%→7.3%に減少
☆歯肉の状態の要観察	13.0%→4.7%に減少

イ 保健委員会・給食委員会が給食時間や集会等の様々な場面で活動を展開し、偏食がある児童が栄養バランスのことを考え食べる努力をしたり、給食後にぶくぶくうがいをする児童が増えたりなど、主体的に取り組む姿が見られるようになった。

ウ 歯の衛生ポスターの取り組み、保健室や給食配膳室の掲示板の工夫、学年掲示板の活用、図書の実用など環境を整えることで子どもたちの健康に関する意識が高まってきた。

エ アンケート等の調査で実態把握したことを指導に生かすことができた。セルフチェックカードや元気もりもりカードの活用は、子どもたちが自分の生活を振り返り改善していこうとする意欲づけとなった。

##### ② 授業の取り組み

ア 発達段階や児童の実態に応じて、教材を選択したり指導法を工夫したりすることによって、子どもたちは意欲的に学習し、自分の健康に関心を持ち、実践してきた。

イ 食や健康に関する体験活動の場を設定することで、知の学習だけに終わらず自分の生活とつなげながら五感を通して学習することができた。

ウ ワークシートの有効な活用法を探れた。

エ T1・T2の役割分担ができ、T2の専門的な話やアドバイスで、子どもたちは自分の健康についてより関心を持つことができた。

オ 歯と口の健康づくりに関する指導を食育との関連の中で教材開発し、取り組むことができた。1年1年の積み重ねが、子どもたちの意識と行動を少しずつ変えてきており、前学年で学習したことが、次の学年で生かされている。

##### ③ 家庭・地域との連携

ア 保護者がとても協力的であり、授業参観・PTA活動・各種のたよりを通して家庭と連携しながら、継続的に子どもたちを支援していくことができた。

#### (2) 課題

##### ① 日常の取り組み

ア 子どもたちは、「ブラッシング」や「ぶくぶくうがい」や「よく噛む」などを学習した直後は日常生活で実践することができる。しかし、その後ずっと継続していくことは難しい。そのための支援の仕方を工夫していく必要がある。

イ 「よく噛む」「バランスよく何でも食べる」を学校給食で実践しようとするとう給食時間が長くなってしまふ。限られた時間にどのような指導・支援をしたらよいか工夫していかななくてはならない。

##### ② 授業の取り組み

ア 「よく噛む」ことはいいことだと分かっているが、実際によく噛んで食事をしているかということ、できていない子が多い。学んだ知識を行動につなげ、健康のことを考えて継続して実践していく力をつけるために、授業実践のさらなる工夫と日常指導との両方から、取り組んでいくことが必要である。

イ 下記のことを考えて、授業を構成していく必要があるが、45分間の配分が難しい。

- |                 |                 |
|-----------------|-----------------|
| ・T2の順番の生かし方     | ・体験活動の仕組み方      |
| ・ワークシートの扱い方     | ・資料や教材や教具の精選    |
| ・考える時間の確保       | ・保健分野と食育分野のバランス |
| ・生活を見直す視点の提示の仕方 | ・指導計画の時数配分      |

- ウ 食育と保健の学習が重なる部分での、T2の専門性の生かし方を工夫していく必要がある。
- エ 進んで健康づくりに取り組む子どもを育てるためには、新しい知識を習得させるだけではなく、「こうかな」「いや、こうじゃないか」と子どもたちが考え、葛藤やゆさぶりを起こすような授業形態の模索が必要である。

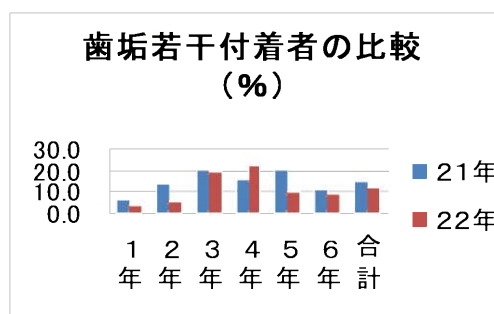
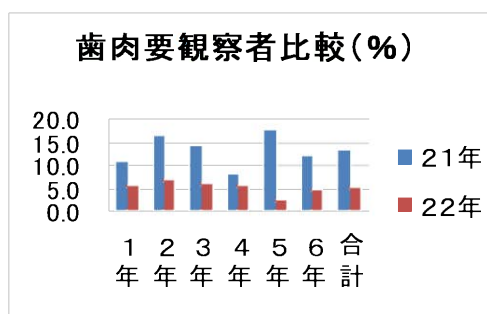
②家庭・地域との連携

- ア 学習したことを知識の習得だけで終わらず、家庭生活で生かすことがとても大切である。しかし、家庭の事情で基本的な生活習慣の確立もままならない子もいる。その子どもたちの支援をどのようにしていったらよいか、考えていく必要がある。

(3) 今後に向けて

生活の様子やつぶやきから、子どもたちが少しずつよい方向に変わってきているのを感じる。研究仮説の「児童の実態に応じた指導法の工夫」「食や健康に関する体験活動の場の設定」「家庭と連携しながら継続的に活動を展開する」の実践が、子どもたちに歯と口の健康づくりの大切さを実感させたものと考えられる。今後も子どもたちの実態を見つめながら、これまでの成果と課題を生かして研究を続けていきたい。また、子どもたちが自分の生活習慣を見直し、進んで健康づくりに取り組んでいくことができるように、地域・保護者と連携しながらの支援を続けていきたい。

参考資料



保健室掲示板



1年 歯みがき



6年 噛みしめると背筋力はどうなる？



4年 卵のからは？



2年 よくかむと