

「自らの身体と生活を見つめ、進んで健康つくりができる生徒の育成」 ～歯・口の健康つくりをとおして～

鹿児島県大崎町立大崎中学校

10学級 272名

1. 研究の目標やねらい

「自らの身体と生活を見つめ、進んで健康つくりができる生徒の育成」 ～歯・口の健康つくりをとおして～

中学生という時期を『子どもではない』と保護者も本人も捉え、保護者や学校からの健康管理の枠組みから放任されることによって、基本的な生活習慣の乱れが生じる。健康管理の本当の必要性をよく理解していないこともあり、歯を磨くという行動さえおろそかになっていることが重要な問題である。口腔疾患の予防には、様々な機会を活用して『歯を大切にする』ということがどんな意味を持っているかをまず理解させ、基本的な生活習慣を見直し、保護者と共に声掛けをしながら生活習慣を整えていくことが必要である。

そこで、平成21年度に委嘱された本推進事業を契機とし、歯・口の健康つくりを通して、生徒が自分自身の生活習慣や心身の状態を見つめなおす、生涯を通じて健康な生活を送るために必要な能力を身につけさせたいと考え、標記のテーマを設定した。

2. 実施した主な活動

(1) 繰り返しの学習の機会の設定

身体への関心を高め、自主的に健康をつくっていこうとする態度をつくるためには、継続的な関わりが必要である。特に“繰り返しの学習”によって意識付けられたり、生活習慣に変化が現れたりするのではないかと考え、できる範囲で時間設定を行った。

① 総合的な学習の時間の活用

ア 栄養教諭による朝食指導・保健師による喫煙防止指導
基本的な生活習慣の改善を呼びかけるためには、生活リズム基本となる朝食の必要性をまず理解させ、生活を振り返らせる機会とした。喫煙防止教育においても、歯周病等にも触れ、歯と喫煙の関係についても学習の機会を作った。

イ むし歯予防週間にあわせた歯磨き指導

各学年ごとに、歯科衛生士をお願いしてそれぞれの学年に応じた内容で実施した。歯磨き指導と加えて、1, 2年生は砂糖の摂取量について、3年生は表情筋の鍛え方等について学習した。

ウ 歯の疑問・質問学習会

歯磨き指導を受けたことで、出てきた疑問等について解決するための学習会を実施した。



そもん・しつもん歯の学習会

今日は、お月に歯科衛生士さんが、歯の働きをお母さんの教えていただきました。そのあとで質問や回答など、教えてもらいました。みんなにたくさん聞けてました。

- （むし歯について）
 - ・むし歯の原因は細菌からくるといわれていますが、人間の歯科は、細菌が存在しないのです。なぜミュークシス菌はあるのですか？
 - ・ミュークシス菌は細菌なのですから。
 - ・何でもうむし歯になるのですか？
 - ・うなづき病気があるのですか？
 - ・もしも、みず歯を抱いていたら、歯が痛くなったりするとき、歯が弱くなったりするときがあります。
 - ・ムシ歯の検査に行く時は、何ヶ月ぐらい歯科に行ったらいいですか？
 - ・歯を磨いてある時はどうやって磨めんですか？
 - ・歯が磨いたあと歯ぐきのは焼けますか？
 - ・むし歯のほのかいどんなんのありますか？
 - ・歯は何で磨かなければいけませんか？
 - ・どうして歯を磨くのですか？
 - ・歯を磨くのが辛いなあたら、むし歯はできませんか？
 - ・むし歯をはぐらかしにしているらうござんなですか？
 - ・むし歯がひどくなったら歯科で本当にいいですか？
 - ・歯を磨くときに何を気にすればいいですか？
 - ・むし歯にマヨネーズをたくさんつけたらうござんなですか？
 - （歯の虫について）
 - ・わたしたちの歯肉熱んでいるジュースやお菓子など細分されなかった飲み物の糖分を吸っています。
 - （歯磨きについて）
 - ・歯磨きは毎日は必ずです。
 - ・わたしたちの歯は一度よい歯ブラシと歯磨き粉を教えてください。
 - ・歯ブラシは柔らかい歯磨き粉をつければいいですか？
 - ・手が届かない人は、歯の裏側を教えてください。

エ　いい歯の日にあわせた学習

いろんな機会で噛むことの大切さについて学習したが実際の生活でどれだけ生かされているかを体感するために咀嚼力判定ガムを使い、口の中の状態を観察し関心をもつような学習の機会を設定した。



② 授業参観(学活)の活用

授業参観を利用して、歯について学習することで保護者へのアピールの手立てにもなるし、家庭での会話の話題提供の1つにもなるのではないかと考え年に1回実施した。



- 21年「自らの歯で噛んで味わおう」

- 22年「歯の知識を深めてみよう」

③ 帰りの会の活用

帰りの会の5分間を活用して、食と歯についてのワンポイント学習を設定した。

(2) 生徒会保育部の活動の充実

アンケートの結果を参考にしながら、生徒たち自身でみんなに呼びかけたいことや疑問に思うことを調べて発表することで、大きな意識付けになるのではないかと係の生徒と職員で話し合い内容を考えていった。



① 標語の募集、キャラクター募集(一年生のみ)

② 生徒集会時のクイズ大会(6月、11月)

③ 文化祭での発表

- 21年「むし歯の歴史、大崎中のむし歯の実態」



- 22年「みんなの歯磨き実態です。頑張って歯磨きをしよう！」

④ 歯磨き調べ、歯磨きカレンダー配布

(3) 家庭・地域との連携の推進

歯と口の健康づくりは、家庭での実践力が大きく影響する。学校保健委員会の活性化を図り、保護者と一体となり、家庭へのよりよい働きかけをが必要と考え、保護者の意見を入れながら、取組を実施した。



① 学校保健委員会の充実

- ・話し合いの内容から家庭への働きかけの内容決定・・

ア 保護者の意識調査のためのアンケート実施

イ 食についての関心を高めるための試食会実施(年3回)

ウ PTA総会での取組みの報告

エ 家庭訪問時の担任より保護者へのむし歯治療のお知らせ配布と呼びかけ

オ PTA時の歯に関する子ども達の実態についての資料配布

カ 学校保健委員会便りの発行

キ 歯についての講演会実施

② 歯の学習会を終えた後、子ども達の感想・疑問をまとめた便りの発行

(4) その他の実践

- ① 美術科による歯のポスターの宿題
- ② 実態把握のためのアンケート実施(歯・生活習慣・むし歯の治療について)
- ② 家庭科での保育所訪問を利用した歯の広報活動
(紙芝居, 絵本, エプロンシアター等の作成)

3. 成果や課題等

(1) 成果

- ① 生徒のアンケートから(昨年と比較してよくなつたと思うこと)

★歯について★

- ・歯磨きを丁寧にするようになった。
- ・歯の病気をよく知り、その病気にならないように未然に防ぐことができた。
- ・歯磨きの仕方が上手になった。・たまに歯のことを考えること。
- ・気をつけようとするがなかなかできない。・むし歯が減った。
- ・歯をもっと気遣わないといけないと思った。
- ・歯肉炎がなくなった。・しっかり一日三回三分を心がけられるようになった。
- ・一本一本丁寧に磨けるようになった。・・・これが一番多かった。
- ・むし歯にならないように心がけるようになった。

☆生活習慣☆

- ・時々抜かすけど朝ごはんを食べるようになった。
- ・スポーツ飲料をあまり飲まなくなつた。・寝るのが早くなつた。
- ・夜、しっかり家族と話す時間をつくつた。・休日も早く起きれるようになった。
- ・朝歩いて学校に行くようになった。・一日一回はからだを動かすようになった。
- ・早く起きれるようになった。・・・これが一番多かった。
- ・おやつをあまり食べなくなつた。・一日三食食べるようになった。
- ・好き嫌いが少なくなつた。・朝一人で起きれるようになった。
- ・野菜がおいしくなつた。・勉強時間が長くなつた。

- ② 日常の関わりの中で職員が感じた生徒の変容(職員向けアンケートより)

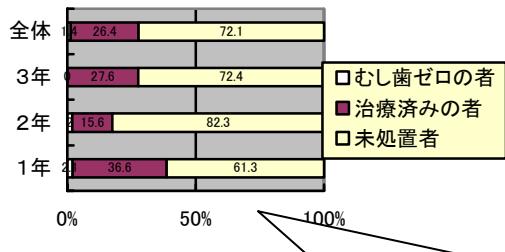
- ・歯の健康や噛むことの大切さをかなり意識できるようになってきたと思います。
- ・「よく噛まないと!」など一声かけると「ああ。」(わかった, 思い出した)などの反応「1・2・3・・・」などと数えだします。でも、暫くすると消えますが・・。自分から積極的に気をつけている子も増えたようです。「自ら継続して」という子はまだまだ少ないかもしれません、歯・口に関する言葉を言ったときの反応は、知識とつながっている感じを受けます。継続して声かけをしていくと良いのかなと思います。また、いずれ子ども自身も気づくことがあるだろうと思います。
- ・歯の健康に対する意識は高まったと思います。自分自身も勉強になりました。
- ・感想では「これから~したい」「これから気をつけて~する」と書いていますが、実際はどうなのかなわからない。意識の面では変わってきたと思う。
- ・歯磨きをする生徒(男子)が増えた。・残食、特に魚が減らなかつたのが残念。

・生徒たちの給食時間の会話などで、学習した言葉などが聞かれることがありました。

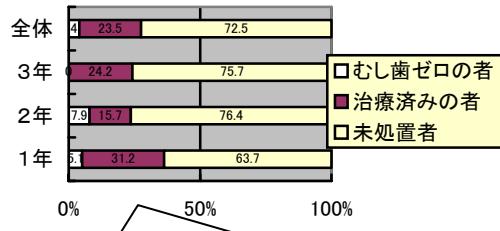
・歯と健康に関する知識をよく理解している生徒が多いと感じます。

③ むし歯の治療に行く生徒の増加

〈図1 21年度歯科検診の結果〉



〈図2 22年度 歯科検診の結果〉



夏休みが終わっての治療状況は・・・

1年・・・33.3% 2年・・・16.4%
3年・・・19.4%
2月末日現在・・・43.7%

夏休みが終わっての治療状況は・・・

1年・・・62.7% 2年・・・54.4%
3年・・・40.3% 全体・・・51.0%
12月末日現在・・・54.0%

数値的には、大幅に増えたわけではないが、行かなければならぬと生徒自身で言い出す状況も出てきているようである。

(2) 課題

- ① 身体への关心を高め、自主的に健康をつくっていこうとする態度をつくるためにも、これからも、継続的な関わりが必要である。特に日常生活を通して、成果としても挙げられる、“繰り返しの学習”によって噛むことが意識付けられたり、生活習慣に変化が現れたりするなど、今後も持続し、定着させていくことが大切である。
- ② 継続した取組による変化が、習慣化されているように見えるが、わずか二年間の取組では、生涯にわたって自主的に健康生活を作っていく基盤となっているかどうかを判断するには至っていない。今後も継続して、生徒の変容を見ていきたい。
- ③ 学校保健委員会を設置して、保護者とともに歯と口について考えるいい機会となった。歯と口の健康づくりは、家庭での実践力が大きく影響する。生徒の行動の変容が見られたとしても、個人や家庭間で差は大きい。学校保健委員会の活性化を図り、保護者と一体となり、家庭へのよりよい働きかけを考えていきたい。
- ④ 歯磨きの習慣化や正しい磨き方の習得は、個人差が大きい。歯科検診前後の継続した指導や保護者との連携を密にすることなどによって、自己管理能力を高めていきたい。
- ⑤ 2年続けて同じ講師での講演会実施によって、保護者や生徒の歯に対しての関心を大きく高め、生活習慣改善への方向づけに結びつけるいい機会になった。継続して実施というのは難しいが、町の学校保健委員会等と連携を取りながら、ゲストティーチャーの招聘の機会をつくっていきたい。