

学校・家庭・地域が連携した健康教育の推進 ～歯と口の健康づくりを中核として～

神奈川県横浜市立神大寺小学校

27学級837名

1. 研究の目標やねらい

「すこやかな体は、健康な歯と歯ぐきから～学校・家庭・地域の連携を考える」をテーマとして、学校・家庭・地域が連携してすすめる、生活習慣病予防等をめざした歯と口の健康づくり活動のありかたを探る。

2. 実施した主な活動

(1) 日常活動

①「元気っ子タイム」での保健指導

日常的に児童の健康意識を継続させ、高めていくために月に2回、朝8時30分から15分間を「元気っ子タイム」とし、保健指導を行っている。各学年ごとに、毎月の保健目標に合わせたワークシートがあり各種健康教育の記録とともに卒業までファイルリングしている。



【元気っ子タイムファイル】

②歯みがきタイムの設定

給食終了後の5分間を歯みがきタイムとし、音楽をかけて自分の席に着席したまま歯みがきをしている。



【歯みがきタイム】

③食に関する指導

給食では、学校栄養士が毎日パクパクだよりを発行し、その日の給食に使われた食材に興味を持てるような情報やクイズを載せている。

④児童の保健委員会活動

委員会活動で、歯みがきチェックカードを作ったり、歯みがきについてのアンケート結果を学校保健委員で発表したりした。また、学校保健委員会の報告を低学年にわかりやすく説明した。

⑤年間を通した歯科保健活動

毎月、歯科保健に関する活動を入れることによって、歯と口の健康についての意識を継続できるようにした。

〈歯科保健活動年間計画〉

- 4月 歯科健康診断
- 5月 クラスの歯の保健目標設定
- 6月 学級担任による歯科保健指導
歯の衛生週間にちなんだ集会
ポスター・標語募集、かみかみ献立給食
学校保健委員会、学校歯科医による健康相談
- 7月 サマースクール健康教室、家族保健会議の開催
- 8月 歯みがきカレンダー、生活カレンダー、

歯垢染め出し錠を使った歯の観察

9月 歯科衛生士による歯科保健指導

運動会での参加賞として歯ブラシを配布

10月 食生活調査

11月 歯科健康診断

12月 歯みがきカレンダー、生活カレンダー

1月 歯科衛生士による歯ブラシ点検、歯と口の健康チェック、学校保健委員会

2月 健康スタンプラリー、学校歯科医による健康相談、歯科講演会

3月 クラスの歯の保健目標振り返り、よい歯の子表彰

⑥歯の保健目標設定

各クラスでは、毎年歯の保健目標を設定し歯と口の健康づくりをより具体的な手だてで実践できるようにしている。

(2) 歯科巡回指導

①歯科衛生士によるブラッシング指導を入れた歯科保健指導

1年 じょうずな歯のみがき方を知ろう

2年 むし歯を予防しよう

3年 歯の働きとよくかむことについて考えよう

4年 歯並びに合わせたみがき方を見つけよう

5年 歯肉の健康について考えよう

6年 口の中の病気を防ごう



【歯科衛生士による歯科保健指導】

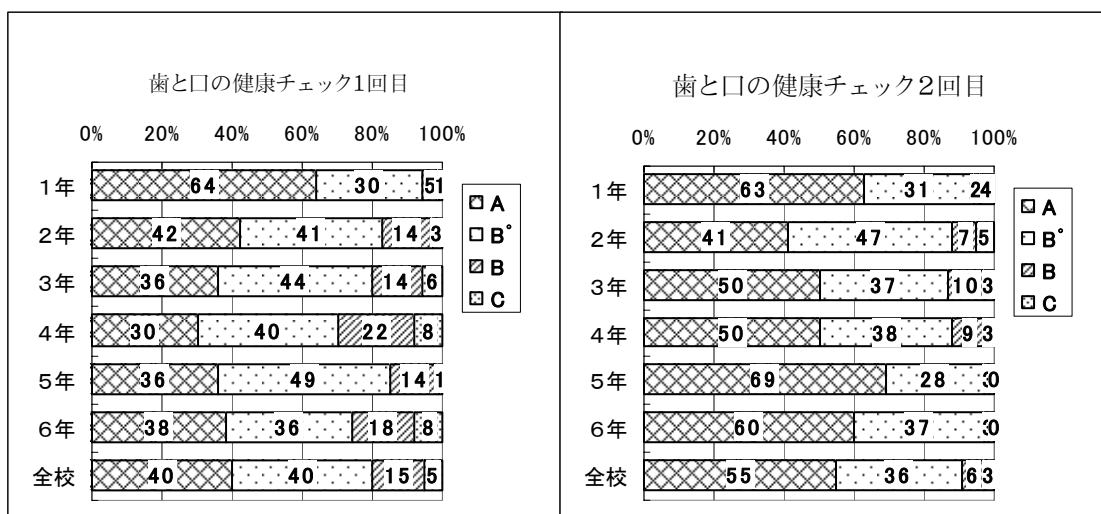
②歯と口の健康チェック

歯科衛生士による、みがき残しや歯石、歯肉炎、歯垢についた色素のチェックと歯ブラシ点検を行った。その結果を、みがき残しを4段階に分けた判定カードにして配布した。

～児童に配布する判定カードにおける清潔度の基準～

A : よくみがけています。 B° : 少しみがき残しがあります

B : みがき残しがあります C : たくさんみがき残しがあります



みがき残しがたくさんある児童には、給食後に再度チェックをし、ブラッシング指導や健康によい生活習慣、間食についての指導を行った。

③個別指導

歯科健康診断で、C Oと診断された歯がある児童を対象に個別指導を行った。

(3) 学校保健委員会

①21年度

「よくかんで食べよう。」をテーマに、食教育と関連づけて取り組んだ。その結果、何でもおいしく食べて、よりよく成長するためには、健康な歯を保つことが大切であるとわかった。

②22年度

健康な歯を保つためには、むし歯を作らないことが重要であるということで、「歯みがき検査でAを取ろう。」をテーマに、取り組んだ。歯と口の健康チェック結果やクラスでの話し合いから、みがき残しをなくすためには、自分の歯の状態に合わせた歯みがきをすることやみがく順番を決めてみがくとよいことがわかった。

(4) 学校歯科医との連携

①歯科健康診断

定期健康診断以外に秋にも行って、約半年間にC Oの状態がどうなっているか、新たなむし歯がないか、清潔度や歯並びかみ合わせはどうかなどを診ている。

また、学級担任も児童の歯と口の健康状態を把握するという目的で、歯式の記録をしている。

正確な歯式を記録するため、学校歯科医の声がよく聞こえ、児童にも近いよう学級担任が座る位置を工夫している。健康診断の結果は、受診をすすめる児童にだけ渡すのではなく、全員に健康診断翌日に渡している。むし歯だけでなく、清潔度や歯肉の状態等、当日の口の中の様子を知らせることにより、さらに保護者も子どもの歯と口の健康に関心が高まった。



【歯科健康診断】

②歯科健康相談

年に2回、保護者を対象にした歯科健康相談を行い、主に歯並びかみ合わせやC Oについての相談に応じた。

(5) 家庭との連携

①家族保健会議

各家庭には、学校保健委員のテーマをもとに、家族保健会議として保護者と子どもが話し合う時間をもつようお願いしている。夏休みの7月中旬に家族で保健会議を開催し、めあてをもって長い夏休みを過ごすようにしている。

②歯科保健指導授業参観

保護者に、歯科保健指導の授業参観をしていただくことにより、学校での指導内容を理解していただくようにしている。

③PTA保健委員会の活動

夏休み、冬休みには、1～3年年生までは歯みがきカレンダー、4年生～6年生までは健康によい生活をスコア化した生活カレンダーを作成したり、歯垢染め出し錠を各家庭に2錠配布し、親子で歯垢の染め出しをし、歯の観察をする歯の観察票を作成したりした。秋には、朝食の栄養バランス等の食生活調査をして、食教育に関する意識を高めることもできた。

また、毎年運動会の参加賞を歯ブラシにし、小学生の口の大きさに合っていて、みがきやすい歯ブラシを配ることにより、購入する際の目安としてもらうようにした。

(6) 福祉保健センターとの連携

福祉保健センターの保健師、栄養士、歯科衛生士に協力をお願いし、保健的行事を開催した。

①サマースクール親子健康教室

夏休みに「歯と口の健康づくり」をテーマにサマースクール親子健康教室を開催し約200名の参加があった。自治会からは、生活習慣病予防に取り組む保健推進委員と食生活改善に取り組むヘルスマイトにも協力いただいた。親子で一緒に調理したり、実験したりすることで楽しみながら、知識を身につけることができた。

〈学習内容〉

「歯によいおやつを作ろう」

噛みごたえがあり、カルシウムの多いおやつづくり

「みがき残しゼロをめざそう」

赤染めをして、自分に合ったブラッシング法を学ぶ

「だえきまんパワーアップ大作戦」

だ液の検査等を取り入れ、咀嚼について学ぶ

「清涼飲料水について考えよう」

清涼飲料水の糖度検査をしたり、自分で清涼飲料水をつくったりして、清涼飲料水について考える

②健康スタンプラリー

冬には、体育館で健康に関するクイズや歯垢の中の細菌を顕微鏡で見たり、手洗い実験をしたり、実物大の食物模型を見て栄養バランスを考えるなど、8カ所のブースを設け、児童の健康意識を高めた。

③健康パネル展示

三者面談期間中に、福祉保健センターから喫煙防止や栄養バランス、ブラッシング方法等の健康に関するパネルを借りて、校舎1階から3階までの階段に展示した。

見るだけでなく、どのパネルが印象に残ったか等のアンケートを書いてもらった。親子でパネルを見ながら、よりよい生活習慣づくりについて話し合う姿が見られた。

(7) 専門医との連携

保護者を対象に、神奈川県歯科医師会の矯正歯科専門医による講演会を開催し、学校歯科健康診断における歯並び・かみ合わせの診断基準や、矯正歯科治療についての話聞いた。

3. 成果と今後の課題

「元気っ子タイム」や「歯みがきタイム」は定着してきており、健康に関心を持つ子どもの割合は増加、それにともない保護者の意識も高まってきている。しかし、歯科衛生士による歯と口の健康チェックにおけるA判定は55%であり、歯をみがいてもみがけていない実態があきらかになった。今後は、知識中心の指導やブラッシング技術を高めるだけでなく、地域や家庭との連携をさらに深めることによって、子どもたちが教室で学んだことを実際の行動へ結びつけられるような指導をしていきたいと考えている。さらに、歯と口の健康づくりを切り口としながら、食教育、体力向上の推進などとも関連づけて、健康教育を推進していきたい。



【歯によいおやつづくり】



【歯垢の細菌を画面で見る】



【健康パネル展示】