

# 自分の体に関心をもち、進んで健康づくりに取り組む学校教育の創造 ～生活習慣病予防等を目指した歯・口の健康づくりを通して～

福岡県北九州市立高見小学校

14学級394名

## 1. 研究の目標やねらい

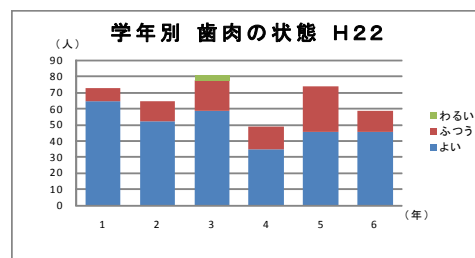
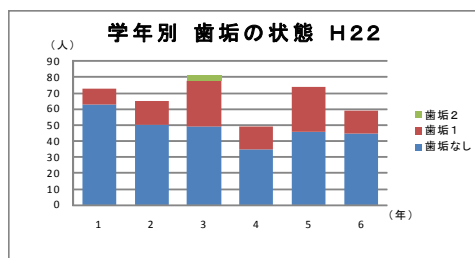
- 身近なものを使った実験や比較観察、分類等の体験活動を行ったり、学校歯科医や関係機関の方々と連携したりして、科学的な知識と出会う場を仕組む。
- 家庭や保健委員会と連携して学んだことを日常化し、基本的な生活習慣を身に付けさせる。
- 「高見からだのノート」を活用して自分の生活や体の状態を常に振り返らせ、解決への意欲をもたせる。

このように、体の状態に知的に気付かせたり、解決方法を科学的に理解させたりする授業を展開すると共に、常に「高見からだのノート」を活用して自分の体や問題に気付かせ、自ら進んで継続したり習慣化したりするようにする。そして、自分の体に関心をもち、進んで健康づくりに取り組む子ども（新しい自分との出会いを求める子ども）の育成を目指す。

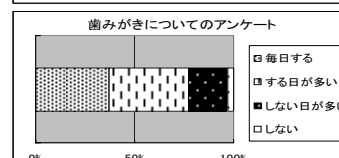
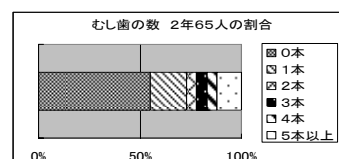
## 2. 実施した主な活動

### (1) 全校児童の実態調査の取組

- ① 年度初め、計画的に歯科検診、生活アンケート等を行い、その結果をデータ化し、分析した。学年別「歯垢の状態」と「歯肉の状態」のグラフの様子から、歯垢の状態と歯肉の状態はぴったり一致すること、緑で表されている「歯垢2・歯肉の状態が悪い」児童は3年生に3名おり、3名の「生活アンケート」を見てみると、「早ね、早起きができていない」「歯みがきの習慣がついていない」等、生活習慣が定着していないことが分かった。



また、歯科検診によるむし歯の状態と、「生活アンケート」歯みがきの様子（2年生）をグラフにして見てみると、歯みがきの様子とむし歯の数は関係している。むし歯が5本以上ある子どもたちの生活アンケートを見ると、先ほどの3年生同様、生活習慣が定着していないことが分かる。



### (2) 保健委員会の取組

#### ①保健集会



「むし歯予防デー」にちなんで、児童保健委員会が集会を行い、上級生が下級生に歯・口の健康についてクイズや紙芝居にして楽しく教え、自分の体に気付かせ、よい習慣を身に付けていくことを呼びかけた。

## ②学習環境づくり

保健室前を生活習慣や健康づくりに関する掲示コーナーにし、いつでも楽しみながら情報を得られるようにした。子どもたちはそこを通るたびに、掲示物を見たり触ったりしながら、繰り返し学習できる。保健室を介して、図書コーナーを設け、健康づくりや保健、安全に関する本や紙芝居を集めている。さらに、養護教諭を中心に、児童保健委員会の活動を活性化し、自分の体や生活習慣に気付かせる機会を増やし、健康な生活をするための啓発活動を推進した。



## ③歯みがきタイム、歯みがきカレンダーの取組

目標を書きこめる1週間ごと、1ヶ月ごとの「はみがきカレンダー」をつくり、めあてをもった歯磨きが行えるようにした。カードの終わりに振り返りと次の目標を書き、次週（翌月）にも歯を磨く意識と意欲が継続できるようにした。給食後、全校に流れる歯磨きのソングとともに、鏡を見ながら歯磨きをすることが定着しつつある。



## (3) 授業実践

### ①第1学年 特別活動 「げんきな は “ぴかぴか 大きくせん”」の実際

#### 【歯科衛生士さんや歯科大生と連携し、個に応じた指導を行う授業 第3時】

・みがき残しがあることに気付く活動を通して、自分に合った正しいみがき方を理解し、自分の歯をきれいにしようとする気持ちをもつことができるようにする。



学生さんが各グループに一人いてくださるので、安心です。

- 歯ブラシの動かす方向
- 動かす強さ、はやさ
- 歯ブラシの当て方
- 正しい歯ブラシの持ち方



GT 1回だけ口をゆすいでもいいです。でもそれ以上はゆすぎません。つばが出てきたら、牛乳パックの中にはき出します。

実は、その赤くなっているところは、まだ磨き残しがあるところです。どこが赤くなりましたか。

- C 歯と歯ぐきの境目。
- C 歯でかむところ
- C 歯並びの悪いところ。
- C 低い歯のところ。
- C 歯と歯ぐきの間が汚れてる

GT このところずっと汚れがついたままどうなる。

T 中学生になると歯ぐきの病気にもなります。どうすれば病気にならないでしょう。

C 歯ブラシ。

GT 歯を磨きますね。ちょうど良い歯ブラシの大きさは、人差し指出して、第1関節の大きさぐらい。

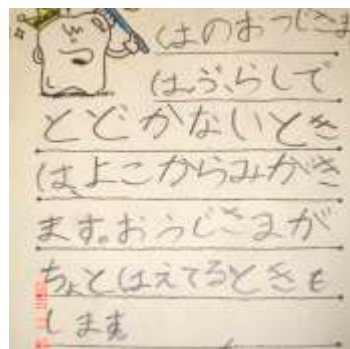
GT もう一つ歯ブラシの様子も関係があります。

歯ブラシがグチャグチャになったときは、交換してください。

GT みんなどうやって持って磨きますか。

歯ブラシは鉛筆を持つようにして、ちっちゃ

染め出し液を使って、歯磨きをしてもなお残っている歯の汚れを赤く染め出した。これにより、自分の歯磨きの不十分な箇所をはっきりと認識した。赤く染まった箇所は、第一大臼歯や前歯の間が多く、子どもたちは汚れを落とす歯磨きの難しさを実感した。また、歯科衛生士の先生と歯科大生から、効果的な歯の磨き方ばかりでなく、歯ブラシの選び方や歯を磨くときの力の入れ具合を、一人ひとり指導していただいた。学習の最後には歯を守るという気持ちを込めて、歯の王子様へお手紙を書いた。そこにはこれからの磨き方の作戦を考え、歯のおうじさまを守っていこうとする気持ちが込められていた。子どもたちは、自分の歯を守りたいという意識を強くもつと共に、今までの学習を生かしてきれいになる磨き方や磨き方の作戦を考えることができるようになった。




## ②第5学年 総合的な学習の時間

「歯・口の健康から自分の健康づくりを見直そう～『かむ』ことを通して～」

【体験活動や実証活動を行い、GTと連携して進める授業展開の工夫 第4時】

- ・「かみしめる」と「握力の強さ」に関係があるのかを実験し、2つが関連し合っていることに気付くことができるようにする。
- ・歯科大の先生のお話から、「かみしめる力」は「かむ力」を高めることによって強くなることや、「かむ」ことの効果を知り、自分の体に関心をもつことができるようにする。

学習活動		T 教師の指導・支援 C 児童の反応								
3. 「かみしめない時」と「かみしめた時」の握力の強さの変化を調べる。 ○ 口を開けて力を抜いた状態と奥歯をかみしめた状態での握力を測定し、記録を比べる。 【握力を測定中】 		T 実験の仕方を説明します。 <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p>・・・実験の仕方・・・</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 全員 右手</li> <li>② 1回目 ポカーンと口を開けたまま力をぬいて</li> <li>③ 2回目 綿を右の奥歯でかみしめながら</li> </ol> <p>※ グループで順番に</p> <p>④ 結果が出たら 平均を出す。</p> </div>								
4. 結果をもとに、「かみしめる」と握力の強さの関係について話し合う。		T 調べた結果を表に書きましょう。								
	1班	2班	3班	4班	5班	6班	7班	8班	合計 (kg)	平均 (kg)
かみしめない時	14.6	11	12.1	19.5	14.4	15.2	15.9	13.6	116.3	14.5
かみしめた時	19.5	18	15.8	19.3	18.2	17.5	17.1	15.6	141.8	17.7

5. GTから「かむ」ことのよさについての話を聞く。



【「かむ」ことと姿勢の関係について】

5. 本時の学習のまとめをする。



【熱心に歯科大の先生の話聞く子供たち】

《歯科大の先生からのお話》

- よく「かむ」と歯並びがよくなる。
- 歯並びが悪いとかみ合わせにも悪く、顔の形にも影響が出ることもある。
- 歯並びと姿勢は関係している。  
ほおづえをつくのはいくつかはよくない。

※ よく「かむ」ことは、体の健康に役立つことです。普段から気をつけて健康な体をつくりましょう。

T 歯科大の先生のお話を聞いてどんなことを思いましたか？

C 姿勢が歯並びにも関係していると分かってびっくりしました。

C これからは、ほおづえをつかないようにしようと思いました。

C よくかんで歯並びをよくしたいです。

C 今までほおづえをつくなど体に悪いことをしていたので、これからは気を付けたいです。

子ども達は平均を比べることによって、かみしめた時とかみしめない時の握力の違いを容易に知ることができた。歯科大の先生からも「かむ」と健康のつながりについて実際の症例写真などを見ながら聞いたことも、子どもに切実感を持たせふだんの生活を再点検することにつながった。さらに、「かむ」ことから歯並びや虫歯予防、姿勢などへ関心を高めていった。調べたことを実際に確かめていく実証活動を通して、子ども達は「かむこと」を視点に自分の生活を振り返っていた。例えば、ほおづえをつく癖を直そうとしたり友達に姿勢を注意したりする姿も見られ、歯科大の先生のお話の効果を折りにふれて感じた。給食の時間には30回を目安にしっかりかむことに取り組んでいた。友達と話をしないで「かむ」ことに集中して食べる時間を決め、時間内に食べ終わることを目標にした。給食後には、歯みがきをする子どもが学習前よりぐんと増えたのも成果としてあげられる。11月に行われた自然教室では、保健係を中心に1日5回の歯みがきを実行していくなど自主的な取組も見られた。

3. 成果や課題等

2年間、3つの視点「科学的な知識と出会う授業」「学んだことの日常化」「高見からだのノートの活用」から実践に取り組んできた。過去3年間の未処置歯のある者の率、及び一人平均むし歯経験歯数 DMFT

の変化を見ると、実践を始める前の率と比較してどちらも激減している。3つの視点から歯・口の健康づくりを推進してきたことは、子どもたちのむし歯を減らすという成果となって現れたといえる。

