

「自主・自律」の力をはぐくむ歯・口の健康づくり

北海道厚沢部町立美和小学校

本校では生きる力の中の「自主・自律」の力をはぐくむことを目標として今年度歯・口の健康づくりに取り組みました。

目指す子ども像

- 自分から進んで歯みがきができる子ども
- 毎日3回しっかり歯みがきができる子ども
- よく噛んで食べる子ども
- 学んだことを活かし食習慣を改善できる子ども



取組の概要

□□ブラッシング指導と全校一斉歯みがき□□

今年度は学級指導と個人指導を組み合わせ年間で3回のブラッシング指導を行いました。子どもたちの歯みがきの技術が格段に向上しました。また、参観日には小山学校歯科医を講師に招き家族で、歯・口の健康づくりのお話を聞き、リスクチェックも行いました。本校は児童数の関係で養護教諭が未配置ですが、

スクールヘルスリーダーを派遣していただき、ブラッシング指導や健康相談を行って頂いたり、取組のアドバイスを受けています。給食の後は全校で児童と職員と一緒に歯みがきに取り組んでいます。



□□一□30回かむ習慣づくり□□

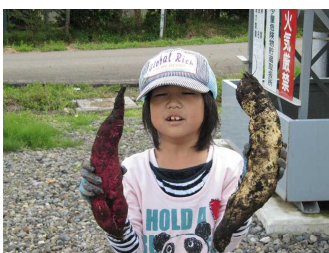
給食を食べる前にダシ用のいりこを使って一□30回かむ練習を年間を通して毎日行っています。これまでよくかまずに食べていた子どもも、この取組を通してしっかりかんで食べることができています。

□□食育□□

生活科や総合的な学習の時間で、山菜採り体験を行ったり、じゃがいもやサツマイモを育て、食育の授業と関連させる中で栄養とそのバランスを学びました。また収穫した野菜を使って料理作りにも挑戦しました。



日曜参観日には家族で手作りおやつづくりに取り組みました。厚沢部町の栄養士さんを講師に迎え○よくかんで食べる○糖分をしっかりとおさえたおやつの作り方を学び、楽しんで作り試食しました。



◎◎1年間を通してこうした取組の中で確実に目指す子ども像に近づけています。また、歯みがきや食習慣改善の取組は、他の基本的な生活習慣の改善にもつながっています。◎◎