

# 歯みがきから広がる健康な生活習慣を身につけた子どもの育成

山形県河北町立北谷地小学校

7学級 84名

## 1 はじめに

本地区は、東に最上川が流れ、河岸段丘によって形成された台地の上の準農村地帯である。子どもがいる家庭では三世帯同居が全体の8割近くを占め、祖父母が日中の留守を預かり、児童の面倒をみってくれる家庭が多い。子どもたちは素直で何事にも積極的に取り組み、のびのびと活動している。

## 2 研究のねらい

「心豊かで、たくましく、いきいきと学びあう子ども」を教育目標にかかげ、学校・家庭・地域の結びつきを大切にして、「きちんと学べる子・たくましい子・やさしく、思いやりのある子・ちいきに生きる子」を目指している。

本校の取り組みとして、「歯みがきから広がる健康な生活習慣を身につけた子どもの育成」を目指して、すこやか週間として「早ね早起き朝ごはん・歯みがき・テレビとゲームは2時間以内」のキャッチフレーズのもとに取り組んでいる。

## 3 これまでの取り組み

### (1) 日常活動

#### 鏡を見ながら歯みがき

給食後は、音楽にあわせて一人ひとり手鏡を見ながら歯ブラシを歯にしっかりあててみがくよう取り組んでいます。担任も一緒に歯みがきし、養護教諭も歯ブラシの持ち方やみがき方を指導している。



### (2) 児童の委員会活動

#### 健康マラソン

すこやか委員会が中心となり、校舎内を巡回しながら「歯」と「食」に関するクイズを解いてまわった。歯の健康や食生活について考える良い機会となった。



### (3) 学級活動

#### 栄養士による食育指導・養護教諭による歯の指導

学校栄養士さんより、よくかんで食べると体温があがり、脳に栄養がいきわたることを教えていただいた。



第一大臼歯のみがき方を学習した。

