

生涯にわたり歯と口の健康づくりを实践できる生徒の育成

～食生活の大切さから学ぶ～

広島県立大柿高等学校

1 研究目標

生涯にわたり健康に過ごすために、「食」を通し、歯・口の健康に関心を持つことにより、適切な食習慣の形成などから健康に関する自己管理能力を高め、健康生活を实践できる力を育成する。

2 実践内容

2 学年特別活動（LHR）における保健指導

「生きる力を育む歯・口の健康づくりと食習慣について」

～学校歯科医と連携した取り組み～

ゲストティーチャーによる専門的な見解や指導を受けることで、生徒自らが生活習慣と関わりの深い歯周疾患をはじめ、口腔内の健康についての意識向上を図り、「食」に関する行動選択について考え、自己管理能力を高める。

平成23年6月23日（木） 第6限 養護教諭による保健指導

保健室来室状況や定期健康診断の結果から、本校の中でも特に、2学年の健康実態や課題について取り上げ、保健指導を行った。

個人票による定期歯科健康診断結果から自分の歯や口腔内の様子を知ることにより、歯・口の健康について意識を持たせるようにした。

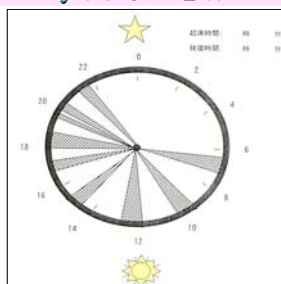
また、セルフチェックカードにより、個々の歯の健康を含む生活習慣や食生活習慣について振り返り、その結果、個々のレーダーチャートから食生活習慣や口腔衛生習慣と歯・口の状態から見えてくる自分の健康課題についての意識を持たせた。

平成23年6月30日（木） 第6限 学校歯科医による保健指導

前時から見えてきた健康課題では、朝食がとれていない生徒が多かったため、「食時計シート」を利用し、休日と平日の食事時間と食事内容等の食生活と睡眠時間について記入し、「むし歯になりにくい食生活」と「むし歯になりやすい食生活」について指導を受けた。

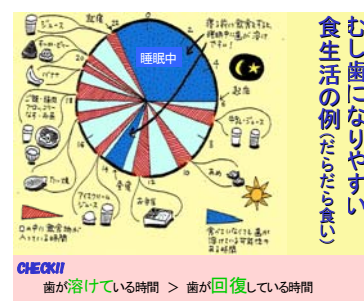
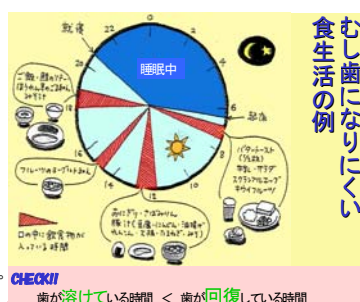


My 食時計を作ってみよう！



飲食の回数を把握する

前日に飲食した時間を用紙に描いてください。
飲食を開始した時刻と終了した時刻を時計の中に書き込んで、その間を斜線で塗りつぶします。
食べ物だけでなく、お茶とお水以外の飲料を飲んだ場合も忘れずに記入して下さい。



3 成果と課題

今回の取り組みの中で、生徒自らの食生活習慣や口腔環境から見えてくる健康課題が明らかになり、自己の健康に対する意識が高められたようだ。

歯周疾患の中でも特に、歯垢・歯肉の状態が悪く、生徒の半数近くが適切に歯みがきができていない現状であることから、知識やブラッシング技術の定着など正しい健康観を養い、自己管理能力を高めていきたい。