

生涯を通じて健康づくりに取り組む児童生徒の育成

～継続して地域で取り組む歯・口の健康づくりの実践を通して～

宮城県気仙沼市立唐桑中学校

「宮城県に住んでいる人はむし歯が多い」、その中でも、気仙沼市唐桑地区（旧唐桑町）は最も多く、平成8年度の12歳児（中学1年生）の1人あたりの永久歯のむし歯数は4.5本もありました。この状況を改善するために、学校歯科医を中心に小中学校の先生方が協力し、児童・生徒・家庭に対しむし歯予防の取組を行ってまいりました。その甲斐あって、平成30年度の12歳児の1人あたりの永久歯のむし歯数は0.23本に減らすことができました。現在は、以前からの小中の連携を生かし、むし歯予防に加え、歯・口から将来の自分の健康づくりが主体的にできるよう目指し取り組んでいます。

各学校での取組のようす

推進委員会において、「給食後の歯みがきタイムの実施」、「あいうべ体操の実施」、「よい姿勢と鼻呼吸の実践」、「かみかみメニューコンテストの実施」を共通実施事項として、取り組むこととしました。 <平成30年4月に小原木小学校は唐桑小学校と統合しました>

- 日常指導
- 授業
- 児童・生徒会
- 地域連携

中井小学校

- 児童保健委員会の活動
保健委員会の児童による歯みがき指導を朝会で全校に、さらに1年生対象に実施。歯のはたらきに関するO×クイズとその説明を行った。



- 歯に関する掲示物の作成
保健室前に歯と口の健康についての掲示物を掲示した。
- 学級における指導
担任を中心に、授業中の姿勢と鼻呼吸の指導を行った。

唐桑小学校

- 学級活動
参観日に合わせ実施。ゲストティーチャーに学校歯科医、歯科衛生士、養護教諭を招いての児童・保護者対象の授業。



- 児童保健委員会の活動
「あいうべ体操」の効果とポイントについての説明を、各学級を回って話をした。
飲み物に入っている砂糖の量について、掲示物を作成した。

小原木小学校

- 児童保健委員会の活動
児童保健委員会によるむし歯予防の寸劇を、児童朝会で行った。



- あいうべ体操の継続の工夫
学習カードに「あいうべ体操」の項目を設け、保護者にも確認していただくようにした。
- よい姿勢の取組の工夫
合い言葉、「ピン・ピタ・グー」（背筋をピン・足の裏を床にピタ・お腹と背中のは机や椅子の背もたれまでグー1つ分離す）を実施した。

唐桑地区推進委員会

各学校での取組の情報交換や歯と口の健康に関する講演会の企画・開催、学級活動授業打ち合わせ、アンケート実施・集計などを行った。

唐桑地区歯と口の健康職員研修集会のようす →
演題「知ってほしい歯・口のお話」
講師 唐桑地区学校歯科医 佐藤 晶 先生



唐桑中学校

- 「ワンポイント歯ッピータイム」の実施
各学級に指導資料を掲示してもらい、月ごとにテーマを設けて、あいうべ体操や姿勢と鼻呼吸の実践を行った。
- 2 学年 学級活動「健康の保持増進」授業
ゲストティーチャーに学校歯科医、栄養士を招いての授業。歯と口からの食生活と健康について考える授業を行った。



- 委員会活動
保健委員会・給食委員会で「保健講話」を行った。生徒が主体的に健康的な生活が送れるようテーマを設け、啓蒙のためのDVDを作成した。
保健委員会主催で「歯の標語コンクール」、給食委員会主催で「かみかみメニューコンテスト」を行い、優秀作品を表彰した。
これらの活動を文化祭において、パネル掲示をして保護者・地域の方々にも見ていただき、「かみかみメニューコンテスト」の優秀作品のレシピを紹介した。