

# 松山市立興居島小学校

## 研究主題

自らの健康について考え主体的に健康な心と  
体づくりに取り組む児童の育成  
～歯と口の健康づくりを通して～



# I 研究推進計画

## 1 研究主題

自らの健康について考え主体的に健康な心と体づくりに取り組む児童の育成  
～歯と口の健康づくりを通して～

## 2 主題設定の理由

本校の児童は、明るく素直であり、小規模校の特性を生かした全校での活動や縦割り班活動を通して、異学年で積極的に関わり合い、温かい人間関係を構築している。その一方で、通学用バスでの登下校による運動不足、就寝前のゲーム機器等の使用による睡眠不足などの健康課題がある。基本的な生活習慣の定着では、身に付いている者と身に付いていない者で個人差があり、歯みがき習慣の定着にも個人差がある。歯科検診の結果では、C保有者率、歯垢1・2、歯肉1・2であった者の割合は、過去何年間も松山市の平均を大きく上回っており、本校の健康に関する一番の課題は、歯と口の健康に関する指導である。

歯と口の健康づくりに関する指導では、「鏡を見れば自らが観察できる」「行動してきた結果が自己評価しやすい」など、生活習慣（歯みがき習慣）の改善による変容が分かりやすく、成功体験を得られやすい。この体験を基に、自分の生活や健康課題にも目を向け、主体的によりよい生活習慣を実践できることを目標とする。

歯と口の健康づくりを通して、正しい知識や技能を身に付けさせ、実践を定着させたい。さらには、「自分の健康は、自分の力でづくり、将来も守っていく」意識を持たせ、生涯にわたって自らの健康について考え、主体的に健康な心と体づくりに取り組む児童の育成を目指して本主題を設定した。

## 3 研究の目標

歯と口の健康の保持・増進の健康教育を推進し、自らの健康について考え、主体的に健康な心と体づくりに取り組む児童を育成する。

## 4 目指す児童像

歯科保健における目指す児童像と身に付けたい力	
歯科保健の基礎知識を持ち、正しいブラッシング方法を身に付けて、自ら実践できる。	
学校で	家庭で
<ul style="list-style-type: none"><li>○ 正しい歯みがきの仕方を知る。</li><li>○ 歯ブラシの手入れ、選び方が適切にできる。</li><li>○ 給食後、自分の歯に合った歯みがきができる。</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ 朝・夜の歯みがきを正しい方法で実行する。</li><li>○ バランスのよい食事や間食の取り方について考え、口腔の衛生に気を付ける。</li><li>○ 必要に応じて歯科医院を受診する。</li></ul>

## 5 研究の仮説

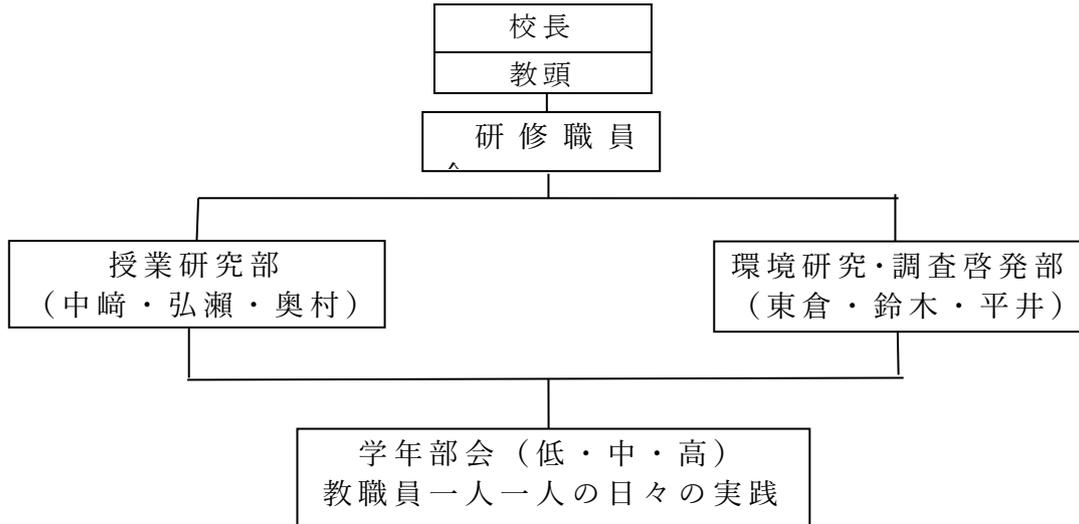
- (1) 児童の歯と口の健康に関する実態や問題点を把握し、個々に応じた問題解決的な学習を展開することで、自分事として健康の課題を捉え、自ら判断して実践する態度が育つであろう。
- (2) 歯と口の健康に関する環境の充実を図れば、自他の歯と口の健康課題を的確に把握し、主体的に課題解決に取り組もうとする意欲が高まるであろう。

(3) 家庭、地域、専門機関と連携を密に健康教育を充実させれば、児童は家族とともに自己の体を見つめ、健康づくりの生活化が定着するであろう。

## 6 研究内容

<p>ア 授業研究部</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・年間指導計画の見直し</li> <li>・授業の実践</li> <li>・歯科衛生士による歯みがき巡回指導の実施</li> </ul>	<p>イ 環境研究・調査啓発部</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・実態調査と分析</li> <li>・子どもへの啓発</li> <li>・保護者への啓発</li> <li>・係機関との連携</li> </ul>
--	--

## 7 研究組織



## 8 研究計画

	主な取組
1年次	<p><b>実態把握と研究の方向付け</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・実態調査</li> <li>・年間指導計画の作成</li> <li>・授業実践と授業研究</li> <li>・全校的な取組（集会・掲示・ポスター・標語・キャラクター募集等）の工夫</li> <li>・家庭、地域との連携の工夫</li> <li>・1年次研究のまとめと今後の課題の検討</li> </ul>
2年次	<p><b>研究実践の充実</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・実態調査（追跡）</li> <li>・授業実践と教材研究（歯と口の健康・食生活）</li> <li>・全校的な取組（集会、掲示、ポスター、歯みがき技術の練習）</li> <li>・家庭・地域との連携の充実</li> <li>・2年次研究のまとめと今後の課題の検討</li> </ul>
3年次	<p><b>研究実践のまとめ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・実態調査（追跡）</li> <li>・授業実践と教材研究</li> <li>・過年度の取組の充実と発展</li> <li>・家庭・地域との連携の工夫と充実</li> <li>・取組の成果と課題のまとめ</li> </ul>

## II 研究の実際

### 1 授業研究部の取組

#### (1) 年間指導計画の作成と見直し

児童の実態や、興居島の地域性を考慮して、「歯と口の健康づくりに関する年間指導計画」を令和2年度に作成し、個々に応じた問題解決的な学習の展開を目指した。自分の歯に合った正しい歯みがきを知ることはもちろん、歯を強くする食べ物など様々な視点から主体的に課題解決に取り組ませた。

#### 歯と口の健康づくりに関する年間指導計画

(学級活動・体育科【保健】・総合的な学習の時間)

学年	望ましい歯みがき習慣の形成			望ましい食習慣の形成			指導する用
	題材名	ねらい	学習内容	題材名	ねらい	学習内容	
1	王をろ のまも 歯さまう	大場が知一をしす 一の特みを第歯にと 第歯や、方、臼切う。 臼所徴きり大大よる。	・口腔内の観察 ・第一大臼歯の場所の徴 ・正しい歯みがき ・第一大臼歯の外側をみがく	野菜をよる。 なもんよるを。 菜でかべすちる。 野何く食と持て どよでう気育	のてさやと～ もいうてとち べつろ見っいだ たにし～わさも	・野菜に触れ ・野菜とそえウの ・野歯エ、空豆の ・豆、むきマ育 ・皮、むサを ・モ	し歯 第一臼歯 前歯
2	う歯も よなまう じぶをろ	の徴を丈をめにこ 間特割、歯た分る考 歯の役りなる自きを、 歯や知夫守にでとえしす	・人間の歯の役割の仕 ・特徴や歯の予の ・むし歯の歯の側を ・むし歯の歯の外側を ・正しい歯みがき ・前歯の歯みがき	歯にやりり、をよる。 しりおと知の方しす むないのを食り方と にくつ方間と工う	のをう、ど つ方よを、べ～ やりえ何つ食？ おと考～いうる	・自分のおり ・自つりの振に歯種 ・や返りむしにつの ・なむりや間食やの ・おのや歯つみ ・後きおの	し歯 てが む歯酸たみき
3	が人ろ みなな 歯きにう	びぶ当考分た方付と 並察歯のを自つきにう。 歯観、シ方、合が身よる。 をしラてえにみをけす	・並の歯側を ・後特な方内を ・の察直の寧きの ・分観出歯丁が歯側 ・自の萌久・み前裏 ・び・永徴の・(れく)	なをのをとでと進 健康る乳こ切こり牛もるを。 健やく牛む大る知で飲すちる。 歯つに飲があをんをと持て	くべろの～ 強食知乳つ をるを牛み 歯す物う～ひ	・をカム含ル進うん田 ・骨るウ割にカをもれ武 ・やくシ役乳るム乳飲く(武 ・歯つるの牛れウ牛でら室場 ・ましん・教牧)	歯久液ブシつさ・わ 乳永歯唾歯ラのまききか
4	歯をそ し口指 むぜ目う	ぞにあを、つきにう。 れ歯がとし合が身よる。 その割こ解にみをけす れ役る理歯た方付と	・仕を並 ・の験学歯た ・歯実科の歯方 ・し(て)のっ方 ・むしに)分合き ・組通的・びみ	かは、の関深を、よう。 よくと体とがとしんよる。 よこや康りこ解かべす む歯健わい理く食と	んよんチジ かベミンに く食カ30レ よでう～ギャ～	・自つりのおり ・や返り食に物よるべと ・種かみかむささも ・の・の・大固い切の ・を食を	歯歯 切犬臼



さぐる	2 歯の観察をする。	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 口の中には、どんな歯があるのだろうか。</li> <li>・奥歯は大きいよ。</li> <li>・前歯は薄いよ。</li> <li>・前歯は抜けているよ。</li> <li>・先がとがっている歯もあるよ。</li> <li>・生えかけの歯があるよ。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 感染症対策のため、ついたてを設置する。</li> <li>○ 鏡を用意し、自分の歯の様子を観察できるようにする。</li> <li>○ 前歯だけでなく、口を大きく開けて奥歯や歯の裏側などまで観察できるように声掛けをする。(T1、T2)</li> </ul>
見つける	3 歯の特徴と歯に合ったみがき方について知る。	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 形の違う歯は、どのようにみがけばよいのだろうか。</li> <li>・前歯の裏は、歯ブラシの「かかと」を使ってかき出すようにみがくんだね。</li> <li>・前歯は、歯ブラシの「わき」を使って、歯の隙間や側面を意識してみがくといいんだね。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 「GOGO ピカ☆がんばりカード」に紹介されている、それぞれの歯に合った歯ブラシの使い方を指導する。(T2)</li> <li>○ 「歯の王様（第一大臼歯）」と生え変わりの前歯について説明する。(T2)</li> </ul>
	4 自分の仕上げみがきの順序を考える。	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 「仕上げみがきマシン」をプログラミングしよう。</li> <li>・右の奥歯からみがくのがいいな。</li> <li>・奥歯は、大きく口を開けてみがこう。</li> <li>・縦みがきの時は、隙間をしっかりとみがこう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ ロイロノートを使って、自分にとって磨きやすい順番を考えさせたり、歯ブラシの動きを確認させたりする。</li> <li>○ 教師がみがき方のポイントを一人一人のシートに書き込み、児童が意識できるようにさせる。(T1、T2)</li> <li>○ 家での歯みがきの後に、ロイロノートの「仕上げみがきマシン」のプログラミングを見ながら仕上げみがきを実践することを知らせる。(T1)</li> </ul>
決める	5 自分のめあてを持つ。	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ これからどのようなことに気を付けて歯みがきをしていくか、めあてを決めよう。</li> <li>・「仕上げみがきマシン」になって、毎日丁寧な歯みがきができるようにする。</li> <li>・「歯の王様」をみがくために、歯ブラシの「つま先」を使ってみがくよ。</li> <li>・鏡を見ながら、隅々まで歯みがきをするよ。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 自分の歯・口に合ったみがき方が知り、実践への意欲を持っている。 【ワークシート】</li> </ul>

## 5 実践の概要

事前に、給食の歯みがき後の染め出しを抜き打ちで行い、口腔内の様子を写真に撮ったものを見せた。児童は、自分では歯みがきができていていると思っても実際には、みがき残しがあることに気付いた。また、生えかけの背の低い歯や歯の隙間の汚れにも注目することができた。

次に、養護教諭から「歯の王様（第一大臼歯）」と生えかけの背の低い歯のみがき方について重点的に説明をした後、実際に手鏡を見ながら歯磨きをさせた。児童は、普段意識していなかった自分の歯の形に着目し、歯ブラシの当て方や動かし方を考えてみがくことができた。最後に、自分の歯・口に合ったみがき方を意識させるために、「仕上げみがきマシーン」を一人一人が作成させた。一人一人の染め出しの結果を歯



【資料1 配付したスライド】

の部位ごとに撮影した7枚のスライドをロイロノートで配付し（資料1）、自分にとって歯をみがきやすい順番に並べ替えさせた（資料2）。学校や家庭で歯みがきをする際に、みがき方の不十分なところを意識してみがけるように、みがき残しの多い部分に赤で印を付けたり、みがき方のコツを書いたりさせた。「仕上げみがきマシーン」でみがくポイントを確認し、手鏡で自分の歯を見ながら歯みがきをすることで、みがき残しを減らして取り組もうと意識できるようにした。



【資料2 歯みがきをする様子】

## 6 成果（○）と課題（●）

- 染め出し結果の写真と自分の歯を鏡で見比べることで、児童が注目すべき点が分かりやすくなり、客観的に口腔内を確認することができた。
- ロイロノートの7枚のスライドを自動再生しながら仕上げみがきをすることで、児童が歯みがきに関心を持って取り組むことができた。手鏡を持たせて歯みがきをするようにしたことにより、自分の歯の状態が分かるようになり、「歯の王様（第一大臼歯）」や生えたての前歯などを丁寧にみがく様子が見られた。
- 自分で考えたり、意見を出し合ったりすることで、自分ごととして捉え、今後変化していく口腔内に合わせたみがき方やよりよい歯みがきへの意識付けができるようにしていきたい。

### 〈第2学年の取組〉

- 1 題材名 じょうぶな歯をまもろう
- 2 目標 人間の歯の特徴や役割を知り、丈夫な歯を守るために自分にできることを考え、実践しようとする。
- 3 準備物 鏡、歯の模型、ワークシート、掲示資料、プレゼンテーション資料
- 4 展開 (T1：学級担任 T2：養護教諭)

	学習活動	主な発問と児童の意識の流れ	指導上の留意点 (○) 評価 (◎)
つかむ	1 動物の歯のクイズをする。 ・トラ ・クマ ・ウシ ・ゴリラ	○ この歯の写真の動物は何だろう。 ・牙が生えているから肉食動物だと思う。 ・この写真の動物は、さっきのトラと比べて、奥歯がしっかりとしているね。	○ 動物の歯は、食べる物と密接に関係があることをおさえ、標本の歯の特徴からどんな動物か考えさせる。(T1) ○ 肉や野菜など様々なものを食べる人間は、雑食動物の仲間になることをおさえる。(T1)
さぐる	2 人間の歯の特徴や役割を知る。	○ 自分の歯を見てみよう。 ・臼歯は、すり潰しやすいように平たくなっているね。 ・犬歯は尖っているけど、噛みたいに長くないよ。	○ 鏡で自分の歯を観察し、切歯、犬歯、臼歯があることを確認させる。(T2) ○ 観察する際に、乳歯が永久歯に生え替わっていることをおさえる。(T2)
見つける	3 むし歯になる原因を知る。	○ どうしてむし歯になるのだろう。 ・砂糖とむし歯菌でむし歯になるんだっただね。 ・寝ている間にむし歯菌が増えているんだね。	○ 乳歯が抜けたときに食べづらかった経験を思い出させ、どの歯も大切であることを理解させる。(T1) ○ むし歯菌を取り除くためには、歯みがきが必要であることや、生え替わったばかりの永久歯は、むし歯になりやすいこと等を伝える。(T2)
決める	4 丈夫な歯を守るための作戦を考える。	○ 丈夫な歯を守るために、何をしようかな。 ・好き嫌いをせず、色々な食べ物を食べよう。 ・食べたらずぐ、丁寧に歯みがきをしよう。	○ 養護教諭が専門的な立場から、説明を行う。(T2) ○ みんなで作戦を出し合い、その中から自分の作戦の一つ選ばせる。(T1) ◎ むし歯を予防し、丈夫な歯を守っていくために、これから実行したいことを進んで考え、日常生活に生かそうとしている。 【ワークシート】

## 5 実践の概要

授業の導入で「動物の歯のクイズ」を行った。PowerPointで作成したスライドを映し、動物の歯の標本の写真からその動物を予想させた（資料1）。そして、食べ物の種類や食べ方によって、肉食動物、草食動物、雑食動物で歯の特徴が違うことに気付かせた。その後、鏡で自分の歯を観察し、切歯、犬歯、臼歯を確認させ、ヒトは雑食動物の仲間であることやヒトの歯が色々な形をしているため、様々な物を食べることができることを伝えた。そして、丈夫な歯を守り続けることが大切であると捉えさせた。

むし歯の原因について考える場面では、養護教諭が専門的な立場から「むし歯になる原因」について指導した。ジュースなどに入っている砂糖の量を実物で示したり、甘い物以外にも砂糖が入っていることを説明したりしたことで、食後に歯みがきをする事の大切さがより強く感じられた（資料2）。また、鏡で自分の歯を観察したり、作戦を立てたりする際にも、教師二人が机間指導をすることで、個に応じた指導を行うことができた。

丈夫な歯を守るための作戦について考える場面では、まず全員で意見を出し合い、その中から自分の作戦を一つ選んでカードに記入させた（資料3）。そして、授業の翌日から一週間、学校や家庭で取り組ませ、朝の会で前日の振り返りをした。



【資料1 動物の歯のクイズの様子】



- ・歯みがき粉を付けてみがく。
- ・おかしやジュースの量を減らす。
- ・好き嫌いをしない。
- ・1日3回以上、歯みがきをする。
- ・砂糖の量を減らす。
- ・歯みがきの後に洗口液でうがいをする。
- ・糸ようじで歯の間もきれいにする。
- ・よくかんで食べ、歯を強くする。

【資料3 児童から出た作戦（全体）】

## 6 成果（○）と課題（●）

- 動物の歯のクイズは、導入として2年生の児童を惹き付けることができていたので効果的であった。それぞれ動物の歯の特徴が分かりやすく、最後にヒトの歯を出したことで、自分たちの歯も観察して比べてみたいという課題意識につながった。
- 養護教諭の専門性を生かして指導することで、学級担任が単独で指導するよりも児童が正しい知識を得ることができた。また、個に応じたきめ細かな指導が可能であった。
- 授業後に記録カードに自分の考えた作戦を記入したことで、継続して実践しようとする意欲につながった。
- 作戦を考える場面で、「歯みがき粉を付けてみがく」「洗口液を使う」などの意見があり、個人の作戦でも「歯みがき粉を付けて歯みがきをする」と書いた児童がいた。その際、歯みがき粉や洗口液を使うことが歯を守るようになるのではなく、それらを使いながらも丁寧に歯をみがくことが大事であることをおさえることが必要であった。

〈第3学年の取組〉

- 1 題材名 「歯を強くする食べ物を知ろう ～牛乳のひみつ～」
- 2 目標 健康な歯や骨をつくるのに牛乳を飲むことが大切であることを知り、進んで飲もうとする気持ちを育てる。
- 3 準備物 掲示資料、ワークシート、1人1台端末
- 4 展開 (T1：学級担任 T2：栄養教諭)

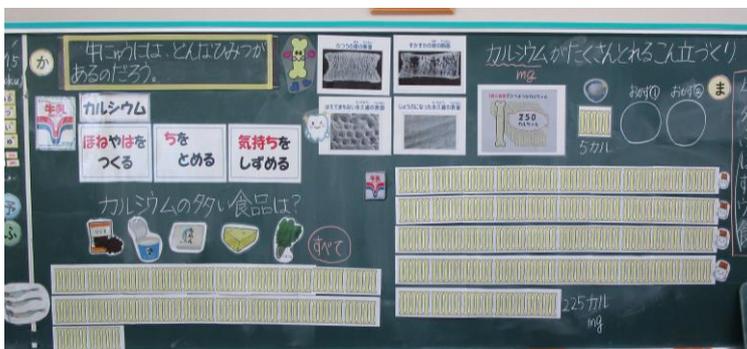
	学習活動	主な発問と児童の意識の流れ	指導上の留意点(○)評価(◎)
つかむ	1 4種類の飲み物に関する調査の結果を見て話し合う。	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 体によい飲み物はどれだろう。                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・お茶はよく飲んでいるよ。</li> <li>・牛乳が一番、体によさそうだな。</li> </ul> </li> <li>○ 毎日、給食に牛乳が出ているのはなぜだろう。                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・体によいからだよ。</li> <li>・カルシウムが多いからだよ。</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 事前に、4種類の飲み物（お茶・ジュース・牛乳・スポーツドリンク）の中で体によいと思うものを選びさせておき、その結果を提示する。(T1)</li> </ul>
さぐる	2 牛乳に含まれるカルシウムの働きを知る。	<div style="border: 2px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">                     牛にゆうにはどんなひみつがあるのだろう。                 </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ カルシウムってどんな働きをするのかな。                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・骨や歯をつくるんだね。</li> <li>・いろいろな働きがあるんだね。</li> </ul> </li> <li>○ カルシウムを多く含む食品にはどのようなものがあるかな。                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・ヨーグルトやチーズは多いと思う。</li> <li>・ひじきや小松菜にも多いなんて知らなかったよ。</li> </ul> </li> <li>○ カルシウムがたくさんとれる献立を考えよう。                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・魚の方がカルシウムが多そうだ。</li> <li>・カルシウムが足りないよ。</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ カルシウムの働きの中で、特にカルシウムは骨や歯を作ることを取り上げ、成長期の子どもに必要なことを強調する。(T2)</li> <li>○ 豆腐やひじき、乳製品にはカルシウムが多く含まれていることを知らせる。(T1)</li> </ul>
見つける	3 一食に必要なカルシウムを目指して献立を考える。	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ カルシウムがたくさんとれる献立を考えよう。                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・魚の方がカルシウムが多そうだ。</li> <li>・カルシウムが足りないよ。</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ ご飯茶碗1杯 5mg に合うおかず2品を選ばせ、自分が考えた献立ではカルシウムが十分に摂取できていないことに気付かせる。(T1)</li> </ul>
決める	4 牛乳に含まれているカルシウムの量を知る。	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 牛乳に含まれるカルシウムの量はどのくらいだろう。                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳を飲むと、一食分で足りないカルシウムを補えるね。</li> <li>・牛乳は歯や骨を丈夫にするから、毎日給食に出るんだね。</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ カルシウム量の多さを視覚的に捉えさせる。(T1)</li> <li>○ バランスよく食べることの大切さや牛乳アレルギーについて補足説明をする。(T2)</li> </ul>
	5 学習を振り返り、牛乳を進んで飲み、骨や歯を強く証とする意欲を持つ。	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 今日の学習で学んだことを振り返ろう。                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・カルシウムは大切なんだな。</li> <li>・歯や骨を強くするために、これからも毎日牛乳を飲もう。</li> <li>・牛乳が苦手だから、他のおかずでカルシウムをとるようにしよう。</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ カルシウム量に着目しておかずを選ぼうとしている。【ワークシート】</li> <li>○ 自分に合っためあてを立てることができるよう、個別に支援する。(T1)</li> <li>◎ カルシウムの働きや、カルシウムを多く含む食品について理解し、進んで牛乳を飲もうとする気持ちを持っている。 【発言、ワークシート】</li> </ul>

## 5 実践の概要

導入では、体によい飲み物を考えさせ、そこから牛乳に着目させた。児童は、牛乳にはカルシウムが多く含まれていることは知っているが、その働きについてはほとんど知らなかった。そこで、栄養教諭と連携して、カルシウムの働きとカルシウムを多く含む食品について説明を行った。特に、「骨と歯を作る」働きがあることについて、骨と永久歯の断面の写真を提示しながら丁寧に説明した(資料1)。その後、1食に必要なカルシウムの量(250mg)を伝え、茶わん1杯のご飯(5mg)に合うカルシウムが多く含まれていそうなおかずをロイロノートを使って選択させた。自分が選んだおかずに含まれるカルシウムの量を計算すると、全く250mgには届いておらず、児童は大変驚いていた。そこで、牛乳に含まれるカルシウムの量を視覚的に捉えさせた(資料2)。児童は、牛乳のすごさを実感し、他の食品もバランスよく食べることが大切であることも理解することができた。振り返りの場面では、「家でも好き嫌いをせずに、しっかり食べたい。」「カルシウムには、骨や歯を作るだけではなく、気持ちを静めたり血を止めたりするなど、たくさんの働きがあることが分かったので、バランスよく食べたい。」などの感想が出た。



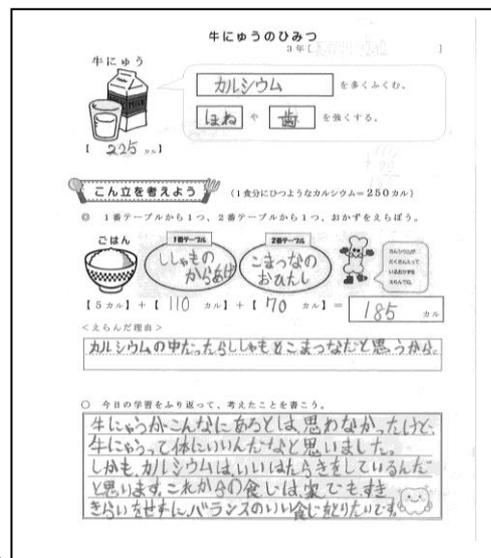
【資料1 栄養教諭による説明】



【資料2 カルシウムを視覚化した板書】

## 6 成果(○)と課題(●)

- 栄養教諭と連携してカルシウムの働きの紹介とカルシウムを多く含む食品についての説明を行ったことで、児童の思考の流れに沿った解説ができた。
- 骨と歯の写真を提示したこと、授業終盤で繰り返し押さえたことで、「歯の生え変わり時期の自分たちにはカルシウムが必要」という意識を持つことにつながった。
- ロイロノートのアンケート機能や資料配付機能の活用が、児童の思考の時間を保障するのに効果的であった。
- 児童同士の話し合う時間が確保できなかった。献立を考えた場面でそれぞれが選んだおかずについて意見を交流させるとよかった。
- 授業の終末で、自分に合ったためあてを立てることはできたが、それが実践できるよう、普段の自分の食生活を振り返ることができるようなワークシートにしておくとうい(資料3)。



【資料3 振り返り】

〈第4学年の取組〉

- 1 題材名 よくかんで食べよう～カミング 30 にチャレンジ～
- 2 目標 よくかんで食べることは、自分の歯の健康につながることを理解し、日常の食事の中でよくかんで食べようとする態度を育てる。
- 3 準備物 ワークシート、そしゃく判定ガム、大豆、鏡、蓋つき容器
- 4 展開 (T1：学級担任 T2：養護教諭)

	学習活動	主な発問と児童の意識の流れ	指導上の留意点(○) 評価(◎)
つかむ	1 アンケート結果から食事の仕方を振り返る。	○ アンケートの結果をみてみよう。 ・かむことは、歯にもいいんだね。 ・ほとんどの人がよくかんで食べてるね。	○ 課題意識をもたせるために、かむことについてのアンケート結果を提示する。(T1)
	2 ガムを使って「かみかみ実験」をする。	○ ガムを使って「かみかみ実験」をしてみよう。 ・よくかむには、力があるんだね。あごが疲れたよ。	○ ガムを 30 回かんだときの色の変化を確かめ、十分かめていないことに気付かせる。(T1)
さぐる	3 めあてを確認する。	よくかんで食べるには、どうしたらいいだろう。	
	4 大豆をかむ回数を変えて食べ比べ、気付いたことを発表する。	○ 大豆を 10 回と 30 回かんでみよう。比べてみて、気付いたことは何かな。 ・30 回かむと、唾液がたくさん出てきたよ。 ・10 回するときより 30 回かんだ方が大豆がどろどろしてきて、飲み込みやすかったよ。甘みを感じるな。	○ 大豆が、口の中でどのように変化しているか意欲的に話し合っってワークシートに記入する。
見つける	5 よくかんで食べることの効果について知る。	○ よくかんで食べると、どんないいことがあるのだろう。 ・脳の働きを活発にするんだね。 ・あごの骨が成長し、歯並びや発音がよくなるんだね。	○ 児童が、気付いた点は称揚し、気付かなかった点について専門的な立場から説明する。(T2)
	6 よくかむために自分でできることを考えて決定する。	○ よくかむために、できることを決めよう。 ・口に食べものがある時は、飲み物を飲まない。 ・一口の量を少なくしよう。 ・かみ応えのあるおやつにしよう。 ・飲み込もうとしたら、あと 10 回かもう。	○ これまでの食生活を振り返り、具体的なめあてを立てさせる。(T1) ◎ よくかんで食べることが、歯の健康に大切だと分かり、自分の、めあてを進んで決めようとしている。 【ワークシート】
決める			

## 5 実践の概要

事前にかむことに関するアンケートを行ったところ、全員がかむことが大切だと思っていた。しかし、実際にはラーメンやカレーライスなどのあまりかまなくてよいメニューを好んで食べていることが分かった。また、かむことは消化のためと答えた児童が大半であった。そこで、実際にどれくらいかんでいるのか、そしゃく判定ガムと大豆のそしゃく体験を行った（資料1）。かんだ回数や力強さで色の変わるガムをかむことで、かむことへの意欲付けや課題を持たせることができた。大豆を10回かんだ場合と30回かんだ場合との比較により、あごの感じや大豆の粒感、だ液の出方、味などについて違いがあることに気付かせることができた（資料2）。



【資料1 そしゃく体験】



【資料3 TTの様子】

「かむちから」はどのくらい！  
 (4)年 名前 ( ) 番 ( )

大豆のかみかみ実験

	10回	30回
つば	あんまりいけとをえ ある	いっぱいできてきたし!
あご	あんまりしんどくない	ちとつかえた。
歯	大豆の口まがゆる	大豆の口まがいっぱい ゆるがてきた。
大豆の種子	小さくなっている。	たくなるすんせん。
その他	あんまりおはしてな かた。	口まがいっぱいした!!
気付いたこと	こちらは全月のこと いた(口ま)	こちらは全月いっぱい 食べたのでこれは、 いっしょにガムでいるから

【資料2 ワークシート】

次に、「よくかんで食べると、どんないいことがあるのだろう。」という問いを投げ掛け、養護教諭が説明を行った。児童は、消化によいことは理解していたが、病気を予防したり、歯並びがよくなったり、学習や運動に集中できたりすることを知り、かむことで体や脳の成長に役立つことを知り驚いていた。

## 6 成果 (○) と課題 (●)

- かむ活動を取り入れた体験的な学習をすることにより、かむことで食品がどのような変化を起こすのか実感することができた。
- 養護教諭の専門的な話を聞くことは、かむことのよさを理解し、今後の意欲付けにつながった。「よくかむために自分ができること」は、児童が考えることが難しいので養護教諭が紹介し、その中から自分が頑張りたいことを決定した。養護教諭の専門的な話を聞くことで理解が深まり、かむことの必要性や手立てを知ることができた（資料3）。それは、今後、どのような生活をしていくかというめあてを決定する上で、大きな手掛かりになった。
- 児童が実践しようとした内容に、「食事中にテレビを消すこと」「硬いものを食べること」などがあるが、家庭での協力が必要な内容である。自分が決めためあてを継続して意識して実践していくために、家庭との連携が大切だと感じた。
- 本授業を、今後のかむ食生活に結び付けるためには、ワークシートや1人1台端末などを活用し、家庭や学校で自己評価などができるようにして、実践の継続化を図る必要がある。

<第5学年の取組>

- 1 題材名 歯によい食事を考えよう～食事改善計画～
- 2 目標 「歯によい食べ物」に注目して、食べることと健康の関係を理解し、食生活の改善をしようとする態度を育てる。
- 3 準備物 ワークシート、1人1台端末、家庭科教科書
- 4 展開

	学習活動	主な発問と児童の意識の流れ	指導上の留意点(○) 評価(◎)
つかむ	1 食材分けクイズをする。	○ 前日の給食献立から、食材を3つのグループに分けて、栄養バランスを確かめよう。  <div style="border: 2px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;">「歯によい食事」を考えて朝食の献立を工夫しよう。</div>	○ ロイロノートで作成した食材クイズを行い、正答を確認し、栄養バランスを意識させる。
さぐる	2 「歯によい食事」をイメージする。	○ 「歯によい食事」とは、どんな食事か考えよう。 ・カルシウムが含まれている。 ・興居島産ひじきや、牛乳もカルシウムが多いよ。 ・固いものを食べると、歯が強くなるよ。 ・よくかんで食べるものが、いいんだね。	○ 1学期に栄養教諭に教えていただいた、カルシウムと一緒に摂取するとよい食材についても思い出させる。  ○ 歯を強くする食べ物として「かみ応えのある食べ物」を意識させる。
見つける	3 朝食の献立を工夫する。	○ 自分の朝食を振り返ろう。 ・食パンとお茶だけだと、黄色の食べ物だけだな。 ・ご飯と納豆だと、野菜が足りない。  ○ いろいろ足りない朝食を A：朝からしっかり歯ごたえのある朝食 B：朝からしっかりカルシウムの朝食 に変身させよう。	○ 家庭科教科書から、「栄養素の働きによる食品の分類」表を参考にさせる。
決める	4 考えた献立を伝え合い、学習を振り返る。	○ 自分の考えた献立を発表しよう。 ・カルシウムをとるために、ヨーグルトを足します。 ・歯ごたえのある朝食にするために、サラダのレタスをキャベツに代えます。	○ 自分の考えた「歯によい食事」のポイントを中心に発表させる。 ◎ 自分の食生活を振り返って、自分に合った朝食の献立を立てようとしている。  <b>【発言、ワークシート】</b>

5 実践の概要

導入では、前日の給食の食材と「健康習慣がんばりカード」に記録していた自分の朝食の食材を3つの栄養グループに分けさせた(資料1)。給食では「栄養バランス」がよいことに、自分の朝食では「栄養バランス」が悪いことに気付いた。児童は、日頃は意識していなかった自分が食べたものの「栄養バランス」に着目し、自分の食生活を振り返ることで、栄養素が不足していることに気付いた。食生活を改めたいという気持ちを持たせたことで、「食事改善計画」につながった。



【資料1 シンキングツールによる食材の分類】

「歯によい食事」のイメージを考える際には、「カルシウムが含まれている食品」や「よくかんで食べる食品」というポイントを確認した。「朝食を歯によい献立に変身させる」際には、1人1台端末を使って栄養バランスを意識したり、家庭科教科書の食品分類表で見比べたりしながら計画させた。

自分が変身させた献立を、「歯によい食事」のポイントを意識して発表させ、これからの食生活での目標を考えさせた(資料2)。

6 成果(○)と課題(●)

- 「健康習慣がんばりカード」を使い、自分の食生活から課題を見付ける方法は自分事として捉えさせるために有効であった。
- 歯によい食事ポイントを書かせ(資料2)、歯によい食べ物を意識して朝食を変身させる取組は、歯によい食べ物を意識して選ぶとする意欲につながった。
- 「歯ごたえのある食品」のイメージを持ちづらく、歯ごたえのある朝食に変身させる児童がいなかった。歯ごたえのある食品を紹介すると、その中から食材選びができたのではないかと。また、カルシウムの吸収を助ける食材の紹介もあったとよかった。
- 「栄養バランス」「歯によい食事」の2点について考えさせたことは、「歯によい食事を考えよう」という学習のねらいが弱くなってしまった(資料3)。
- 朝食を「歯によい食事」にするという実践につながられるかどうかは、家庭環境や食事を準備する家族の手間を考えると、家庭への働きかけが難しい。そのため、児童自身が工夫できること、家族に働きかけられることなど、自分にできることを考えさせることが必要である。食事を自分事として捉えられるよう、働きかけていきたい。

歯によい食事を考えよう～食事改善計画～  
名前( )

1 朝食メニューは、歯によい食事になっているか考えよう。

メニュー	ごはん ベーワッレ
主食	_____
副菜	ママレードシウム ふりかけ
汁物	_____
飲み物	豆いっや
(ないところは：×)	

歯によい食事ポイント

よくかんで食べる

カルシウムがふくまれている

<気が付いたこと>

かたい中物には、ベーワッレ カルシウムがふくまれている物には、豆いっやがあるから、歯にママは、良い食事だと思う。

【資料2 朝食の振り返り】

2 選んだテーマに○をつけて、「歯によい朝食」にしよう。

テーマ：A 朝からしっかり歯ごたえのある朝食  
 B 朝からしっかりカルシウムの朝食

メニュー	_____
主食	ごはん
主菜	さけしほ
副菜	たまご、キャベツ、トマト
汁物	_____
飲み物	牛乳
(ないところは：×)	

**カルシウムを多く含む食品**

牛乳、ヨーグルト、チーズ、おしほ、しらす干し、ひじき、わかめ、しじみ、油揚げ、しんじょう

このメニューのおすすめポイントは、

バランスよくカルシウムがある、そのおいしさ、これからの食生活での目標は、バランスよくそのとカルシウムを多く含む食品

黄 ニほん

赤 さけ

緑 じゃがいも、キャベツ、トマト

【資料3 歯によい朝食】

<第6学年の取組>

- 1 題材名 歯周病の予防をしよう
- 2 目標 歯周病の予防について理解し、健康な生活を営む資質や能力を育てる。
- 3 準備物 鏡、全国小学生歯みがき大会のワークシート、歯科検診の結果
- 4 展開

	学習活動	主な発問と児童の意識の流れ	指導上の留意点 (○) 評価 (◎)
つかむ さぐる 見つける 決める	1 歯肉の観察をする。	○ 歯科検診の結果と自分の歯茎の様子を観察しよう。	○ 歯茎の色・形・硬さ・出血などのポイントを押さえて観察させる。
	2 生活行動を振り返る。	むし歯や歯周病を予防する生活について考えよう。	○ 歯みがき巡回指導で、指導していただいたことを思い出させながら活動させる。
	3 むし歯の起こり方や、歯周病の進み方を調べる。	○ 「食事・おやつ・歯みがき調べ」から、口の中の酸の強さとの関係を調べよう。 ・休みの日と、学校がある日では違うね。 ・食べてすぐに歯みがきをするときと、なかなかしないときがあるよ。 ・口の中は、いつも清潔にしておかなくちゃいけないね。	○ 自分は、むし歯になりやすい生活をしていないか考えさせる。 ○ 食べ物をとると口の中の酸が強くなり、放置することで歯がとけることを知らせる。 ◎ むし歯や歯周病を予防するためには、食後や寝る前に歯をみがいて、口の中をいつも清潔にしておくような生活習慣を身に付ける必要性に気付いている。 【発言、ワークシート】
	4 口の中を清潔にするために、これからどのような生活をするかを考える。	○ これからどのような生活を心掛けますか。 ・口の中の酸が強くなる時間を短くするには、歯みがきをするといいな。 ・歯みがきやうがいをすることで、口の中の清潔を保ちたい。	◎ 自分の生活を振り返って、むし歯や歯周病を防ぐためにこれから実行したいことを進んで考え、日常生活に生かそうとしている。【発言、ワークシート】

## 5 実践の概要

歯みがき巡回指導での学習を振り返りながら、健康な歯肉と歯肉炎の歯肉を比べるポイントを確認し、実際に自分の口の中を観察することで問題解決への意識を持たせた(資料1)。また、「食事・おやつ・歯みがき調べ」の結果から酸の強さを調べる活動では、酸が多く出ているときはどのようなときかをグラフから読み取り、酸の量を減らすためにはどうすればよいかを考えさせた。口の中を清潔にするために、これからどのような生活を心掛けるかを考えさせた。



【資料1 歯肉の観察】

## 6 成果(○)と課題(●)

○ 「食事・おやつ・歯みがき調べ」で、自分自身の生活や行動を振り返ることは、これからの生活の仕方を考えることにつながった。食後の歯みがきによって、むし歯のリスクを軽減させることができることを理解させたことで、「食べたら歯みがきをしたい。」「甘い飲み物を飲み過ぎない。」という児童の意識を高めることができた。その意識を継続できるよう働き掛けていきたい(資料2)。



【資料2 振り返り】

○ 歯科検診の結果や、鏡を見て自分の歯肉

をチェックすることは、実際に今の自分の状態を知る意味で有効であった。

● 授業の終末で行った「これからどのような生活を心掛けますか。」というワークシートへの記入は、「歯みがきを心掛けます。」という至極当然な答えを書いていた。そこで、「なんで今までできていなかったのか。」という自分の生活に対する振り返りを深くさせていくことで、より具体的な今後の改善点を見いだせたのではないかと考える。

● 振り返りの際に、個人の資料に立ち返らせて歯みがきの必要性や重要性をさらに強調できれば、児童一人一人が自分自身の歯みがきの課題を見付け、改善し、正しい歯みがきの方法を習慣化させていけるのではないかと考える。

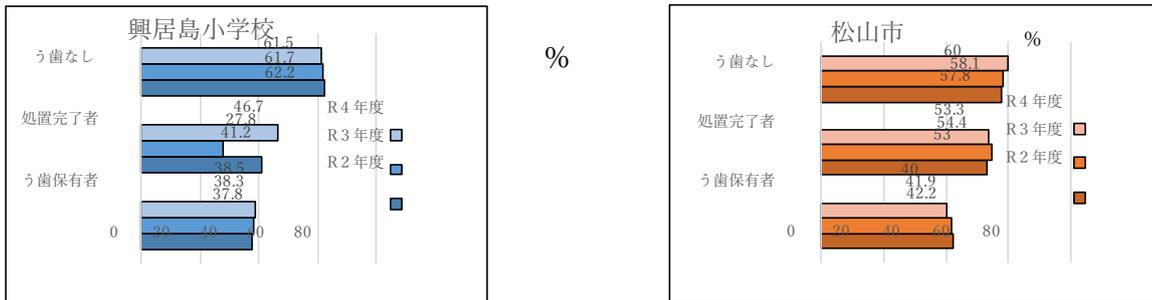
● 今回の授業では、自分事として捉えさせる手立てとして、歯科検診の結果を活用したが、その際全体に見える形で個人名を伏せて提示した。サイズの的にも見づらく、児童は自分の結果を推測していたが、インパクトは弱かった。自分の歯肉の状態を正しく判断することができていない児童がおり、自分事として捉えられない児童への働き掛けが難しい。養護教諭と連携して、歯科検診の結果を一人ずつに分かりやすく提示すると「自分は歯肉がはれている」「歯科医を受診していない」という事実が確認できるので、自分事として捉えやすくなるのではないかと考える。今後、養護教諭との連携についてさらに研究を進めていきたい。

## 2 環境研究・調査啓発部の取組

### (1) 3年間の変容と分析

#### ア 健康診断結果の分析

う歯保有者は松山市の平均より若干少ない傾向にある。処置完了者については病院の受診により処置をしている家庭も増えてきているが、3年間松山市の平均を下回っている(資料1)。口腔の状況については悪く、すべての項目において松山市の結果を大きく上回っている(資料2)。環境要因として、島内生については、島内に歯科医院がないため意識が向きにくい傾向もあると考えられる。また、家庭環境も様々で、学校から保護者への病院受診についての啓発が難しい面もある。今後、定期健診も含め、歯科医院への受診に対する意識を児童自身が高められるよう啓発していけば、治療率が上がるのではないかと考えられる。



【資料1 乳歯+永久歯のう歯率 (%) のグラフ】

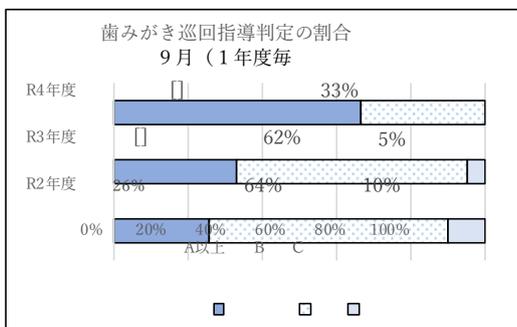
年度	C0 保有者 (%)			歯垢付着1・2の者 (%)		
	R2	R3	R4	R2	R3	R4
興居島小	2.2	4.3	12.8	57.8	40.4	43.6
松山市	10.0	9.3	7.5	15.4	15.0	13.6

年度	歯肉の状態1・2の者 (%)			歯列咬合1・2の者 (%)		
	R2	R3	R4	R2	R3	R4
興居島小	46.7	44.7	43.6	55.6	46.8	69.2
松山市	13.4	12.8	10.0	25.5	25.4	24.7

【資料2 歯科検診結果の一覧表】

#### イ 歯みがき巡回指導結果の分析



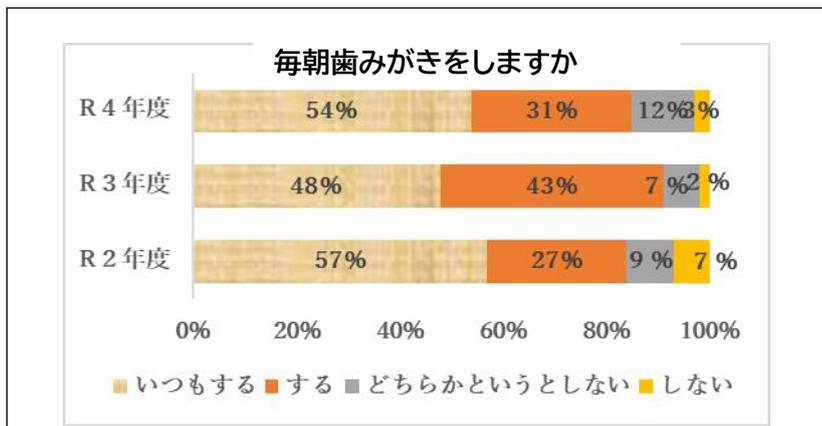
【資料3 歯みがき巡回指導の判定結果】

歯みがき巡回指導における歯みがき判定は、児童に正しいみがき方が身に付いているかを判断する指標となっている。年度毎の比較では、年々A判定の児童が増え、今年度はC判定が0になっている。学校での日常的な指導や取組に加え、各家庭での仕上げみがきの協力もあり、児童に対してよりよい指導が行うことができ、効果が出たと考えられる(資料3)。ただし、普段の歯みがきでは丁寧な歯みがきができていない児童もいるため、指導方法に工夫が必要である。

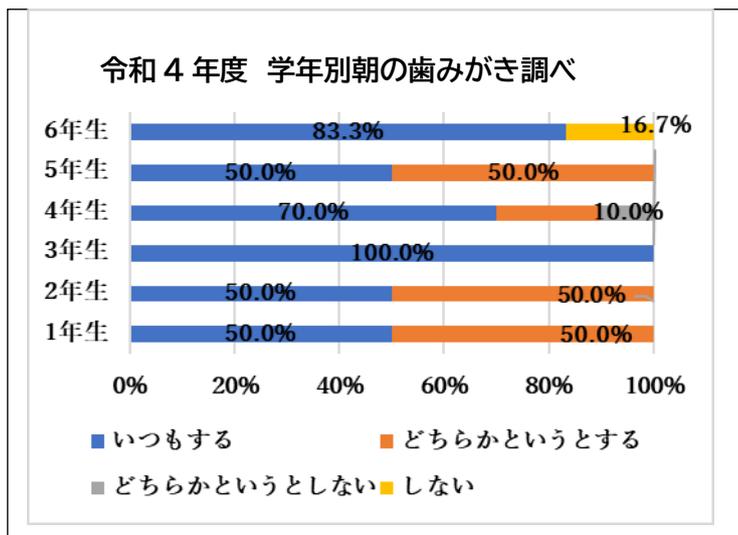
ウ 歯みがきに関するアンケート

〈児童意識調査より〉

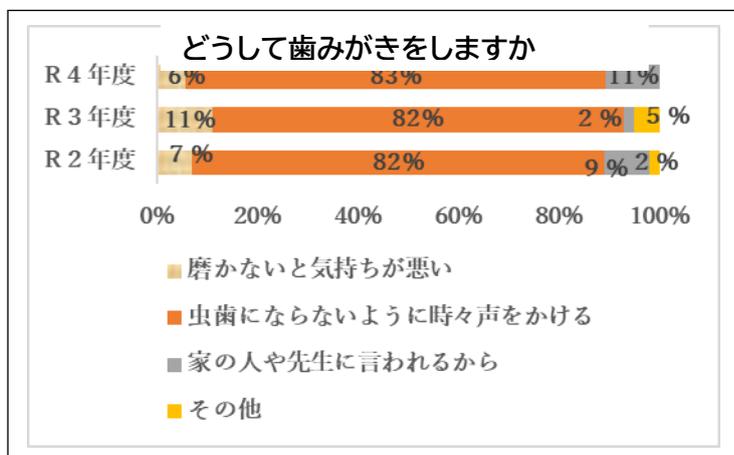
- 毎朝の歯みがきについては、令和2年度から8割以上の児童ができていた（資料4）。しかし、学年別で見ると、学年によって歯みがきの習慣には差が見られる（資料5）。低学年からの習慣化をしていく必要がある。



【資料4 児童アンケート1】



【資料5 児童アンケート2】

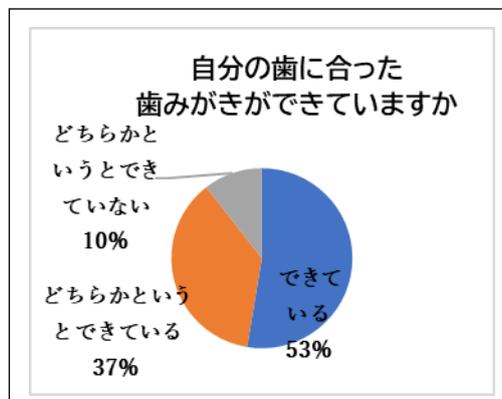


【資料6 児童アンケート3】

- 朝の歯みがきをしていない児童は、夜の歯みがきもできていない傾向が見られるので、食後に歯みがきをする習慣を付ける必要がある。そのためには、家庭での歯みがきの習慣化が課題である。

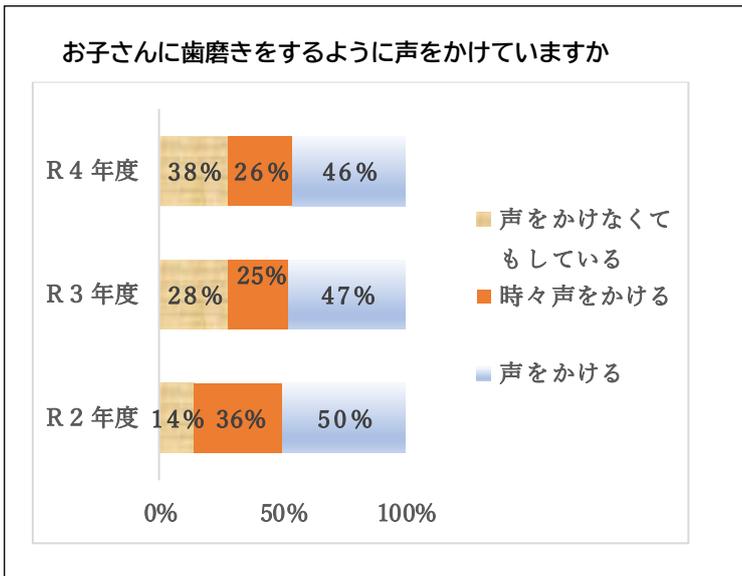
- 「どうして歯みがきをしますか」の項目では、「むし歯にならないため」や「みがかないと気持ちが悪い」が90%以上だったことから、自分の歯や口の中の健康のためという歯みがきの効果を理解していることが分かる。正しい歯みがきの仕方を学習し、その気持ちよさを体感した結果であると考えられる（資料6）。

- 3年間の取組を通して、児童は自分の歯や歯並びの特徴、歯ブラシの使い方などを学習し、自分の歯に合った歯みがきができるようになってきたと考えられる（資料7）。

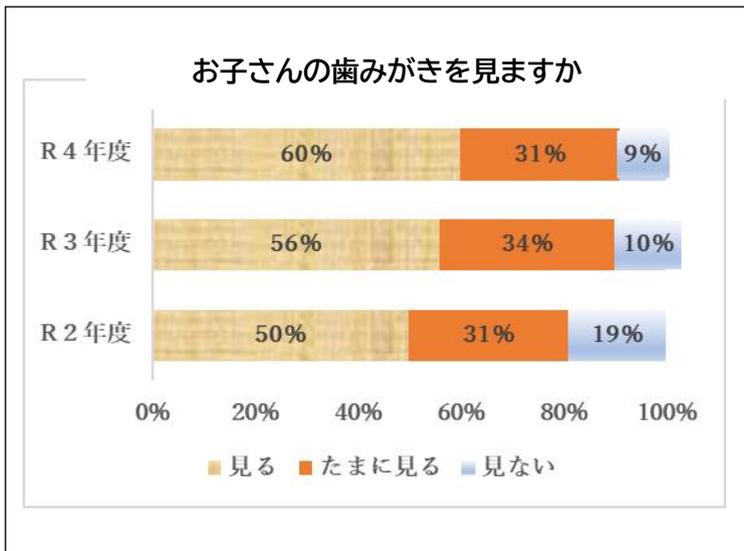


【資料7 児童アンケート4】

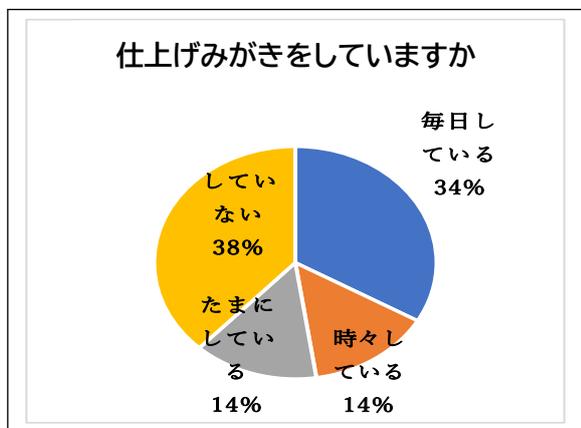
〈保護者意識調査より〉



【資料8 保護者アンケート1】



【資料9 保護者アンケート2】



【資料10 保護者アンケート3】

○ 「お子さんに歯みがきをするように声をかけていますか」の項目では、声を掛けなくても歯

みがきをしている児童の割合が、令和2年度の14%から年々高くなっていることから、児童が自発的に歯みがきをしようとする意識が高まってきていると考えられる（資料8）。しかし、保護者の声掛けにより、歯みがきをする児童の割合が依然高いので、今後も保護者への啓発が必要である。

○ 「お子さんの歯みがきを見ますか」の項目では、「見る」「たまに見る」と答えた保護者が令

和2年度は81%だが、令和4年度は91%になっていることから、保護者の歯みがきへの意識が高まった結果だと捉えることができる（資料9）。

○ 仕上げみがきについては、歯科衛生士のアドバイスを基に4年生までの各家庭に協力を呼び掛けている。アンケートでは、

「たまにしている」「していない」と答えた保護者の割合が高いことが分かった。家庭の事情もあるが、今後も下学年のうちには仕上げみがきを推奨していきたい。親子歯みがき教室などで歯磨きの大切さを伝え、協力が得られるようにすることが大切である（資料10）。

## (2) 児童への啓発

### ア 全国歯みがき大会

毎年高学年が参加しており、正しいブラッシングやデンタルフロスの正しい使い方を学ぶ機会となっている（資料1）。5年生は、歯みがき大会が終わった後も給食後の歯みがきの際、継続してデンタルフロスを使用していた。そのため、児童の意欲の継続を図りたいと考え、学校歯科医に相談の上、研究モデル校補助金を活用して購入し、高学年に配付することにした。デンタルフロスを使用することで、歯と歯の間の汚れが取れることでみがき残しが減り、日常的な歯と口の健康づくりの一環となっている（資料2）。



【資料1 全国歯みがき大会に参加した時の様子】



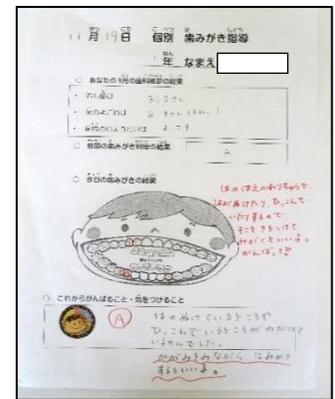
【資料2 昼の歯みがきの後にデンタルフロスを使う高学年】

### イ 個別の歯みがき指導

歯科衛生士による歯みがき巡回指導と併せて実施した。歯みがきに関して個別に抱える課題を確認し、一人一人に合ったみがき方の練習をさせた（資料3）。ワークシートを作成し、記録に残すことで、児童へのこれまでの指導を見直したり、児童自身が歯の状態を知り、みがき方で気を付けることなどを確認したりできるようにした（資料4）。



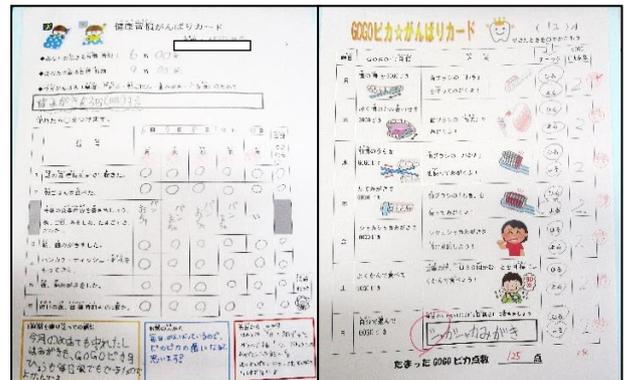
【資料3 個別の歯みがき指導の様子】



【資料4 個別の歯みがき指導のワークシート】

### ウ GOGO ピカ☆がんばりカード

毎月、健康習慣強調週間に「GOGO ピカ☆がんばりカード」をつけている。給食後の歯みがきと夜の歯みがきの後、曜日毎にみがくポイントを決めたブラッシング練習を「GOGO ピカみがき」として実践している（資料5）。毎月練習を重ね、自分の歯に合ったみがき方ができるようになってきており、ブラッシング技術の向上につながっている。



## エ 「シャカシャカみがき」の時間

よい強さと速さで1本の歯を10秒間みがくことを習慣化するために、「シャカシャカ」という音を意識させる動画を作成した（資料6）。毎日の給食後の歯みがきタイムの前に「シャカシャカみがき」の動画を見ながら、軽く細かくみがく練習をする時間を作っている（資料7）。動画を見ながら歯をみがくことで、よりよいみがき方が意識できるようになってきている。



【資料6 「シャカシャカみがき」の動画の一部】



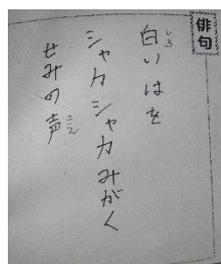
【資料7 「シャカシャカみがき」の様子】

## オ 長期休業中の実践

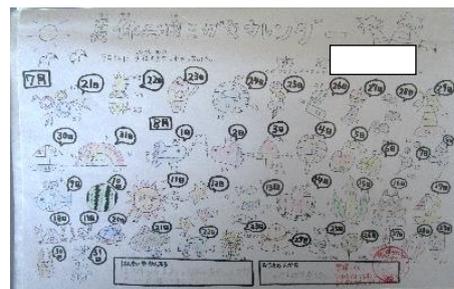
はぴかちゃん歯いく大賞や歯と口の健康に関する図画・ポスターなどの応募に取り組みさせた。作品を作成する中で、児童が自らの歯と口の健康に関してどうしていくべきか、歯によいことについて考える時間を作ることができた（資料8）。児童が作成した作品は、児童の目線で歯と口の健康について啓発することができるため、今後も実践させたい。また、長期休業中は生活リズムが変わりやすいので、生活習慣チェックカードに併せて1日3回の歯みがきの習慣の継続のために、



歯みがきカレンダーを配付した。手作りの歯みがきカレンダーにすることで、「楽しんで毎日の歯みがきができた。」という児童の声があり、今後も児童が楽しくチェックしながら、習慣化できるようにしていきたい（資料9）。



【資料8 長期休業中の作品応募】



【資料9 長期休業中の歯みがきカレンダー】

## カ 歯に関する図書コーナー（図書スペース）

年に2回、6月（歯と口の健康週間）と11月（いい歯の日）に、図書スペースに図書支援員に選んでもらった歯と口の健康に関する本のコーナーを設置した（資料10）。目に入る場所に設置したことで、児童の興味関心を引き、休み時間に借りる児童もいた。



【資料10 歯に関する図書コーナー】

## キ スマイルピカピカコーナー

保健・福祉委員会でアンケート取り、各教室の歯と口の掲示コーナー名を「スマイルピカピカコーナー」と決めた。また、「GOGO ピカ☆がんばりカード」や歯みがき巡回指導の結果、歯と口の健康に関する授業のワークシートなどをクリアファイルで教室に掲示し、個人の現状がすぐに分かるようにしている。いつでも、みがき残しとなりやすい部位を確認することができ、意識して苦手な部位をみがこうという意欲付けにつながっている（資料 11）。



【資料 11 教室の掲示物】

## ク 保健・福祉委員会の活動の活性化

### (ア) キャラクター作り

「歯ッピー王子」を歯みがき応援キャラクターとして保健・福祉委員会の児童が考案し作成した。歯と口の健康についての啓発活動を行うときに活躍している（資料 12）。



【資料 12 歯ッピー王子作成と活用の様子】

### (イ) GOGO ピカシール・缶バッジの作成

児童の毎日の歯みがきの継続やブラッシング技術に対する意欲の向上のために、「GOGO ピカ☆がんばりカード」の曜日毎の取組や歯みがき巡回指導での判定から、15 点で 1 枚シールをもらえるようにした（資料 13）。シールがたまった児童には缶バッジをプレゼントし、賞讃した（資料 14）。シールや缶バッジのイラストは、保健・福祉委員会の児童が ICT を活用し作成したキャラクター「ハッピー王族」で、児童の励みとなっている。

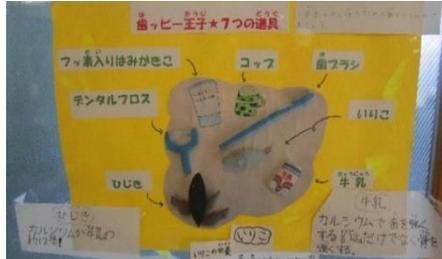


【資料 13 シールの台紙とシール作成の様子】

【資料 14 缶バッジ作成の様子】

(ウ) 校内の掲示物の工夫

歯と口の健康週間に併せて児童がよく通る保健室前や階段の踊り場に、保健・福祉委員会が考えた歯のクイズや歯と口の健康に関する豆知識などを掲示した。歯と口の健康に児童が興味を持ち、楽しみながら知識を身に付けることができるように工夫した（資料15）。



【資料15 校内掲示物の様子】

(エ) テレビ放送

歯みがき巡回指導でA判定以上の児童に対して、「歯みがきインタビュー」を行った（資料16）。放送を見ている児童が歯みがきの参考になるような、A判定以上の児童が日ごろから歯と口の健康を保つためにそれぞれ気を付けているポイントを話した。インタビューを受けた児童は今後も継続して頑張ろうと思い、放送を見た児童は次回に自分もA判定以上が取れるようにしようと意欲の向上につながった。



【資料16 歯みがきインタビューの様子】

給食時には、毎日 teams で全校とつないでテレビ放送をしている。健康習慣強調週間の際に、保健・福祉委員会が「GOGO ピカみがき」の曜日毎にみがくポイントを決めたブラッシング練習について放送している（資料17）。児童がみがき方の確認ができ、よい啓発になっている。また、給食・広報委員会は毎月6・8のつく日に歯の健康クイズを出題している（資料18）。歯によい食べ物や動物の歯のクイズから、楽しみながら自分の歯について考える機会となっている。



【資料17 保健委員のテレビ放送の様子】

【資料18 給食・広報委員のテレビ放送の様子】

生活リズムが乱れやすい長期休業前や歯みがき巡回指導の前には、歯と口の健康の保持・増進を啓発するために「歯ッピー王子」からの応援メッセージを流した。インパクトがあるため、児童の意識がより高まった（資料 19）。



【資料 19 応援メッセージの様子】

#### (オ) 歯と口の健康づくりの称揚

日ごろから歯と口の健康に対して習慣化して頑張っていることやみがき方が上手になっている児童に保健・福祉委員会が作った表彰状やメダル・GOGO ピカシーを授与した（資料 20）。児童の日ごろからの頑張りを認める機会となり、毎日のよい歯みがきを継続する意欲の向上にも効果があった。



【資料 20 メダル授与】

#### (カ) 歯ブラシチェック

月に一度、全校児童の歯ブラシの状態を保健・福祉委員会や養護教諭がチェックする機会を設けた。その際に、歯ブラシの状態に応じてみがき方や歯ブラシの変え時についてアドバイスをした（資料 21）。歯ブラシチェックを通して、歯に合った歯ブラシを使っていない児童や適切なタイミングで交換できていない児童が見られた。



【資料 21 歯ブラシチェックの様子】

そこで、歯ブラシの形状や適切な硬さ・みがく強さ・交換時期などを児童自身が意識できるようにしていきたいと考え、学校歯科医に相談の上、研究モデル校補助金を活用して、全校児童に歯ブラシを毎月 1 人 1 本配付した。配付の際には保健だよりで各家庭に知らせ、矯正中の児童や家庭の歯ブラシを使用する場合には保護者に連絡をしていただくよう配慮した。

全校児童が毎月同じ日から歯ブラシを使用することで、児童が適切な歯ブラシの硬さを実感することができるだけでなく、教師は毛先の開きが早い児童やみがき方が強い児童を把握できるようになり、みがき方についての指導に生かしている（資料 22）。



【資料 22 毛先の開き具合の違い】

#### (キ) 歯に関する集会活動の実施

よりよい歯と口の健康づくりの一環となるように、毎年、集会を実施した。

令和2年度に、本校が「松山市口腔内疾患対策モデル校」に指定されたことを全校児童がよい機会として捉えられるように、「歯みがきや食生活など、歯と口の健康を守る活動をみんなで頑張っていこう」ということを保健・福祉委員会が分かりやすく伝えた。また、歯みがき掲示コーナーの名前の募集について呼び掛けたり、学校歯科医からの応援メッセージを流したりした（資料23）。



【資料23 令和2年度の集会】

令和3年度は、全委員会のコラボ集会として「むし歯0大作戦集会」を行った。各委員会がクイズやゲームを行い、縦割り班対抗で歯の役割や歯によい食べ物について考えた。また、集会前に配付していた「むし歯ゼロ作戦一覧表」の中から、自分が選んだ作戦をみんなの前で宣言した（資料24）。



【資料24 令和3年度の集会】

令和4年度は、テレビ放送で全委員会コラボ集会を実施した。各委員会から出題されたクイズで歯と口の健康に関する知識を深めることに加え、全校児童で染め出しを行った。食後の歯みがきがどれだけできているかをロイロノートを使って写真（記録）を撮り、ワークシートにある前回の染め出しの結果と比較した（資料25）。その結果、児童はあまりきれいにみがけていないことを実感し、普段からの歯みがきの大切さを痛感していた。

3年間継続して集会を実施したことは、歯みがきの大切さに気付かせ、歯と口の健康づくりについて全校児童で考える機会となった。



(3) 保護者への啓発

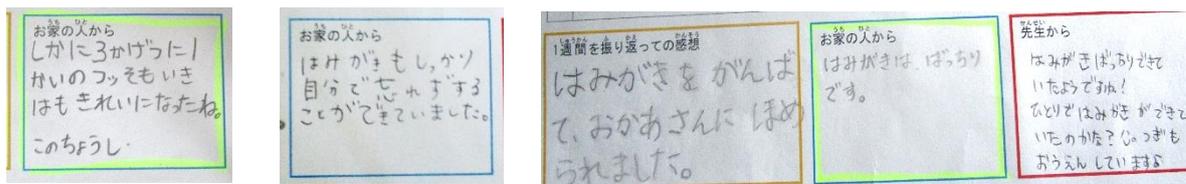
ア 児童の歯と口の健康に関する活動の連携

「GOGO ピカ☆ファイル」を活用して、「スマイルピカピカコーナー」に掲示した歯に関する個人資料をファイリングし、蓄積している（資料1）。歯みがき巡回指導後や学期末には家庭へ持ち帰って保護者に確認してもらい、長期休業中の家庭での歯みがきの見守りや声掛けの参考にした。



【資料1 GOGO ピカ☆ファイル】

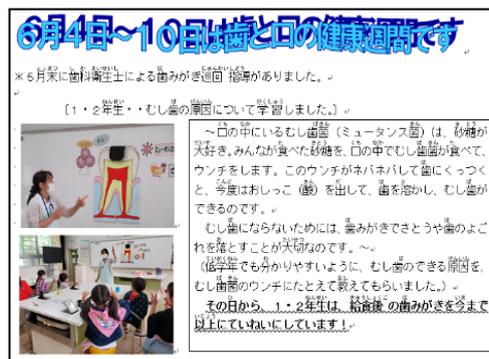
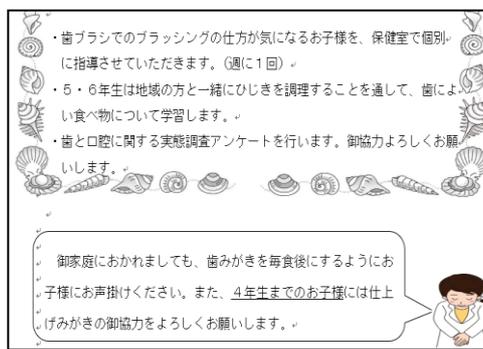
健康習慣強調週間での「生活習慣がんばりカード」では、歯みがきについてのコメントを記入している保護者も増えてきており、保護者の歯みがきに対する意識も年々高まってきているように感じた（資料2）。休日も実践することで、保護者も児童の歯みがきの実態を知り、声掛けをしてもらうことで家庭と連携を図ることができた。



【資料2 生活習慣がんばりカードの保護者コメント】

イ 保健だよりやホームページの活用

学校ホームページや毎月1回発行している保健だよりを通して、歯と口の健康に関する学校での取組を周知している（資料3）。保健だよりには、学校での歯と口の健康づくりに関しての取組予定も掲載し、保護者の理解と協力を得るとともに、家庭で話題にしてもらえようように努めた。また、学校で児童に保健だよりを配付する際には、内容を正しく理解できるよう一度読み聞かせるとともに、家族間での会話を促した。

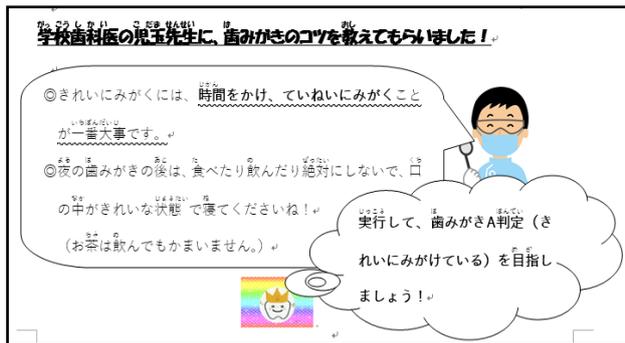


【資料3 学校ホームページ・保健だより（一部抜粋）】

#### (4) 関係機関との連携

##### ア 学校歯科医との連携

児童の歯ブラシやデンタルフロスの選定の際に、小学生に適した硬さと形状・使用期間についてなど、専門的な助言をいただいたり、歯と口の健康に関する取組を進めるにあたって、必要に応じた御指導をいただいたりしたことで、教職員のスキルアップにつながった。保健だよりの作成の際には、歯みがきの仕方のポイントについて分かりやすく教えていただき、家庭での声掛けにも役立つ内容となった(資料1)。集会では、歯と口の健康づくりを児童が前向きに頑張っていけるように応援メッセージをいただいた。歯科検診では、児童一人一人に歯みがきのアドバイスをいただき、児童の意欲や技術の向上につながった(資料2)。



【資料1 学校歯科医との連携】



【資料2 学校歯科医による児童への声掛け】

##### イ 歯科衛生士との連携

歯科衛生士からは、興居島小・中教職員向けに歯と口の健康教育や歯みがきの見届けポイントや歯みがき技術について、歯みがきの実習も交えて講話していただいた。児童生徒への歯の健康に関する指導のポイントを分かりやすく教えていただき、学校の昼の歯みがきタイムでの指導に生かした。歯みがき巡回指導では、児童一人一人にみがき方のアドバイスをいただく中で、学校全体の共通課題が見付き、「シャカシャカみがき」を実践する契機となった(資料3)。



【資料3 講話と歯みがき巡回指導の様子】

##### ウ 中学校との連携

本校では、令和元年度より週1回のフッ化物洗口を行っている。中学校でも令和2年度から実施するようになり、義務教育の9年間、継続できるように環境を整えた(資料4)。また、歯みがき巡回指導においても引き続き実施し、定期的に自分のみがき方について振り返る機会を設けている。



【資料4 フッ化物洗口をする児童・生徒の様子】

## エ 地域との連携

### (ア) 歯によい食品産地マップの作成

歯によい食品であるひじきは、興居島の地場産業の一つである。地域の方に島の産業について話を聞いたところ、島内には乳牛を飼っている牧場があり、牛乳を出荷しているということや、過去には島内でいりこ漁が行われ、いりこの加工場があったということが分かった。

そこで、保健・福祉委員会が中心となり「ごご島・歯によい食品産地マップ」を作成した（資料5）。このマップを作成することで、地域の産業が歯の健康に関わっていることを視覚的に理解することができた。

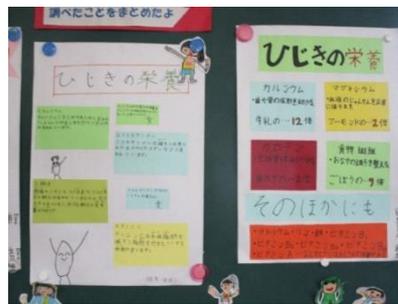


【資料5 ごご島・歯によい食品産地マップ】

### (イ) ひじきを使った授業

#### ① ひじきについての調べ学習

カルシウムを多く含み、歯によいとされている食材に、ひじきがある。そこで、5・6年生が総合的な学習の時間に、地場産業であるひじき漁やひじきについて調べ学習を行い、報告会を行った（資料6）。その際には、学校栄養職員やひじき漁に携わっている地域の方をゲストティーチャーとして招いて話を聞いた。地域の食材や産業に携わる方の思いを知り、食生活との関わりについて関心を高めた（資料7）。



【資料6 報告会の様子】



【資料7 ゲストティーチャーの話】

## ②ひじきを使った郷土料理づくり

5・6年生は、総合的な学習の時間に、婦人会の方に教えていただきながら、地域の特産品であるひじきや天草を調理した。地域の方と一緒に調理をすることを通して、食材やそのよさを生かした調理法を知ることができた。地域の特産品が、歯や健康にどのような影響があるのかを理解させることができる学習となった（資料8）。また、地域の方の視点から健康への影響について話をしていただくことで、実体験に基づいた理解につながった。



【資料8 調理の様子】

調理後に学校栄養職員から、専門的な視点で地域の食材が歯や健康にどのような影響を与えるのかについて教わった（資料9）。話を聞くだけでなく、歯によい食材をどのように組み合わせるとよいのかをグループで話し合うことで、歯によい食生活について理解を深めることができた（資料10）。



【資料10 話し合いの様子】



【資料9 学校栄養職員の話】

### Ⅲ 研究のまとめ

(1) 児童の歯と口の健康に関する実態や問題点を把握し、個々に応じた問題解決的な学習を展開することで、自分事として健康の課題を捉え、自ら判断して実践する態度が育つであろう。

- 歯と口の健康づくりに関する年間指導計画の見直しを行った。実態調査から課題を見付け、解決するための手立てを研究し、各学年で計画的に授業実践を取り組んだことにより、児童自身が歯と口の健康について意識を高めることができた。
- 各学年の実態や発達段階に応じた教材を工夫し、体験的・問題解決的な学習活動の取組を行うように努めた。児童は、食生活や歯みがきに関する自分の課題を見付け、改善しようとする実践意欲を持つことができた。
- 授業実践や集会活動、歯みがき指導などにおいて ICT 機器を効果的に活用したことで、児童は歯と口の健康への興味や関心をより高め、課題意識を持って学習し、正しい知識・技能を身に付けることができた。
- 実態調査では、全校児童数（分母）が少なく、数人の結果の変化で割合も大きく変化するため、児童の実態を把握して実践する上では検討が必要である。

(2) 歯と口の健康に関する環境の充実を図れば、自他の歯と口の健康課題を的確に把握し、主体的に課題解決に取り組もうとする意欲が高まるであろう。

- 各学級において、「スマイルピカピカコーナー」という歯と口に関する掲示コーナーを設けた。常に歯と口の健康を意識させるようにしたことで、児童の「自分の健康は自分がつくっていく」という意識が向上した。
- 「GOGO ピカみがき」や「シャカシャカみがき」をすることで、歯みがきの技術の習得や上達を目指すことができた。
- 保健・福祉委員会を中心に、集会活動、校内掲示、校内放送、歯ブラシチェックなどを行った。正しい歯みがきの仕方や毎日の歯みがきの必要性について啓発することで、歯みがきの習慣化を図ることができた。
- 学校歯科医に相談の上、歯ブラシを月に1度配付したことで、歯ブラシの交換時期や適切な歯ブラシの硬さと歯みがきをするときのよい力加減を児童が実感することができた。また、デンタルフロスを月に1度高学年に配付したことは、児童の意欲の継続につながった。

(3) 家庭、地域、専門機関と連携を密に健康教育を充実させれば、児童は家族とともに自己の体を見つめ、健康づくりの生活化が定着するであろう。

- 養護教諭や学校栄養職員との TT や、地域の方々をゲストティーチャーとして招き話を聞いたり、一緒に調理をしたりする学習を行った。興居島の特産物の歯によい食材についての知識や技能を身に付けることができた。
- 「GOGO ピカ☆ファイル」で、歯と口の健康づくりに関する学校での取組を保護者に知ってもらうことは、保護者が児童の歯と口の健康に関心を持つことにつながった。保護者からの家庭での話題作りや児童への声掛けは、児童の意欲を高めるのに効果的であった。

- 保健だよりや学校ホームページを活用する中で、児童の歯と口の健康づくりへの関心が高まり、保護者への啓発につながった。
- 学校歯科医や歯科衛生士の専門的な指導により、児童の意欲や技術の向上につながった。また、教職員も児童への指導をする上で、正しい知識を持つことができた。
- 新型コロナウイルス感染症の関係で開催予定だった親子歯みがき教室が実施できなかった。今後はオンライン開催など ICT を活用した取組を行っていくことも念頭に置いておきたい。

3年間の取組を通して、児童は歯と口の健康づくりに対して、意欲や知識が高まった。自らの生活に課題を見付け、改善しようという姿勢は、生涯にわたり健康な心と体を育んでいくと考えられる。今後も継続して全校体制で取り組んでいきたい。

〈表紙ポスター〉1年 濱田 和士

令和2・3・4年度研究同人

【令和4年度】

松本 俊秀	品川 真紀	弘瀬 一世	東倉 知美	奥村 大介
中崎 史朗	鈴木 真紀	平井真理子	金子 仁美	神津 健吾

【令和3年度】

八木 誠一	高橋 芳文	真柴さなえ	平岡見奈子	窪田 美春
高城 裕冬				

【令和2年度】

渡部 賢佑