

健康課題の解決に進んで取り組み、 健康によい生活習慣をつくる児童の育成

～歯と口の健康を目指した保健教育の充実～

鹿児島市立山下小学校

養護教諭 谷口 由美

1 はじめに

本校は、鹿児島市のほぼ中心にあり、440人の児童が在籍している。「負けるな うそを言うな 弱い者をいじめるな」の校訓のもと、教育活動に取り組んでいる。また、本校区は城山麓に位置し、明治維新前後に国事に活躍した幾多の偉人を輩出した地域として広く世に知られている。あいご会活動も盛んで、学校・家庭・地域が連携を密にし、児童の健全育成に努めている。

2 主題設定の理由

児童が、生涯にわたって健康な生活を送るためには、健康によい生活習慣を身に付け、自分の健康課題に対して適切に対処するなど、進んで健康の保持増進に取り組むことができるようにし、自己管理能力の育成に努める必要がある。そのためには学校、家庭、学校医等が連携を図り、保健教育を推進することが大切であると考え、本主題を設定した。

3 児童の実態

生活リズムアンケートや健康チェックカードから、一日3回の歯みがきは定着している。また、歯科検診結果から、未処置歯のある者の割合は、年々減少傾向にある一方で歯列・咬合の異常や歯肉の炎症の割合が、全国と比べて非常に多い。そこで、児童が「歯と口の健康」についての正しい知識や自分の課題を解決するため、健康によい生活習慣を身に付け、自己管理することができるような取組を行うことが大切であると考えた。

4 取組の実際

(1) 特別活動の充実(学級活動)

ア 「歯と口の健康を考える週間」の取組

- ・ 学校医による指導(リモート)

歯科検診の感想や歯の健康が生涯の健康生活に影響することを話していただいた。

- ・ 歯科衛生士や歯科学院生による指導
正しい歯みがきの方法や歯と口の感染症対策を指導していただいた。



【学校医による一斉指導の様子】

イ 「いい歯につこり山下週間」の取組

各学年の発達段階に応じた歯科保健指導で、養護教諭と連携したTT指導を行った。児童は、普段の生活を振り返り、自分に合った歯みがきやむし歯を予防する方法を考えた。

ウ 「全国小学生歯みがき大会」への参加

根拠をもとにした説明やクイズを通して知識を深めることで、楽しみながら歯と口の健康の意識付けを図った。(5年生)

エ 歯科検診事前指導

検診の目的や受け方、検診に使われる用語などを確認し、自分の課題をもって検診を受けることができた。

オ 感染症予防に配慮した歯みがきの指導

日本歯科医師会作成の飛沫が飛ばない歯みがき動画を視聴し、感染症予防のための歯みがきの工夫を確認できた。

(2) 児童会活動(保健委員会)の取組

ア 動画による啓発「山下小ニュース」

- ・ 「歯と口の健康づくり」6月
- ・ 「噛むことの大切さ」11月

「むし歯ゼロ学校」につながる台本を児童と一緒に考え、ニュース番組形式で発表した。

イ 給食時間の放送(クイズやお話)

歯と口の健康についてインターネットや図書館で調べたことを紹介した。

ウ 「歯みがき教室 in 保健委員会」
児童が中心となって歯の健康コーナーを作り、昼休みに歯みがき教室と歯と口の検定（クイズ）を行った。

エ 「むし歯ゼロ学校」の啓発
「むし歯ゼロ学級，学年」を紹介する札を作成し，掲示している。

オ 「歯みがきソング」の作成と活用

(3) 教科体育（保健領域）の充実

ア 病気の予防「生活習慣病の予防」（6年生）

イ 健康な生活「一日の生活」（3年生）

(4) 食育指導の充実

ア 給食献立の工夫
咀嚼や歯の健康（栄養）を考えた給食

イ 給食指導担当による話（全校朝会）
大豆をテーマに，大豆の栄養価と噛むことの大切さについて理解を深めた。

(5) 家庭との連携

ア 「すこやか週間」の取組
毎月実施している生活リズムチェックに歯の健康に関する項目を設定し，各家庭で目標を立てて取り組んだ。

イ 咀嚼チェック体験（4，5，6年生）
家庭にキットを配付し，取組を行った。

(6) 学校保健委員会（P T A保健体育部）

ア 「すこやか週間」取組状況のまとめ

イ 健康レシピ親子クッキングの取組
夏休みに各家庭で歯と口の健康を考えたレシピを募集した。募集作品から給食の献立に採用し，全校児童で味わうことができた。

ウ 生活リズムアンケートの実施

エ 入学説明会時のむし歯治療の啓発

(7) 地域・学校医との連携

ア 少年団・児童クラブとの連携
歯科保健に関する現状を説明し，歯の健康について意識した取組を推進していただけるよう情報の共有を図った。

イ 学校医との連携

歯と口の健康に関する児童の質問に回答していただいた。

ウ 養護教諭による歯科健康相談の実施

- ・ 1学期の教育相談時：6年生全員
- ・ 歯科受診が必要とされる児童対象

5 成果と課題

(1) 成果

ア 保健委員会の児童が全校の健康づくりの代表としての自覚をもち，「むし歯ゼロ学校を目指して健康を保ちたい」という意欲から活動を進め，主体性や充実感を引き出すことができた。

イ 年間を通じてP T A保体部と連携し，保護者に歯の健康に関する取組に協力をしていただくことにより，各家庭での歯の健康に対する意識を高めることができた。

ウ 学校歯科医との連携により，発達段階に応じた指導や個の課題にあった指導を工夫することができ，児童の歯と口の健康に対する態度に変容が見られた。

(2) 課題

ア 歯みがきが定着せず，むし歯に再罹患する児童が見られる。自分の健康は自分でつくるための自己管理能力が培われるよう指導の工夫が必要である。

イ コロナ禍で在宅時間が増え，ゲームやメディアに触れる時間が長くなったり，間食の回数が多くなったりするなど，生活習慣が乱れている。また，マスク生活により，口呼吸の児童が増えるのではないかと懸念される。学校医と連携し，歯科保健指導の充実に努める必要がある。

6 おわりに

コロナ禍での新しい生活様式を踏まえ，感染症対策を工夫しながら，児童の実態に合わせた歯科保健活動に取り組んできた。児童が健康によい生活習慣を身に付けることができるよう，保健教育の充実に図り，今後も学校，保護者，学校医等と連携することで児童の自己管理能力の育成に努めていきたい。