

つながり合い高め合いながら生涯にわたる健康づくりに 主体的に取り組む生徒の育成 ～歯・口の健康づくりを通して～

岡山県笠岡市立笠岡西中学校

9学級 211名

1 研究の目標やねらい

研究主題を「つながり合い高め合いながら生涯にわたる健康づくりに主体的に取り組む生徒の育成～歯・口の健康づくりを通して～」として、生涯にわたる健康づくりに主体的に取り組む生徒の育成を目指した。そして、目指す生徒像を①主体的に自らの健康を考える生徒、②自他の健康づくりに進んで取り組む生徒の育成、③生涯を通じて健康を支える生活習慣を確立できる生徒の育成とした。

2 主な実践内容

(1) 授業実践

① 学級活動

ア ブラッシング指導

全校生徒を対象に、各学級で歯科衛生士と養護教諭によるブラッシング指導を行った。習い事や受験勉強等で生活リズムの変化により起こりやすくなる思春期歯肉炎について学んだ。さらに、正しいみがき方だけでなく、フロスを使うことで歯垢を効果的に除去できることを学び、実践した。



歯科衛生士による
ブラッシング指導

イ 咀嚼指導

1年目は、特別支援学級の生徒を対象に、養護教諭と栄養教諭による咀嚼指導を行なった。事前にカミカミセンサーで咀嚼回数を調べ、咀嚼による体への効果を学び、咀嚼を意識させるために咀嚼ガムを使い視覚的に指導した。2年目は、全校生徒を対象に、本校オリジナル動画「給食と咀嚼」「噛むことと運動」を給食時間中に放映して指導を行った。

ウ 学級討議（1年生）

「歯と口の健康のための望ましい生活習慣とは何だろう。」では、健康に良い生活習慣について考え、それが規則正しい生活につながることを理解させた。また、これからの生活で気を付けたいことを自分の言葉で表現した。

② 各教科

ア 体育科

保健分野の「疾病の防止」の単元「生活習慣病などの予防」では、これまでのブラッシング指導、専門家による講演会などの既習事項や調べ学習を踏まえ、学年テーマ別に男子は新聞づくり、女子はプレゼンテーションを作成し、リモート発表をした。学年別テーマを1年生「歯と口の健康」、2年生「歯と口の健康に関する生活習慣や行動の見直し」、3年生は「将来の健康に向けた歯と口の健康」とした。



発表者は別室から発表スライド画面を見ながらプレゼンをします。



発表を聞く生徒は、ヘッドホンをして個々のパソコン画面を見ながら学習をします。

3年生は、さらに1時間授業を行い、むし歯や歯周病が生活習慣病につながる映像をもとに自らの歯みがきを振り返った。その後、生活習慣病の予防について自他の課題解決方法を考え、標語を作成して実践への意欲を高めた。

イ 家庭科

2年生「食生活と自立」では、これまでの学習を活かし健康づくりに役立つ「栄養バランスの良い、究極のお弁当」をグループで考えた。食生活の自立を目指して、安全で豊かな食生活を営もうとする意識を育て、学びを日常生活に活かす実践力を身につけることを目指した。



さらに、家庭科では全学年対象に、夏季休業中の課題として、「お弁当づくり実践レポート」を実施した。

ウ 道徳

絵本「はなちゃんのみそしる」を教材化した授業を実施し、「家族愛」「家庭生活の充実」について考えさせ、家族の一員としての役割を果たそうとする心情を育てた。その授業後、人権教育講演会で「台所に立つことで何を学ぶのか」という演題で、「弁当の日」提唱者の竹下和男先生の講話を聴講した。

③ 特別支援学級 自立活動

「歯みがき模型」を作成し、各クラスでのブラッシング指導や生徒保健委員会でのブラッシング動画撮影などで活用した。また、「弁当の日」に向けて、基本的な炊飯や卵焼き、タコさんウインナーなどの調理実習を行い、自信につながるようにした。

(2) 日常生活の指導

1年目の夏季休業中、生徒会総務や学級委員、専門委員長を対象にリーダー研修会を行った。「健康な歯と口のためにリーダーとしてできること」をテーマに、国立モンゴル医学・科学大学客員教授の岡崎好秀先生によるミニ講話を聴講し、その後各専門委員会等の特色を活かした活動を考え、活動計画の原案を考えた。この後、各専門委員会等に原案を下ろし具体的な活動を始めた。主な活動は以下のとおりである。



① 給食委員会

1年目は、特に冬、生徒が残す給食の牛乳の量が多い実態から、牛乳の残量調査をし、呼びかけを行った。さらに、保健委員会と協働し、カルシウムの大切さについての読み聞かせを行った。また2年目は、「弁当の日」に向けて弁当のレシピ集に掲載するおかずを検討した。保護者が作成する「お弁当レシピ集」と一緒にレシピ集を配付することができ、生徒も達成感を感じていた。

② 図書委員会

1年目には各クラスで歯と口に関する絵本の読み聞かせを行い、2年目には中学校区内の小学校へリモートで絵本の読み聞かせや、健康クイズなどを行って交流をした。リモート交流という新たな手段での交流ができ、児童生徒、教員双方にとってよい経験となった。

③ 保健委員会

1年目は、生徒が好んで飲むジュースの糖度検査と、pH測定を行い、結果や飲み方のアドバイスなどをまとめた掲示を作成した。掲示物は、笠西発表会（総合的な学習の時間の成果発表会）や笠岡市健康まつりで展示発表を行い、来場者に展示物の説明をした。また2年目は、特別支援学級の生徒が作成した「歯みがき模型」を活用し、ブラッシング動画2本を作成した。生徒向け動画は生徒集会で放映し、幼児向け動画は中学校区の保育園、幼稚園、こども園、児童館に配付し、地域の子どもたちの歯科衛生状況の向上を目指した。



市の健康まつりでの展示物の説明の様子。

生徒会総務	生活委員会	体育委員会	文化委員会
歯についての内容を含んだ生徒会だよりを毎月発行。	歯みがきの実施状況調査を実施。歯ブラシ持参の呼びかけと持参調査。（学級委員や保健委員との協働）	新体力テストの結果を分析。歯の健康に関連付けた内容を生徒集会で発表。	歯と口のキャラクター募集とポスター作成。歯良丸（はよいま）に決定。



3 家庭・地域との連携

(1) 学校保健委員会

1年目は「家庭で支援する歯と口の健康」をテーマに代表参加の保護者で協議し、「弁当の日」の実施が決定した。さらに代表の保護者が中心となり、オリジナルの「お弁当レシピ集」を作成し、初めてのお弁当づくりを生徒が楽しく簡単にできるように支援していただいた。2年目は生徒が自分の体調を振り返り、自分の体調を整えるためのおかずを選択できるレシピ集を保護者が作成し、とても好評であった。

ブレインストーミングをしている様子



生徒の力作のお弁当



保護者作成のレシピ集の一部 →

(2) 小学校との連携

小中学校のそれぞれの歯科保健指導のねらいを定めた系統図を作成した。令和3年度よりそれぞれ実践していく予定である。さらに、令和2年度より小中連携保健だよりを年に1回、新たに発行することとした。初年度は、それぞれの学校で実践した歯科保健指導の様子を掲載した。

笠岡西中学区小中連携でめざす子ども【歯科保健】系統図 →



4 成果と課題

(1) 成果

- ・家庭科や保健体育科、道徳、学級活動を中心に、健康に特化した授業を行うことができた。また、その他の教科等においても、健康を意識した授業を行うことができ、健康に関する知識の定着や、意識も高まった。
- ・教員が「めざす生徒像」を意識して、授業づくりに取り組むことができた。
- ・主体性を引き出すためにグループ学習を積極的に行うことができた。
- ・専門委員会同士や専門委員会と部活動の連携など、学校全体で縦や横のつながりを大切にし、指導することができた。これにより、新たな気づきや多くのアイデアが出てきて、健康への意識を高めることにつながった。
- ・生活習慣改善のための活動を通して、歯みがき習慣のない生徒の意識が変容した。結果として、1年目の年度末には治療率 38.6%から 79%に上昇した。
- ・2年目の歯科検診においては、臨時休業後でありながら、う歯・歯肉炎の被患率は 25.6%から 18.8%に、歯周疾患（G）の被患率は 6.2%から 1.9%にいずれも大きく減少した。
- ・「弁当の日」や生活習慣改善のための活動など、各取組に保護者から趣旨への賛同をいただき、保護者の積極的な関わりを得ることができたと同時に、保護者の健康に対する意識と行動力の向上もみられるようになった。
- ・家庭全体で健康意識の向上につながり、行動できるようになった。
- ・地域の保育園、幼稚園、こども園、小学校、児童館等、幅広く働きかけができた。また、市の行事への参加により、学校だけでなく、地域への働きかけをすることができた。これらがきっかけとなり、地域に自ら出向いて積極的に関わりをもとうとする生徒が増えた。

(2) 課題

- ・新型コロナウイルス感染症対策を含め、健康全般に対する意識をより向上させる必要がある。そのため、今後も学級活動で歯と口の健康と生活習慣について考えさせ、健康全般に対する意識を高めさせる授業を行いたい。
- ・弁当を作れるようになったので、健康をより意識した内容にレベルアップさせる指導が必要である。
- ・自身の健康づくりの意識は高まったが、それが家庭全体の健康づくりにつながるよりよい。自他の健康に対する意識の向上になるよう指導を工夫したい。
- ・継続した取組となるように、生徒の実態に応じて内容の見直しを行い、小中一貫教育を視野に入れた指導をしていこうと考える。

5 おわりに

この研究を通して、歯・口の健康にとらわれず健康全般を考えることの大切さを改めて学んだ。学校全体で積極的に健康教育を進めると、生徒も自ずと考える機会が増え、健康に対する意識も向上した。保護者や地域も本校からの発信を受け、健康に対する理解が深まった。これを機に、歯と口の健康づくりを単なる歯科指導に留めず、生活習慣病予防の一つとして意識させ、指導を継続することで、生涯にわたる習慣として根づかせたいと考えている。