

成果と課題

成果

自分の歯と口の健康課題に気付き実践しようとする児童の増加

眠くなると、歯をみががずに寝てしまう…

いつもみがき残しがある場所が…

自分の課題に気付く実践する



【目標から】

- ・すぐに歯ブラシが開いてしまうので、力を入れすぎないように気をつける。〈1年生〉
- ・前歯に汚れがたまりやすいので、注意してみがく。〈2年生〉
- ・夜は歯をみがくけど、朝は夏休み忘れがちだから意識してみがく。〈5年生〉

【振り返りから】

- ・(今までは)歯の表の部分と上の部分しかみがかなかったのに、歯のうらの部分もみがく習慣がついた。〈4年生〉
- ・歯のおくも、歯のうらも、気を付けてみがいた。でも下の方をしっかりとみがいて、上はあまりみがけていなかったの、上もしっかりとみがきたい。〈3年生〉

- ・自分にあったみがき方の習得
- ・望ましい習慣の獲得
- ・歯と口の健康に関する意識の向上

自信・励み



連携

課題…的確なアドバイス
できていること…ほめる

【保護者のコメントから(一部抜粋)】

- ・歯みがきカレンダーの〇〇デーではない日も自分で考えてみがいていたのがとてもよかったと思う。
- ・歯科医院の定期検診で、前歯の歯と歯茎の間に歯垢がたまっていると気をつけてみがいていた。それ以外はきれいにみがけていると言われて嬉しそうだった。
- ・TVをみながら歯みがきをすることが多く、あまり集中していなかったように見える。今度は鏡を見ながらの歯みがきをすすめたい。
- ・意外とみがきのこしがあつたので、仕上げみがきも大切だと思った。
- ・寝る前の歯みがきは、特に念入りにやっていた。みがき終わった後は舌で歯の裏をさわって、ざらざらしていたらまだ汚れがある!と言って再度みがいていた。



〈保護者〉

意識の向上

歯科健診の結果や前回の取り組み状況・課題を基に一人ひとりコメントを記入

児童の振り返りだけでは見えない頑張り様子や、新たな課題の発見

指導の工夫改善に



〈養護教諭〉

課題

- ◆「コロナ禍でもできる指導は何か」という視点でスタートし、R4年度は4年生に重点をおいて指導(昨年度時点での歯と口の健康課題の実態から、重点をおいて指導することで、高学年時のむし歯保有児童の増加や歯垢・歯肉の状態悪化予防をねらいとした)。予防的な側面からも、歯と口の健康づくりに関わる系統的な全体指導計画作成の必要性を感じている。
- ◆生活習慣をはじめとする他の健康課題(就寝時刻や起床時刻・肥満等)と関連付けた指導の必要性。

発達段階に応じた全体指導計画を作成し、実践

- ◆各教科・領域、歯と口の健康づくりにつながる単元や活動との関連
- ◆連携・協働の強化(教職員・家庭・学校歯科医・外部機関・児童会活動など)
- ◆ICTを活用したブラッシング指導の実施(コロナ5類移行後の状況をもて)

健康づくりのために
より充実した歯と口の

他の健康課題と関連付けた保健指導の充実

歯と口の健康づくりの基盤となる望ましい生活習慣の形成

- ◆各健康診断の結果や生活リズムチェックシート(年2回)結果等の活用
- ◆自分事として考えられるような課題や資料の工夫
→意思決定や適切な行動選択につながるように

2年目の取組

1年目に実践した内容に、改善を加えながら継続し、より充実した歯と口の健康づくりとなるよう、課題であった部分を意識して取組を進めた。

◆各学年の歯科保健授業との連携による取組

- ◇年度始めに、本校の歯と口の健康課題と指導計画について全教職員に提案・共通理解を図る。
- ◇「歯と口の健康」に関わる内容を体育科(保健領域)で学ぶ機会がある3・6年生については、「健康な生活」「病気の予防」の中で学習することとし、4年生は昨年度同様、事前にGoogleフォームでとったアンケート結果をもとに、担任・栄養教諭と連携し、「歯を大切にするためのおやつのととり方」を学習。

「歯をみがこう教室」参加【対象:1・2年生】

歯の大切さや適切なブラッシング方法を学ぶために、花王グループカスタマーマーケティング(株)のMicrosoft Teams ミーティングによるリモート教室に申し込みを行った。

乳歯から永久歯への生えかわり時期は、みがき残しが多く、また、生えたての永久歯はむし歯になりやすいことを学んだ後に、かがみを見ながら実際にブラッシングを行った。長期休業前に実施したことで、歯みがきカレンダーの目標や振り返りに、学習内容を記載する児童が多くみられたり、今まで未提出が続いていた児童の取組につながったりした。

「みがきのこしとさようなら ~自分で守る歯と歯ぐき~」【対象:5年生】

※報告書作成時点では未実施のため、計画内容を記載

- ◇担任、歯科衛生士、歯科助手と連携
- ◇視覚的な「気付き」から、日常の歯みがき実践へと生かせるよう、歯垢を染色液で染めだし、ブラッシング指導を行う。

- ・各自のiPadを活用して、自分のみがき残し部分に気付かせる。
- ・歯科衛生士から、「前歯」「奥歯」「歯と歯の間」など各部位にあわせたみがき方の指導を受けたり、各部位のみがき方のコツがわかる動画を各自の課題に合わせて、児童が確認したりできるようにする(動画はPPTの「ビデオ作成」で作成し、Google Classroomにアップ)。
- ・「みがけているつもりでみがけていない部分」や「みがき方のクセ」の発見、「自分の歯並びに合わせた効果的なみがき方」を学び、学習後は家庭での歯みがきでも継続して実践できるよう、学習内容をまとめ、家庭に啓発を図る。

自己の課題の
発見・把握

みがき方の
工夫改善

日常の歯みがき実践へ生かす



歯と口の健康にかかわる本の紹介と貸し出し【対象:全学年】

司書教諭や図書担当教員の協力のもと、6月の「歯と口の健康週間」に合わせて、「歯と口の健康」に関わる本のコーナーを図書室に設置。保健だよりで紹介をしたり、朝の読み聞かせで担任や保護者が活用したりすることで、歯と口の健康への興味関心を高める一助となることを目的とした。

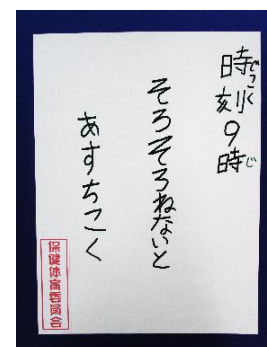


歯科健診結果通知方法の工夫【対象：全学年】

歯と口の健康課題が深刻な家庭が受診につながらない現状を各学校歯科医に相談し、歯科健診の結果を通知する際に「むし歯」「要観察歯」「要注意乳歯」の「本数」を入れてみることにした。受診報告書の戻りに大きな変化はみられなかったが、「むし歯があるとは思っていたけれど、こんなにあるとは思わなかった」「むし歯になりかけている歯が多かったから、むし歯にならないように頑張ってみがいている」という声が児童から聞かれたり、歯みがきカレンダーの保護者コメントの中には歯科健診結果に関わる内容や、「定期健診の大切さ」「治療だけではなく予防の大切さを感じた」などの記述がみられたりした。

◆他の健康課題と関連付けた保健指導

- ◇「朝の歯みがき習慣がない児童」「歯と口の健康課題を有する児童」に、「就寝時刻が遅い」傾向がみられたため、本校の健康課題のひとつである「睡眠」の指導に重点をおくこととした。
- ◇「睡眠の大切さ」を啓発する取組として児童保健体育委員会の活動で「元気アッププロジェクト」を計画した。本プロジェクトで作成した川柳を校内に掲示し、「睡眠」や就寝時刻に影響が出ていると思われる「メディアの使い方」に関わる内容とあわせて保健だよりで取り上げ、家庭にも啓発をした。



「睡眠」に関わるアプローチ【対象：全学年】

生活リズムチェックシートへの取組時や長期休業前に合わせて、啓発資料を作成し、各学級で発達段階に合った指導を担当に依頼した。

生活リズムチェックシートの結果を比較すると、高学年で睡眠時間が長くなっている傾向がみられ、メディアの時間については、目標を決めて超えないように取り組む児童が多くみられた。また、保護者のコメントにも「睡眠」と「メディア」に関係する内容が多くみられ「親も(サポートできるように)頑張りたい」という記述もみられた。



▲健(日本学校保健研修社)2022年9月号
山形県村山市立楯岡中「楯中パワーアッププロジェクト」を参考に作成

生活リズムチェックシート結果	平均睡眠時間		平均テレビ・ゲーム(メディア)時間	
	7月	11月	7月	11月
4学年	8時間59分	9時間16分	1時間37分	1時間48分
5学年	8時間32分	8時間58分	2時間42分	2時間28分
6学年	8時間50分	9時間8分	2時間2分	1時間55分

2年間の実践研究を振り返って

「コロナ禍だからできない」ではなく、「コロナ禍でもできることはないか」という視点でスタートした歯と口の健康づくり。恥ずかしながらスタート時は、実践の引き出しがほぼゼロの状態であった。

「歯みがきをするとよいことはわかっているけれど、できないのはなぜだろう。」

「みがいているけれど、みがけていないのはなぜだろう。」

児童・保護者と一緒に考えながら「歯と口の健康に関心をもち、主体的に健康づくりに取り組む児童を育みたい」「自分の歯(=からだ)を大切にできる人になってほしい」という思いで、「できることからはじめてみよう」と2年間取り組んできた。

2年前は「朝の歯みがき習慣」が定着していなかったことが課題だったが、去年から少しずつみがける日が増えてきて、1日も欠かすことなくみがけるようになった子。保護者から声をかけられるまで、歯みがきをすることができないことが課題だったが、声をかけられる前に「自分から進んで」みがけるようになった子。児童によって課題は様々であるが、2年間の実践の中で、たくさんの頑張りや成長を感じる機会、また「児童の意識の向上や行動変容の様子」が保護者の声から伝わってくる機会があり、取組をすすめる原動力となった。

◆令和5年度の歯科健診結果から

「歯垢の付着状況」「歯肉の炎症状況」は改善傾向

【歯垢が付着していた児童の割合】

R4年度 28.7% → R5年度 19.8%

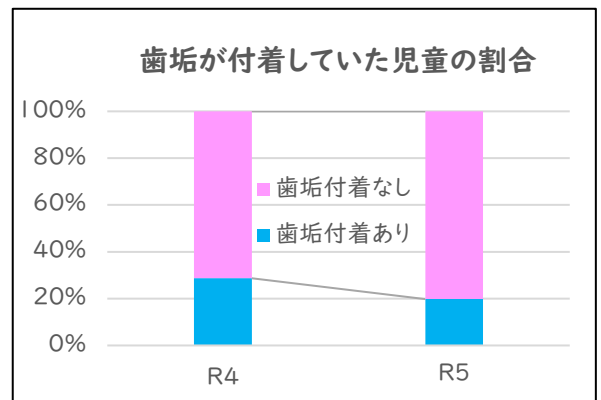
【歯垢付着の所見があった児童にみられた特徴】

- * 就寝時刻が遅い
- * 朝の歯みがき習慣が身につけていない
- * むし歯の保有

【歯肉に炎症がみられた児童の割合】

R4年度 18.1% → R5年度 13.0%

R4年度は、9学級中4学級で歯肉の炎症がある児童の割合が「20%」を超えていたが、R5年度は7学級中1学級のみであった。



「歯みがき」「睡眠」「メディア」「朝ごはん」など生活に関わる部分については、「子どもたちだけでは」「家庭だけでは」「学校だけでは」変えることがなかなか難しい部分も多い。しかし、保健室からだけではなく、学校全体で健康教育を推進していくことで、児童自らが考え・意識する機会が増え、保護者の健康に対する理解が深まり、関係機関を含め「子どもたちのために」と動き出す大きな力になっていく…ということ、本研究を通して改めて感じた。

「歯と口の健康に関心をもち児童」「健康課題に合わせ、歯を大切にするための行動や工夫ができる児童」の増加を感じる一方で、少数ではあるが働きかけや声が届きにくい家庭へのアプローチや、睡眠(メディア)以外の健康課題との関わりも課題としてみえてきた。

まだスタートして間もない歯と口の健康づくりの取組。多面的・継続的に取組の評価を行いながら、個々の状況や背景にも目を向け、工夫・改善を図っていく必要がある。今後も教職員・家庭・関係機関と連携を図りながら、歯と口の健康づくりの取組をはじめ、こころとからだを大切にできる児童の育成を目指していきたい。

江別市立江陽中学校		実践研究テーマ
		ゲームやスマホによる体への影響や正しい使い方について伝える
学級数：10学級、児童生徒数：254人		
児童生徒の健康課題	<ul style="list-style-type: none"> ・スマホやゲームの長時間使用により生活リズムが乱れ、体調不良を起こす生徒が多く見られる。 ・SNS等での人間関係のトラブルや、ネットの世界で安易に知らない人と繋がる生徒がいる。 	
目指す子どもたちの姿（1年後）	<ul style="list-style-type: none"> ・ゲームやスマホが体に与える影響を理解するとともに、使い方を見直し改善できるような子どもたちを目指す。 	

1年間の取組

月	取組内容	対象	備考
7月	<ul style="list-style-type: none"> ●全校生徒に『スマホやゲームの使用に関するアンケート』を実施 ●ネットやゲームの使いすぎ等により体調不良で来室する生徒への日常的な保健指導の実施⇒問診記録を作成 	生徒	江別市内養護教諭部会で作成した保健だより(スマホやゲームが与える脳への影響やスマホやゲームに関するルールの決め方等について掲載)の配布のタイミングでアンケートも配布。
8月	<ul style="list-style-type: none"> ●『スマホやゲームの使用に関するアンケート』結果の集計・分析 ●アンケート結果を受けて、スマホやゲームに関わる掲示物の作成・掲示 ●保健室での日常的な保健指導の実施 	生徒	
9月	<ul style="list-style-type: none"> ●アンケート結果と“スマホやゲームが与える脳への影響”について記載した保健だよりを作成 ●アンケート分析結果について、今後の指導の参考となるよう、教職員にも情報を発信 ●保健室での日常的な保健指導の実施 	生徒・保護者・教職員	
10月	<ul style="list-style-type: none"> ●ネット依存等を専門とされている、手稲溪仁会病院 白坂知彦先生へご協力の依頼 ●保健室での日常的な保健指導の実施 	生徒	専門医との連携：手稲溪仁会病院 精神保健科 白坂知彦先生
11月	<ul style="list-style-type: none"> ●白坂先生からお話を伺う（手稲溪仁会病院訪問） ●“スマホやゲームが与える視力への影響”“白坂先生からのメッセージ”を記載した生徒向け・保護者向けの保健だよりを作成 ●保健室での日常的な保健指導の実施 	生徒	

12月	<ul style="list-style-type: none"> ●生徒向け・保護者向け保健だよりの配布 ●研究まとめ作業 ●健康教育推進研修会における発表 	生徒・保護者・教職員	
-----	---	------------	--

取組の具体

① 『スマホやゲームの使用に関わるアンケート』の実施

目的…本校生徒の“スマホ・ゲームの使用状況”について実態を確かめる

対象…全校生徒

実施期間…夏休み前の7月19日・20日の2日間

実施方法…学級で記入してもらい、担任から養護教諭へ



アンケート項目

- ・スマホは持っていますか？
- ・平日、スマホやゲームの使用時間はどれくらいですか？
- ・休日、スマホやゲームの使用時間はどれくらいですか？
- ・平日、スマホやゲームを何時頃まで使用していることが多いですか？
- ・スマホで利用が多いものは何ですか？（SNS・ゲーム・動画視聴・その他 から選択）
- ・家庭でスマホやゲームについてルールや決まりはありますか？
- ・スマホやゲームを使用していて、次のような症状はありますか？
（利用時間を減らしたいと思ってもできない、目の疲れや頭痛を感じることもある 等）
- ・スマホやゲームを利用するにあたって、困っていることや心配なことはありますか？
また、スマホやゲームによってトラブルになったことはありますか？

アンケート分析結果

欠席者以外の236名の回答が得られた。

◆スマホの所持率

⇒84%の生徒がスマホを所持していた

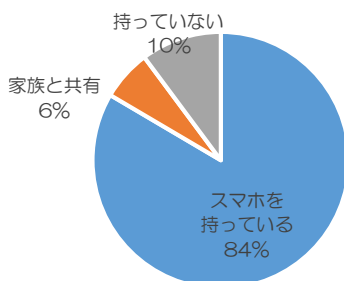
◆スマホやゲームの使用時間

⇒平日は、1日1～2時間の生徒が最も多かったが、休日は、半数近くの生徒が5時間以上使用していた。

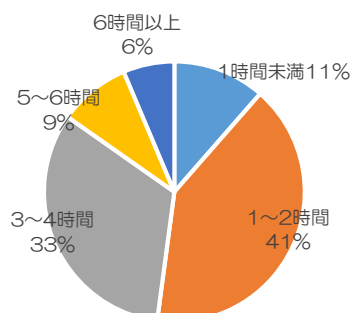


・保健室での問診から、本校生徒のスマホやゲームの使い方が課題であると感じていたが、実態把握として数値化を行うことで、課題がより明確になると考えた。

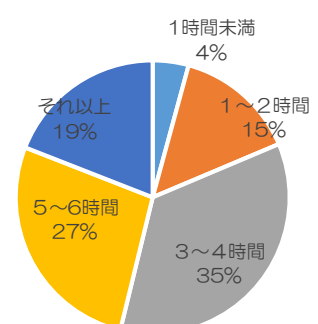
スマホを持っているか



平日の使用時間



休日の使用時間



◆スマホやゲームに関わるルールについて

⇒ルールや決まりがある家庭が64%で、ルールや決まりの内容としては「使用時間の制限がある」と回答した家庭が最も多かった。

◆スマホやゲームを使用していて気になること

⇒「使用時間を減らしたいと思ってもできない」「スマホやゲームにより家庭学習ができないことがある」「遅くまで使用してしまうことがある」と回答した生徒が多かった。

② 掲示物や保健だよりで情報を発信

アンケート結果や保健室での問診から、スマホやゲームの長時間使用で就寝時間が遅く、睡眠時間が短い生徒が多かったため、“スマホ・ゲームの使用と睡眠に関わる掲示物”を作成した。

また、アンケートの結果と、“スマホやゲームが与える脳への影響”について、保健だよりを通して発信を行った。

平日のスマホやゲームの使用時間の結果をグラフで掲示

スマホ・ゲームの使用と睡眠に関わる掲示物



どうして夜遅くまでスマホやゲームをしてはいけない？

①人は日光を浴びると目覚め、夜になると眠くなるという睡眠リズムがあります。人が眠くなるのは、『メラトニン』というホルモンが関係しています。

②『メラトニン』は、強い光を浴びると分泌が抑制され、反対に暗いところにいると分泌が増えます。そのため、人は夜になると自然と眠くなります。

睡眠の仕組みや眠りを妨げる行動について

崩れによる不調や睡眠リズムの調整について

③スマホやゲームの光を見ると、脳が覚醒だと錯覚し、『メラトニン』の分泌が減ります。遅くまで、スマホやゲームをする生活を続けていると、メラトニンの分泌機能が狂い、睡眠障害などを引き起こしやすくなります。

④遅くまでスマホやゲームをしている、日中眠くて学校から帰宅すると寝てしまう、夜眠れずまた夜更かしを繰り返している、こんな場合も体内リズムが狂ってしまい、睡眠障害につながります。

スマホやゲームで睡眠リズムを崩さないための

◎おすすめのルール◎

- ☆利用時間をきちんと決める (夜8時までなど)
- ☆スマホやゲームを自分の部屋に持ち込まない
- ☆緊急性が高いもの以外は通知をoffにする

なかなか寝付けない、眠りが浅い、疲れが取れない、学習意欲・能力の低下、運動能力の低下、頭痛、だるい、食欲低下など

睡眠のリズムが崩れるとこんな症状が起こります！

スマホ・ゲームのアンケートの結果について

夏休み前に、みなさんにスマホ・ゲームについてのアンケートを行っていただきました。気になった内容をお知らせしますので、みなさんも自分のスマホやゲームの使い方をもう一度見直してみてください。

- 半分弱の人（全体の46%）が、休みの日にスマホやゲームを5時間以上使っていました。
- スマホで何をしていますか？利用が多い順に…
1位 動画視聴 2位 SNS 3位 ゲーム
- 家庭でルールを決めている人が半分以上いました！内容としては…
1位 使用時間の制限（夜9時まで、平日2時間以上は使わない等）
2位 勉強などやることをやってから使う
3位 アプリなどの制限（親の許可を得ないとダウンロードできない等）
- スマホやゲームをしていて感じていることは？
1位 利用時間を減らしたいと思っている
2位 スマホやゲームをしていて家庭学習ができないことがある
3位 遅くまで利用してしまう

9月発行の保健だより一部抜粋
アンケート結果と脳への影響について

スマホやゲームで脳が変化（劣化）する…！？

スマホやゲームをしているときは、脳（前頭葉）が変わりません。そのためスマホやゲームを長時間使用することで成長期のみなさんの脳は変化してしまいます。

- 軽度**…人付き合いがうまくできなくなる、集中力や意欲の低下、学習能力の低下、怒りっぽくなったり悲しくなったり情緒が不安定になる など
- 中度**…学校に行けなくなる、引きこもり、うつ、就職ができず将来的にニートになってしまう など
- 重度**…薬物依存と同じレベルの脳の破壊⇒ゲームを使えなくなったため家族を殺してしまった人のニュースなどもあります。ゲームにより脳が破壊され、気持ちや行動をコントロールできなくなった人が起こした事件です。

※「自分は大丈夫」と人ごとと思わず、1日の使用時間が長い人、もしかしたら少し依存しているかも？と思っている人は、要注意です！！