

教 健 体 第 1 2 0 1 号  
令和6年(2024年)3月14日

各 教 育 局 長  
各 道 立 学 校 長 様  
各市町村教育委員会教育長(札幌市を除く。)  
(各市町村立学校長)

北海道教育庁学校教育局健康・体育課長 今 村 隆 之

### 健康教育のさらなる充実について(通知)

北海道教育委員会では、令和4年度から、地域の健康教育を牽引するリーダーを育成する「健康教育推進リーダー育成事業」を実施しており、健康教育推進リーダーそれぞれの学校の子どもたちの健康課題をテーマに、学校の実態等に即した2年間の実践研究を行ってきました。この度、その取組をまとめた報告書を作成しましたので、お知らせします。

つきましては、健康が「生きる力」の基盤となるものであることを踏まえ、本資料を参考に次の点にも留意の上、各学校において健康教育のさらなる充実を図っていただくようお願いします。

### 記

#### 1 送付資料

令和4、5年度健康教育推進リーダー育成事業報告書

(1) 旭川市立東町小学校

テーマ「コロナ禍における生きる力を育む歯と口の健康づくり」

(2) 江別市立江陽中学校

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」

(3) 北海道室蘭清水丘高等学校

テーマ「心の健康」

(4) 岩見沢高等養護学校

テーマ「保健室での生徒対応～将来の自立を目指して～」

#### 【報告書掲載URL】

<https://www.dokyoj.pref.hokkaido.lg.jp/hk/ktk/182455.html>



#### 2 留意事項

- (1) 健康診断の結果や保健室利用状況等を整理し、道や国の平均値と比較したり、自校の経年変化を分析したりしながら、児童生徒の健康課題を的確に把握すること。
- (2) 年度ごとに重点的に取り組むテーマを設定し、学校教育活動全体で関係する取組との関連を図りながら、課題解決に向けた取組の工夫を行うこと。

- (3) 学校保健委員会等（学校運営協議会、アレルギー対応委員会等を含む）において、必要に応じてオンラインなども活用し、学校医や学校歯科医、学校薬剤師、地域の保健福祉担当者などの専門家の意見を積極的に取り入れながら、自校の健康課題の解決に向けた取組の充実を図るとともに、緊急時等にもすぐに連携できるよう日常から体制整備に努めること。
- (4) 児童生徒が主体的に参加する取組（児童生徒保健委員会等）を積極的に取り入れること。

（健康・体育指導係）

旭川市立東町小学校		実践研究テーマ
		コロナ禍における 生きる力を育む 歯と口の健康づくり
学級数：13学級、児童生徒数：227人		
児童の健康課題	<ul style="list-style-type: none"> <li>・コロナ禍の3年間、むし歯保有児童の割合は全校の約20%前後で推移している。R4年度は改善傾向にあったが、歯垢の付着や歯肉の炎症がみられる児童が増加している。</li> <li>・長期休業中の歯みがきカレンダーの結果、朝夜の歯みがき習慣が身につけていない児童が一定数いる。</li> </ul>	
目指す子どもたちの姿 (1年後)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・歯と口の健康に関心をもち、歯と口の健康づくりに主体的に取り組むことができる。</li> </ul>	

## 1年間の取組

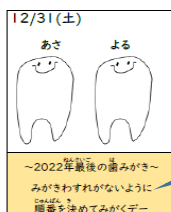
月	取組内容	対象	備考
6月	第79回全国小学生歯みがき大会参加	4年生	・歯垢を落とすためのブラッシングやデンタルフロスの使い方など、実習部分については家庭に協力を依頼
6月	R4年度歯科健診結果全体共有	教職員	・歯科健診時に、学校歯科医から総評を聞き取り傾向や課題を周知
7月	R2～R4年度歯科健診結果推移全体共有	教職員	・赴任して3年間(コロナ禍)の健康診断結果の確認と分析、課題の焦点化
7・8月	夏休み歯みがきカレンダー取組【具体①】	全校児童	・保護者にみがき方のアドバイスや励ましのコメントを依頼
9月	夏休み歯みがきカレンダー返却【具体①】	全校児童	・歯科健診の結果や前年度取り組み状況・課題をもとに、養護教諭が一人ひとりにコメントを記入
9月	学校生活における歯・口のけがの防止指導	教職員 全校児童	・職員集会で外傷時の対応方法確認 ・保健だよりを使用した学級指導
9月	歯と口の健康と、生活習慣に関するアンケートの実施【具体②】	4年生	・Googleフォームを活用したアンケート調査
11月	「いい歯の日」に関わるクイズ動画放送	全校児童	・パワーポイントの動画作成機能を利用し、児童保健体育委員会の児童が声の出演
11月	学校病(医療券)について案内再配付	就学 援助世帯	・経済的課題から受診につながらない就学援助世帯に、年度初めに配付したものを再配付
11月	間食と歯と口の健康にかかわる指導【具体②】	4年生	・授業後に保護者に協力を依頼し、「歯を大切にするためのおやつのととり方」3日間チャレンジを実施
12・1月	冬休み歯みがきカレンダー取組【具体①】	全校児童	・保護者にみがき方のアドバイスや励ましのコメントを依頼
2月	冬休み歯みがきカレンダー返却【具体①】	全校児童	・夏休みの取り組み状況との比較や、個人の課題をもとに一人一人コメントを記入
2・3月	R4年度の取組の振り返りと次年度の取組に向けて検討・改善		

## 取組の具体

### ① 長期休業中歯みがきカレンダー【対象：全校児童】

「自分の課題」や「歯を大切にするための工夫」を目標に

- ・初日に「歯をみがく時にどんなことに気を付けてみがくか」「よごれを落とすためにどんな工夫をするか」を目標に記入。
- ・歯をみがいたら色をぬる(朝・夜)ほか、設定されたお題に取り組む。



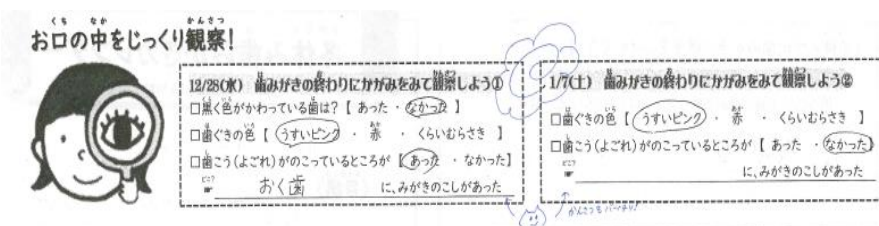
【意識・習慣づいてほしい部分を中心にお題を設定】

- ◆歯ブラシの毛先が開いていないかチェックデー
- ◆フロスや糸ようじで歯と歯の間もすっきりデー
- ◆歯みがき終わりに歯がツルツルか舌でチェックデー
- ◆(休みの中間くらいに)目標を再確認デー など



「お口の中をじっくり観察デー」で「歯と口の健康課題への気づき」「みがき方の工夫・改善」に

- ・休みの前半と後半に「お口の中をじっくり観察デー」として、「色が変わっている歯はないか」「歯肉の色はどうか」「歯垢(よごれ)が残っているところはないか」を確認する日を設定した。
- ・「みがき残し部分があった＝だめ」ではなく、「みがき残しに気がつく＝みがき方上達(工夫・改善)のチャンス」とし、今の自分のみがき方だと、どの部分にみがき残しが多くなるのかを気が付かせるための手立てとした。

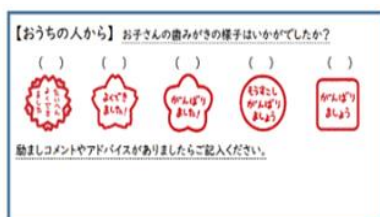


【児童の振り返りから】

12/28のチェックの日にみがきのこしを発見したので、冬休み中に最初に奥歯をみがいて忘れないようにクセをつけた。1/7のチェックでは、みがき残しが見つからなかったため効果を感じた。これからもみがき残しがないように気を付けていきたい。



保護者にサポートを依頼



1学期の歯科健診の結果、前年度と比較して全学的に歯垢の付着や歯肉に炎症が生じている児童の増加がみられた。歯みがきの実践の場は家庭であり、保護者のサポートが児童の歯をむし歯や歯周病から守る大きな役割を果たすと考え、「おうちの人からアドバイスをもらおうデー」を設定したり、「取り組み状況の評価」や「励ましコメント」の記入を依頼したりした。

「未提出者」には直接個別指導

夏、冬ともに未提出者が複数名いたため、「みがくときに意識したこと」「歯みがきの取り組み状況」「もう少し気を付けたらよかったこと」等を直接聞き取った。未提出者の多くは歯みがき習慣が身についていなかったり、歯を大切にするための知識が不足していたりと、歯と口の健康に関する意識が低いことがうかがえたため、それぞれの課題に応じた個別指導を行った。

## ② 担任・栄養教諭と連携した「間食と歯と口の健康にかかわる指導」

【対象：4年生】

学ぶ意欲を高めるための工夫

- ①「どこに課題があるのか」を把握し、実態に即した指導となるように、事前に Google フォームを利用したアンケートを実施した(右記アンケート項目)。
- ② Google フォームによるアンケートの結果、普段歯をみがく時に、歯みがき大会で学習したことを取り入れている児童が多くみられた。一方で生活習慣や間食の習慣・内容に課題がある児童が多くみられたため、栄養教諭にも協力を依頼した。

### 【アンケート項目】

- ・生活習慣との関わり(起床時刻、就寝時刻など)
- ・間食をとる頻度、内容
- ・歯みがきの頻度、かける時間、自分からみがくか
- ・デンタルフロスの使用や鏡の使用状況
- ・定期健診受診の有無
- ・仕上げみがきの有無
- ・自分の歯と口の健康課題を理解しているか



- ③授業直前、休日を含めた3日間で実際に食べたおやつ「種類」「量」「時間帯」の調査を行い、学級で食べられていることが1番多かったおやつ(1組チョコレート・2組グミ)を題材に取り入れた。

それぞれの専門性を生かした指導

### ◆題材名「歯を大切にすることのおやつとり方」

学級活動(2)エ 食育の観点を踏まえた学校給食と望ましい食習慣の形成

### ◆題材設定の理由

9月下旬に実施した歯と口の健康と生活習慣に関するアンケートでは、ほとんどの児童に「毎日もしくは時々」間食をとる習慣があり、内容については、糖分の多いものがほとんどであった。今回担任・栄養教諭と連携を図り、実際におやつに含まれている砂糖の量に気がつくことで、今までのおやつの食べ方を見直し、歯に良いおやつを選んだり、食べ方を工夫したりする意識を高め、実践化を図れるようにしたい。

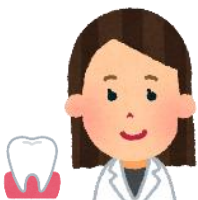
### ◆本時のねらい

今までのおやつの食べ方を振り返り、歯を大切にするために望ましいおやつとり方を考えることができる。

指導案  
から

### 【導入部分(養護教諭)】

- ・歯みがきカレンダーの取り組みや、歯科健診・事前アンケートから見えてきた4年生の歯と口の健康に関する実態(頑張りの成果と課題)の説明



歯を大切にするためには、歯をみがくことだけ気を付けたらいいのでしょうか？

砂糖をとりすぎない おやつの食べ方にも気を付ける！



「歯を大切にすることのおやつとり方」について考えよう。



【展開部分(栄養教諭)】授業直前に実施したおやつ調査の結果をランキング形式で知らせ、1番多かったおやつの砂糖量を提示(可視化)。朝食・給食・夕食などに使用される砂糖量の目安から、おやつとして摂取できる砂糖量を確認。普段とりすぎていることに気がつかせた。



おやつは、本来「食事を補うもの」なので、成長期に足りない栄養をとると良いですよ

おやつを適切にとるためには、  
どうしたらいいでしょうか



- ・量を決めて食べる(小皿に出したり、〇個と決めたりする)。
- ・食べる時間帯や回数を考える。
- ・砂糖の多いおやつは食べすぎない。

【まとめ部分(担任)】授業直前に実施した「3日間おやつ調査」も参考に、今までの自分のおやつの食べ方について課題を見出し、「歯と口の健康づくり」の視点から、今後気をつけたいこと、取り組めそうなことを記述させた。『3日間チャレンジの目標に』



- ・本時の学びを児童が担任に伝え、児童から出た言葉で担任がまとめを行った。

### 普段の自分の生活を振り返り、生活に生かす場の設定

- ・授業のまとめ部分で児童が記述した「歯を大切にするためにおやつを食べる時に気を付けたいこと、取り組めそうなこと」に、実際にチャレンジする機会(3日間チャレンジ)を設定した。
- ・学習内容を担任に学級通信で家庭に発信してもらい、保護者にもサポートをお願いした。それぞれの課題にあわせてチャレンジしており、「量」や「種類」を意識する子、「栄養」に着目する子と様々であった。

(いつもはチョコレートを多く食べていたが)できるだけ食べないようにして、必ず歯をみがくようにした。いつもふつうに食べていたチョコやグミにこんなに砂糖が入っていることにびっくりしたので、砂糖のとり方も気を付けていきたい。

必要な栄養が入ったおやつを食べる  
⇒カルシウムがあまりとれていなかった  
ので、チーズや牛乳をとっていきたい。



〈児童の振り返りから〉

歯を大切にするためのおやつのとりかた  
3日間チャレンジ!

年 組 名 前

取り組み期間: 12/2(金)~12/4(日)

ふりかえりを書こう(「気を付けたいこと、できそうなこと」は実行できましたか?実行してみた感想や、「もうすこしCO2を減らしたら実行できそう」などあれば)。

12/2(金)	12/3(土)	12/4(日)

気を付けられた日は○  
できなかった日は×を記入しよう

保護者のみなさまへ  
学級活動で、「歯を大切にするためのおやつのとりかた」を学習しました。お子さんが「気を付けたいこと、できそうなこと(裏面)」を考えましたので、ご家庭でおやつの食べ方を見直す機会にしたいかと幸いです。お子さんが考えた「気を付けたいこと、できそうなこと」において、12/2(金)~12/4(日)の3日間チャレンジを行いますので、励ましてご協力をお願いいたします。なお、ご家庭に合わせて「気を付けたいこと、できそうなこと」を調整していただいてもかまいません。

お子さんの取り組みの様子はいかがでしたか?〇をお願いします。

がんばった  
 がんばった  
 がんばった  
 がんばった  
 がんばった

12/5(月)にこのプリントを持たせてください。