

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・習慣してほしい部分を中心にお題を設定】

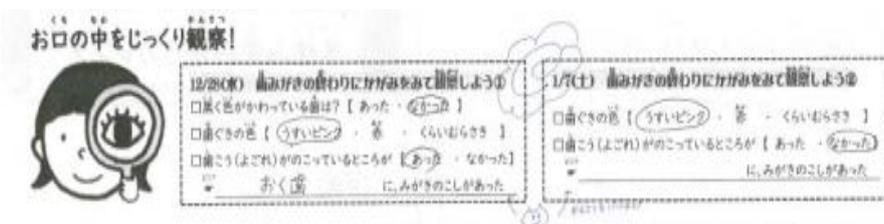
- ◆歯ブラシの毛先が開いていないかチェックデー
- ◆フロスや糸ようじで歯と歯の間もすっきりデー
- ◆歯みがき終わりに歯がツルツルか舌でチェックデー
- ◆(休みの中間くらいに)目標を再確認デー など



「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うちにクセをつけた。1/7のチェックでは、みがき残しが見つからなかったので効果を感じた。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



歯と口のアンケート【4年生】



- 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」は実行できた日から7日以内の達成率や、「もうすぐLOOを卒業したら実行できそう」などがある場合)

12/2(金)	12/3(土)	12/4(日)

気をつけられた日は○  
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」や「できそうなこと(目標)」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と考えています。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、結果をご協力をお願いします。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?〇を記入をお願いします。

※2週間以上ごめいりしを継続してください

# 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



〈児童〉

- ・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

#### 【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〉

- ・歯みがきカレンダーでは、最初は「毎日みがく」「きれいにみがく」を目標に書く児童が多くみられたが、自分のみがき残し部分やみがき方をふくめた課題に気が付き、具体的な目標をたてて取り組む児童が増加。
- ・「目標に対する自分の取りくみがどうであったか」「自分の課題をみつめ、今後どうしたらいいか」という視点で振り返りができる児童が増加。
- ・4年生については、半数近くの児童が「冬休み歯みがきカレンダー」の目標に、「歯を大切にするための工夫」として、おやつを食べ方についても記載。



#### 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

## 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、「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。

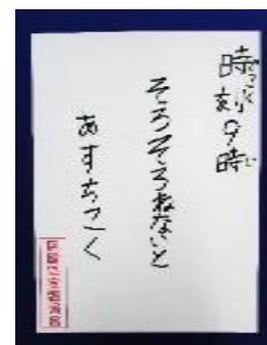


## 歯科健診結果通知方法の工夫【対象：全学年】

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】

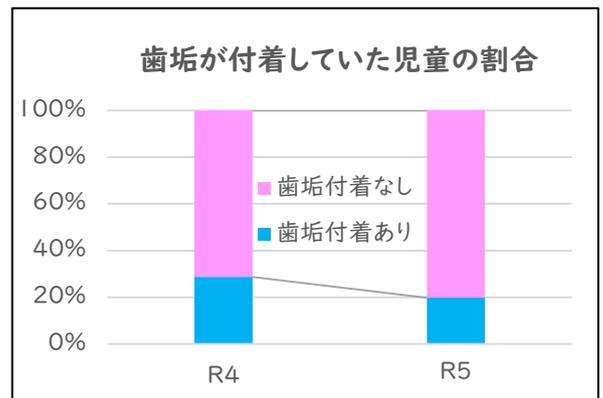
R4年度 28.7% → R5年度 19.8%

【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。