

ヘルスプロモーションによる生きる力の育成

～歯と口腔の健康づくりを核にしたヘルスプロモーション実践～

山県市立桜尾小学校

1 学校紹介

本校は、県庁所在地岐阜市に隣接する山県市にあり、周りを山や田畑に囲まれ、大変自然豊かな地域にある。児童数は、74名と小さな規模の学校ではあるが、地域や家庭の学校教育、健康教育に向ける関心は大きく、協力的で、自然だけでなく人的環境においてもとても恵まれている。



地域においては「本の学校」「花の学校」「歯の学校」として、特色ある教育活動を伝統的に進めている。中でも「歯の学校」については、平成16年度から山県市にフッ化物洗口が導入されたことを機に、行政、学校歯科医、保護者、地域関係機関等と連携を図りながら「歯と口腔の健康づくり」に取り組んできており、学校の教育目標を具現するとともに本校における健康教育の重要な柱となっている。

2 学校経営方針と健康づくり

本校では、学校教育目標を「自ら学びやりぬく子」、具現の3つの柱を「自学（確かな学びづくり）・自働（豊かな心づくり）・自鍛（健やかな体づくり）」とし、児童自らの気づきを大切にした教育活動を展開している。特に健康教育では、「自分の命は自分で守る、自分の健康は自分でつくる」を合言葉に、進んで運動に親しみ、運動能力や体力向上を図り、健康で安全な生活を送る子の育成を目標としている。教育の側面では危機回避力・対応力を高め、自分の命を自分で守ること、また、自分の心身の状態に関心をもち、主体的に健康づくりをすることを、管理の側面では健康観察、保健調査、健康診断等で児童の心身の健康状態を把握し保持増進に努めること、環境衛生検査、安全点検等で環境状況を把握し、落ち着いて生活できる安全・安心な学校を重点としている。

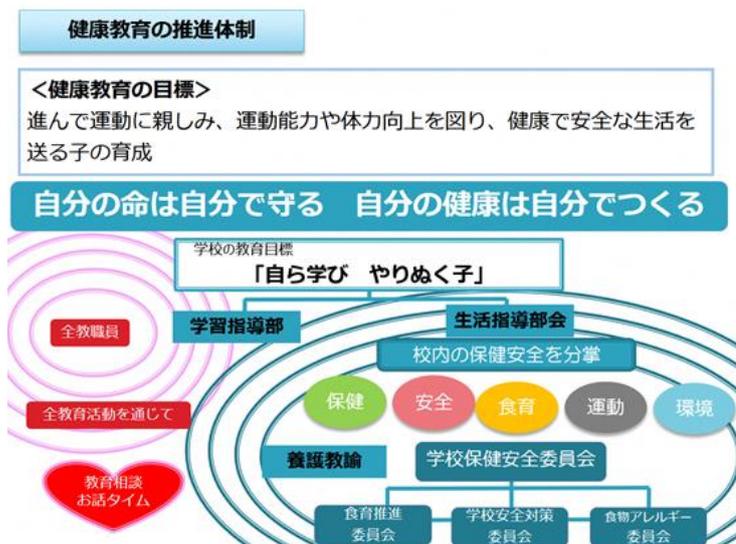


3 健康づくりの推進体制

(1) 教職員の推進体制

学年単学級の本校においては、生活指導部会が健康教育を分掌している。学校教育目標具現の柱の一つである「自鍛」について「自分の命は自分で守る、自分の健康は自分でつくる」意識を醸成し生きる力を育むため、保健・安全・食育・

運動・環境を関連付けながら学級担任と連携を図り、健康教育を推進している。小さな職員集団ではあるが、定期的に行う教育相談「お話タイム」や異年齢集団等の関わり等を積極的に行うことにより、全職員が児童に寄り添い、気付きを大切にした関わりを行っている。



(2) 家庭、地域、関係機関との連携

(ヘルスプロモーションスクールとしての実践)

本校では、ヘルスプロモーションの考え方にに基づき、児童の将来を見据えながら、健康教育の中でも特に「歯の学校」として指導に重点を置いている。平成16年度のフッ化物洗口開始を機に管理と教育を両輪にし、学校、行政、家庭、関係機関等、子供を取り巻く大人が連携し取り組んできた。学校の教育は児童だけ

を対象とするのではなく、児童が学んだことを家庭へ伝え、そしてそれが地域にも広がっていくことを期待している。また、現在の児童が、十数年後には、校区の住民となり、さらにその子へと健康教育が引き継がれていく。地域の人々の行動や人々の絆が、ソーシャルキャピタル(人々のつながりが生み出す資源)を高め、それが地域全体の人々の健康、幸せな人生、豊かな人生をもたらすと考える。今「目の前の健康」だけ为目标とするのではなく、「児童のQOL (Quality Of Life) : 生活の質の向上、幸せな人生」という児童の将来を見据えた、身体面と心の充実を図ることを目指している。



(2) 食に関する指導

食に関する指導では、学級活動3年生「歯によいおやつを考えよう」4年生「よくかんで食べよう」を実施した。

ランチルーム給食の特質を生かした毎月8日の「いい歯の日」、19日の「食育の日」として、歯を丈夫にするカルシウムを多く含んだ食品や、かみごたえのある食品、旬の食材や地場産野菜の提供をしている。

また、児童委員会の取組として、かみかみセンサーを活用した「かみかみキャンペーン」の実施等「歯と口腔の健康づくり」と関連付け、取り組んでいる。



【<いい歯の日>献立】



【3年生「歯に良いおやつを考えよう」】



【カミカミセンサーでかむ回数を調査】

(3) 歯科活動とよりよい生活習慣の定着を目指す取組

「歯と口腔の健康づくり」に取り組む、歯みがきを定着させようとしたとき、規則正しい生活と切り離せないことから、早寝・早起き、朝ごはん、運動、排便等の基本的な生活習慣の定着に「生活リズムチェック（すこやかチェック）」を年3回実施してきた。「すこやかチェック」を含む保健関係の個々の資料は、個人ファイルに綴じポートフォリオしている。

1・2年生用		6月										9月																	
		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
歯のうがいの回数	毎日2回以上	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
歯磨きの回数	毎日2回以上	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
歯磨きの時間	毎日2分以上	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
歯磨きの場所	毎日洗面所	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
歯磨きの道具	毎日歯ブラシ	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
歯磨きの回数	毎日2回以上	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
歯磨きの時間	毎日2分以上	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
歯磨きの場所	毎日洗面所	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
歯磨きの道具	毎日歯ブラシ	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3

めあてをたてよう

この月の目標をたてよう

めあてをふいけよう

めあてのふかから

6月

めあてに決めたことを達成できましたか？

めあて以外のことは、どうでしたか？

9月

めあてに決めたことを達成できましたか？

めあて以外のことは、どうでしたか？

6月

めあてに決めたことを達成できましたか？

めあて以外のことは、どうでしたか？

9月

めあてに決めたことを達成できましたか？

めあて以外のことは、どうでしたか？

はみがき

毎朝歯をみがく習慣を身につけよう

21日 22日 23日

[保健管理]

(1) 主体的な歯科健康診断の工夫と保健調査票の活用

歯と口腔の健康診断は、定期健康診断1回と、C O、G O、Gの経過観察の臨時健康診断の年2回実施している。自分の歯と口腔の健康状態を知って、健康づくりに取り組む意識を高める機会ととらえ、事前指導、事後指導も含め、学校歯科医と協力し実施している。



(2) 個に寄り添った指導

歯科健診時に撮影した口腔内写真を活用し、個別指導している。

(3) 予防活動

① 給食後の歯みがき（新しい生活様式に即した方法の工夫）

新型コロナウイルス感染症拡大防止の長期休業後、給食後の歯みがき再開に向け、学校歯科医と検討を重ねた。現在は、災害歯みがきを応用し、鏡を使わないで口を結んで、飛沫が飛ばないように手で口を覆ってなどの配慮をしながら実施している。



② フッ化物洗口

平成16年度より、山県市の事業として開始。今では学校生活の一部として定着している。

[組織活動]

(1) P T A 活動・家庭との連携

① 学校保健安全委員会

議題となったことを、学級懇談会で話題にし全家庭へ啓発をする。

② 家庭教育学級主催の歯科講話

学校歯科医による「歯と口腔の健康づくり」に関する講話と歯みがきの実習を行う。

③ 親子歯みがき・プラークテスト



(2) 外部機関・地域との連携

① 山県市子育て支援課との連携

市の事業としてのブラッシング指導を行う。

② 保育園歯みがき指導の実施

健康委員会の児童が保育園を訪問し、紙芝居の上演と歯みがき指導を実施する。

③ 8020交流会の実施

80歳をこえ20本以上歯がある高齢者を招いての講話を実施する。



5 特徴ある教育活動Ⅱ「自分の命は自分で守る（安全教育・防災教育）」

命を守る訓練は毎回想定を変え、より安全な避難経路、避難の仕方の検討を重ねている。また、引き渡し訓練、不審者対応、連れ去り防止訓練等、あらゆる場面を想定し、児童が柔軟に対応できるように訓練を位置付け実施している。さらに、外部講師による防災授業・救急救命法を実施し知識・技能の習得を図っている。例年、PTAを対象に実施していた救命講習を、昨年度は、4、5、6年の子どもたちを対象にするとともに職員研修も兼ねて実施した。心臓マッサージを行う際の心臓の位置、手の当て方や、AEDの説明などを、どの子も真剣なまなざしで聞くことができた。



職員、保護者の大人の視点と子ども目線で考えることを大切にし、校舎内外の安全について、定期、日常の安全点検と早期の改善対応を行っている。

6 成果と課題（○成果 ◇課題）

○「歯と口腔の健康づくり」を柱に、本校の教育活動に「健康で安全な生活づくり」が位置付いている。

○組織で取り組む「健康で安全な生活づくり」が実現でき、連携した取組ができている。

・生活指導委員会を中心とした校内連携と地域の教育力を味方にした取組

○幸せで充実した生活を、自分の手でつくろうとする意識の高まりがみられる。

・地域へ広がる「健康づくり」の取組

・自分の命は自分で守る自分の健康は自分でつくる気運の醸成

◇新しい生活様式を踏まえた「健康・安全」に関わる教育課程の編成・実施・評価・改善を工夫し取り組んでいく。

◇家庭、地域へつながり、広がる「健康づくり」を今後も継続していく。

・ヘルスプロモーションスクールの実践