

# 健康に生きるために良い生活習慣をつくる 児童生徒の育成をめざして

飛騨市学校保健会

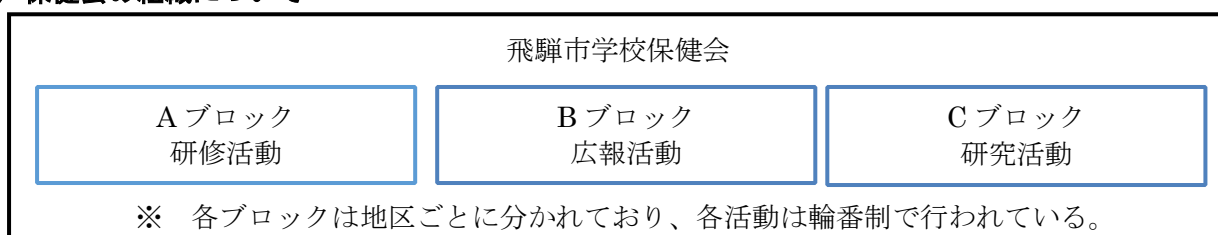
## 1 飛騨市学校保健会について

### (1) 飛騨市学校保健会のメンバー（市内8校の小中学校）

各学校の学校医、学校歯科医、学校薬剤師、校長、保健主事、養護教諭、栄養教諭、学校栄養職員、教育委員会学校教育課長、市民保健課長、飛騨市PTA連合会長、飛騨市PTA連合母親代表

(計51名)

### (2) 保健会の組織について



### (3) 各組織の活動について

#### ①研修活動について

##### ア 「生活習慣見直しシート」を活用した生活実態調査

調査期間を統一し、実施する。集計結果から、健康課題を明らかにし、各学校で実践を行う。

##### イ 研修会・健康教室

平成23年度までは、研修会として講演会を飛騨市全体で行っていたが、市内小中学校の規模が大きく異なり、各学校の実態や課題に応じた内容で研修活動が行えるように変更した。平成24年度から健康教室として、各学校の実態や課題に応じた内容で、講師を招くなどして、それぞれの学校で実施している。実施内容は、研究冊子「飛騨市の学校保健」に掲載している。

#### ②広報活動について

飛騨市学校保健会「会報」を年に2回発行している。会報の内容については、「生活習慣見直しシート」から課題とされる内容や保健安全で話題となっている内容、運動器検診のように健康診断で変更があった内容や「健康教室」等、学校で実施した取組を紹介している。記事については、メンバーである学校医や理事長、保健主事、栄養教諭、学校栄養職員、養護教諭等が中心となって、記事の内容の検討、内容構成、印刷、配付を行っている。

#### ③研究活動について

毎年発行している研究冊子「飛騨市の学校保健」の編集発行をしている。冊子の内容については、児童生徒の発育状況、各種保健統計、「生活習慣見直しシート」の集計結果とその課題把握と解決の取組、健康教室実施内容等を掲載している。

#### ④その他の活動

岐阜県学校環境衛生活動調査協力や環境衛生検査の実施、飛騨市学校保健会の主な会議を2回、総会1回を毎年実施している。

## 2 研究テーマ設定の理由

飛騨市は岐阜県の北部に位置し、古川・神岡・河合・宮川の4町からなり、4町で8校（小学校5校、中学校2校、小中併設学校1校）、全校12人の極小規模校から462人の大規模校までである。飛騨市学校保健会は、飛騨市小中学校の学校保健の充実向上に努め、関係者相互の密接な連携のもとに、児童生徒の健康の保持増進・保健教育の振興を図ることを目的として活動している。

飛騨市学校保健会では、児童生徒の実態に応じた生活実態調査を各学校で行っていたが、平成18年度から飛騨市全小中学校を対象とした「生活習慣見直しシート」に統一することにした。これは、飛騨市全体の実態を把握し、意図的・系統的な指導を行うためである。本調査項目については、飛騨市学校保健会でその都度検討され、変更・改善し、調査を継続してきた。

「生活習慣見直しシート」に統一された初年度である平成18年度の結果をもとに、飛騨市の児童生徒の実態把握を試みた。まずは、就寝時刻の結果を考察した。23時以降に就寝する中学生は約65%、22時以降に就寝する小学生は約42%おり、就寝時刻が遅く、朝の目覚めが悪い子どもが多くいることが分かった。次に、歯みがきの結果を見ると、朝の歯みがきができていない子どもは、小学生16%、中学生6%、夜の歯みがきができていない子どもは、小学生12%、中学生10%であった。永久歯と乳歯のう歯の罹患率と合わせてみると、小学生男子30%（全国平均36%）、小学生女子29%（全国平均34%）、中学生男子16%（全国平均28%）、中学生女子21%（全国平均28%）と、いずれも全国平均を下回っていた。しかし、個別に確認してみると歯みがきができていない児童生徒の中には、う歯の罹患率が高い児童生徒がいたり、歯みがきの習慣が定着していない児童生徒がいたりする課題が明らかになった。

上記の「生活習慣見直しシート」による調査結果から、飛騨市の児童生徒の実態、発達段階、学校の規模、地域の特性を理解し、各役員と密接に連携し、専門性を生かした保健教育の実践を継続することで、児童生徒が生活習慣に関する正しい知識を深め、自ら考え、正しい生活習慣を身に付けることができるようにしたいと考えた。さらに、飛騨市全体で取り組むことで、意図的・系統的な指導が各学校で実施され、児童生徒の規則正しい生活習慣の定着を図ることができると考え、本テーマを設定した。

## 3 願う子どもの姿

生涯を通して健康に生きるために、自らの心身の健康課題に気付き、自らすすんでより良い生活習慣を実践、継続できる子。

- ①自らの生活を振り返り、自分の健康課題に気付くことができる。
- ②健康に過ごすための知識を深め、生活習慣を改善することができる。
- ③より良い生活習慣を実践、継続することができる。

## 4 研究仮説

「生活習慣見直しシート」を活用して児童生徒の実態を把握し、各関係機関や家庭と連携し、健康に過ごすための知識と実践力を育む保健教育を継続して行えば、児童生徒は自らの健康課題に対する意識を高め、自ら考え健康に過ごすために良い生活習慣をつくることができる。

## 5 研究内容

研究テーマに迫るため、次の研究内容について実践を深めてきた。

### **「生活習慣見直しシート」を核とした効果的な指導内容や方法の工夫**

#### (1) 児童生徒の実態把握(「生活習慣見直しシート」から)

平成18年度から飛騨市で統一して行っている「生活習慣見直しシート」の結果から、児童生徒の実態や変容を把握した。また、項目については飛騨市学校保健会でその都度検討を重ね、変更・改善し、調査を継続してきた。

#### (2) 実践

##### ①「生活習慣見直しシート」を活用した効果的な指導(集団・個別)

「生活習慣見直しシート」の結果に基づいた学校保健計画の立案や児童生徒の委員会活動等の計画・実施を通して、集団への保健教育や個別への生活習慣指導に生かし、子ども自身が健康に関する関心・意欲を高めることができるようにした。

##### ②組織を活用した保健教育

飛騨市学校保健会の事業である「健康教室」の計画・実施を通して、各学校の実態に合った保健教育を実践することで、児童生徒が主体的に学ぶことができるようにした。

##### ③家庭や地域と連携した取組

###### ア 個人懇談、学級懇談会、PTA総会への働きかけ

「生活習慣見直しシート」の結果を伝え、その場で協議することで、保護者の関心や課題意識をより高め、家庭の協力を得られるようにした。

###### イ 健康調べの活用

小規模校では、個別の健康観察ファイルを家庭へ持ち帰り、家庭と連携が図られるようにした。

###### ウ 保健だより・学級だより・広報活動

授業の様子や児童生徒の感想等を掲載し、授業内容が保護者に伝わりやすいように工夫した。また、会報では「生活習慣見直しシート」の結果やその実態に応じた内容を掲載し、飛騨市全家庭に配付した。

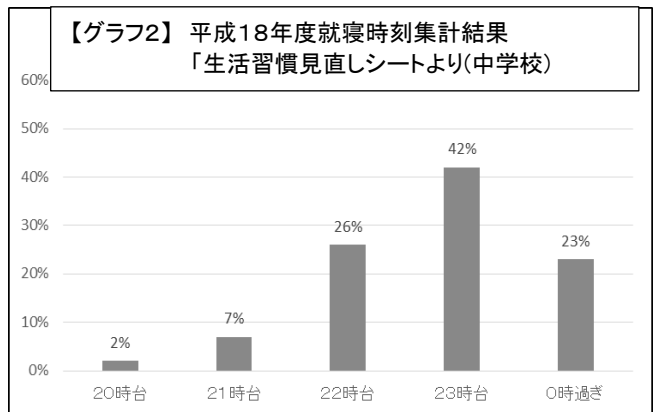
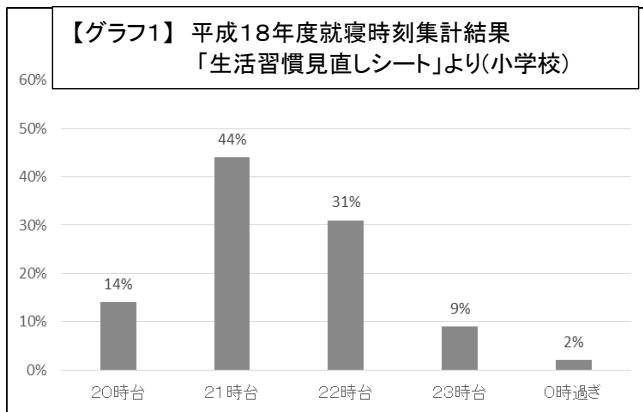
###### エ 地域との連携

A 中学校区の地域毎に毎年行われる「地区ふれあい集会」で主幹教諭が中心となり、情報通信機器の使用の様子と危険性についてと「生活習慣見直しシート」の結果を活用した。また、飛騨市生徒指導連携協議会でも主幹教諭が「眠育の重要性和飛騨市の眠育」について講話を行った。

## 6 研究実践1 眠育の取組

### (1) 児童生徒の実態把握(「生活習慣見直しシート」から)

平成18年度飛騨市で統一して行った「生活習慣見直しシート」の集計結果から児童生徒の睡眠に関する実態として就寝時刻が遅い子、起床時刻の遅い子、一人で起きられない子、目覚めの悪い子、ゲームなどの使用時間が長い子などが多かった。就寝時刻は、小学生では22時以降に寝る児童は48%と多く、なかには0時過ぎという児童もいた。また中学生では23時以降が65%を超えていた【グラフ1・2】。



### (2) 実践

#### ① 「生活習慣見直しシート」を活用した効果的な指導

##### ア 保健教育への活用

実態に基づいて睡眠の働きや体内時計の働きについて養護教諭や担任から学級指導を行った。月ごとの保健指導においても睡眠との関わりに触れ、睡眠の重要性を年間を通して指導した。また、骨の健康と睡眠の関係について体力つくりの内容も合わせて指導を行った。



【担任と養護教諭による眠育指導】

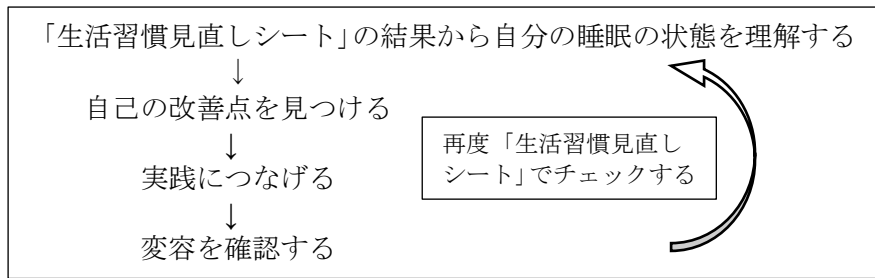
##### 〈指導内容〉

- ・睡眠の働き、体内時計
- ・歯の健康と睡眠、抵抗力と睡眠
- ・心の健康と睡眠
- ・骨の健康と睡眠
- ・児童生徒の睡眠についての自己分析



【「生活習慣見直しシート」で自己分析】

児童生徒に「生活習慣見直しシート」の結果を配付する際、レーダーチャートの見方を説明し、自分の生活習慣を把握させることにより、自分が改善すべき点に気付くことができるようにした。そこから、自分が取り組むことを具体的に考えさせ、今後の実践につなげられるようにした。意欲的に実践できるよう小規模校では学校全体で取組を行ったり、毎日の健康調べで就寝時刻を確認したりした。その後もう一度「生活習慣見直しシート」で調査し、生活習慣の変容を確認できるようにレーダーチャートに比較を示し児童生徒に配付した。



## イ 個別の保健教育

教育相談週間における担任と児童の面談の際、レーダーチャートの個別票を用いて生活習慣の改善された点や今後取り組むとよい点について担任と一緒に考えた【資料1】。このことにより、担任が継続して児童の生活習慣についての声かけを行うことができた。

小規模校では昼休みを利用し、「生活習慣見直しシート」の結果をもとにした個別の健康相談を養護教諭が実施した。養護教諭が「生活習慣見直しシート」の結果を把握しているため、体調不良を訴えて来室する児童生徒の背景に生活習慣の乱れがあることにすぐに気付くことができ、個別の指導をその場で実施することができた。

平成29年度
生活習慣見直しシート
個人表

No.	氏名		①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫
			起きた時間	めったか すつきり目覚 めたか	きたか どのよう に起きたか	何時に寝たか	まってる 時間決ま っているか	すぐ寝ら れるか	平日のTV・ PC・ゲー ム	朝食	排便	運動	朝食後の 歯みがき	寝る前 の歯みがき
1105	5	1回目	4	4	1	3	4	3	4	4	1	4	4	4
		2回目												

**チェック結果 レーダーチャート**

● 自己 1回目  
◆ 全校平均 1回目

1. 起きた時間
2. すつきり目覚めたか
3. どのように起きたか
4. 何時に寝たか
5. 寝る時間は決まっているか
6. すぐ寝られるか
7. 平日のTV・PC・ゲーム
8. 朝食
9. 排便
10. 運動
11. 朝食後の歯みがき
12. 寝る前の歯みがき

<振り返り>  
あこしぶんでおきか  
ないことがおまじと  
なりました  
<がんばりたいこと>  
はやあまかしてさる  
ようによぶがしをしな  
い。

---

平成29年度
生活習慣見直しシート
個人表

No.	氏名		①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫
			起きた時間	めったか すつきり目覚 めたか	きたか どのよう に起きたか	何時に寝たか	まってる 時間決ま っているか	すぐ寝ら れるか	平日のTV・ PC・ゲー ム	朝食	排便	運動	朝食後の 歯みがき	寝る前 の歯みがき
1108	8	1回目	4	1	4	4	4	2	4	4	3	4	4	4
		2回目	4	2	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4

**チェック結果 レーダーチャート**

● 自己 1回目  
◆ 全校平均 1回目

1. 起きた時間
2. すつきり目覚めたか
3. どのように起きたか
4. 何時に寝たか
5. 寝る時間は決まっているか
6. すぐ寝られるか
7. 平日のTV・PC・ゲーム
8. 朝食
9. 排便
10. 運動
11. 朝食後の歯みがき
12. 寝る前の歯みがき

<振り返り>  
走りきってから着替えまごか  
時間帯かわる。

<がんばりたいこと>  
6時半には走りきて  
さつ着替える7時を待つ  
毛布前にトイレに行く。

【資料1】「生活習慣見直しシート」の結果をレーダーチャートで示した個人表

## ②組織を活用した保健教育

「健康教室」は、飛騨市学校保健会として続けている事業の1つである。平成23年度までは研修会（講演会など）を全体で行っていたが、市内小中学校の規模が大きく違うこともあり、各学校の実態やニーズに合った内容になるよう、平成24年度より、子どもたちに直接働きかける「健康教室」として実施するようになった。



【健康教室(ダンス講習会)】



【健康教室(水泳講習会)】

### ア 小学校の取組

小規模校では合同で、成長期のからだづくりを題材「骨教室」を行った。

子どもたちにとって、身体測定で身長がどれだけ伸びたかは、毎回大きな関心事である。そこで、からだが成長していくために必要な「骨」を丈夫にすることをテーマに、睡眠を含め「骨」の健康を支える生活習慣に焦点をあてて「骨教室」を実施した。

まず、自分の骨の状態に関心を持てるよう、事前に骨密度を測定した。自分の骨の状態を知った後、今度はその骨を丈夫にしていくためには何が必要かを考えさせた。その後、講師の先生から、睡眠、運動、食事を整えていくことが「骨」の健康につながることを学び、望ましい食事の内容について聞いたり、雪深い日も室内でできる運動を体験したりした。



【健康教室(骨の健康講習会)】

#### 【健康教室の感想】6年女子

私は骨の話聞いて、赤ちゃんの骨は300本、大人の骨は200本だと去年も聞いたけど、また聞いてしっかり覚えることができてよかったです。

骨をじょうぶにするためには、運動・すいみん・食事の3つが大切なことが分かりました。

私は特にすいみんができていなくて、早くねることがあまりないので、骨がじょうぶになるようにこれから早ね・早起きを特に意識していきたいと思いました。また、姿勢が悪かったり、歩く時だらだらしながらだったりすると、骨が曲がってしまうので、よい姿勢であることを意識していきたいです。

そして、今日はいろいろなストレッチをして、2人1組でやったストレッチでは骨が伸びると先生が言ってみて、私はやってみて少し足の指をさわるのが楽になったような気がしました。これから時間があるときはできるだけストレッチをしていきたいと思いました。

最後はみんなで楽しく体を動かすことができてよかったです。今日は楽しく骨のことができたのでよかったです。これからも覚えておいて続けていきたいです。

睡眠については学校生活の中での見届けが難しい部分なので、実施後に家庭へ依頼し、声かけや見届けをお願いした。また、学校では児童委員会活動として「骨骨貯金」という活動を行った。これは、22時までに寝ることができたら、その人数により「骨骨貯金」が貯まる、という活動である。毎日給食の時間に、全校が集まるランチルームで発表し、結果を掲示して変化がわかるようにした。就寝時刻が遅くなりがちな児童も意識して早く寝ることができるようになり、この取組をきっかけに早く就寝する習慣が定着しつつある。



【睡眠と骨に関する掲示】

## イ 中学校の取組

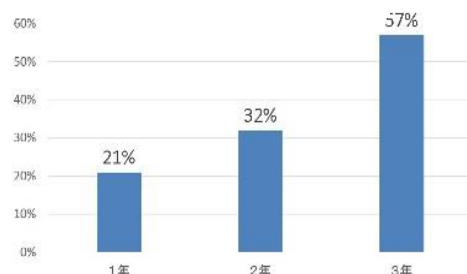
A中学校では「健康教室」のテーマに「眠育」をとり上げた。生徒委員会で睡眠について意識調査と実態調査を行った【グラフ3】。自分の睡眠を振り返ると、多くの生徒が「睡眠を十分にとれてよかった体験」「睡眠不足でつらかった体験」があり、睡眠が体調に少なからず影響を及ぼしていることについて実感をともなって理解していることが分かった。しかし、「睡眠につ

いての考え方」になると、全校の半数～6割が「早寝して睡眠を十分とる方がよい」と思っている反面「寝ている時間は人生のムダ。寝なくてすむなら寝たくない」と考えている生徒もおり、学年が上がるにつれ、「体調が悪くならなければ短い睡眠でよい」「少しぐらい具合が悪くてもやりたいことを優先してよい」と考える生徒は増える傾向にあった。睡眠よりも勉強・スポーツクラブや習い事・趣味・SNS等、他のことを優先しがちで、結果として睡眠不足の日常生活を送っており、時にそれが引き金となって体調不良を引き起こしたり、感染症罹患につながったりと健康を損ねている中学生の問題点が浮かび上がった。

そこで、行動改善のためにはまず意識改革が必要と考え、全校生徒を対象に、「睡眠が心身、特に脳や成長にどのような影響を与えるのか」をテーマとし、講演会形式の健康教室を実施した。

意識改革を図るために、事前に全校集会を開き、生徒保健委員長から睡眠意識調査結果をプレゼンにて問題提起し、自分たちで問題を焦点化し、聞く側の意識啓発を行った。また、講演準備では、講師にA中学校の睡眠調査と意識調査の結果を事前に説明し、データをもとに生徒の課題

【グラフ3】平日の睡眠時間が7時間未満の生徒の割合



### まとめ

#### 【問題1】睡眠よりも他のことを優先しがち

「いや、そもそも、眠らないといけないの？  
眠らなかったら別にいいんじゃない？受験生だし...  
(3年Xさん)



#### 【問題2】困っている、どうすれば？

- 眠りの確保(時間がとれない！)
- 眠りの質や量(浅さ深さ)
- 眠りのリズム(寝付きや目覚め)

### 睡眠についてどう思っているか

- 全校の半数から60%の人が、早寝して睡眠を十分とる方がいいと思っている。
- しかし、学年が上がるほど減って、体がえらくなければ短い睡眠でもいいとか、えらくてもやりたいこと優先という人が増えてくる。
- 寝てる時間が人生のムダ、寝なくてもいいと思っている人もいる。



にあった内容になるよう依頼し、実態に即した学びとなるよう調整した。

講演後は、見届けとして「睡眠実態調査」【資料2】を行い、個人結果から自己の睡眠傾向を振り返るとともに、冬休みに向け保健だよりと一緒に配付して、規則正しい生活への意識啓発を行った。講演を通して生徒の意識に変化がみられ、睡眠の大切さを理解する生徒が増え、実践につながる生徒もでてきた。



【健康教室  
(睡眠に関する講演会)】  
NPO法人里豊夢  
わかさ理事長 前田 勉 氏

【生徒の感想】

- 1年生：僕は講演を聴いてマイクロスリープの怖さを知りました。それでいつも10時半頃に寝ていたけど9時半に寝るようにしました。実際にやってみたけれど、いつもよりあくびが少なくなり、眠くなくなりました。
- 2年生：私は睡眠は体を休めるためだと思っていたけど、講演を聴いて脳を休めるためでもあると知りました。今までは12時や1時まで勉強して寝ていたけど、それだと意味がないと分かったの、夜は9時に寝て、朝5時に起きて勉強したいと思います。
- 3年生：自分が思っていたよりも寝ることには意味があって、重要だと思いました。睡眠中に記憶が整理されることも分かったの、しっかり寝たいと思いました。受験も近いので効率的に時間を使うように生活を見直したいです。

**平成29年度 睡眠・朝食調査票**

**【書き方】**

- ①目標の就寝時刻と起床時刻を書く。
- ②横になっている時間を黒鉛筆で塗りつぶす(昼寝も含む)。
- ④15分未満は切り捨て、それ以上は30分に切り上げて記入。
- ⑤途中で目が覚めたところは塗らない。
- ⑥起床に入っても30分以上眠れない場合、斜線を引く。
- ⑦学習した時間を(学習塾を含む)を青で囲み、「学習」「塾」などと記入する。
- ⑧朝食を食べた時刻に「↑」を書く。
- ⑨「朝ご飯を食べた」「自分で起きられた」日は、○を黒で塗りつぶす。
- ⑩いつもより寝る時刻が遅くなったときは、主な原因を書く。
- ⑪決まった曜日に就寝時刻が遅くなる場合、その理由を記入する。
- ⑫調査期間が終わったら、振り返りに○付けて、保健委員に提出する。

目標  
就寝時刻 \_\_\_\_\_時\_\_\_\_分  
起床時刻 \_\_\_\_\_時\_\_\_\_分

\_\_\_\_年\_\_\_\_組\_\_\_\_番 名前( )

日	曜日	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	自分で起きられた 朝ごはんを食べた	睡眠時間	
	日																												
	日																												
	日																												
	日																												
	日																												
	日																												
	日																												
	日																												
	日																												
	日																												

平日の平均睡眠時間 \_\_\_\_\_時間
休日の平均睡眠時間 \_\_\_\_\_時間
朝食を食べた日 \_\_\_\_\_日/7日

**【振り返り】あなたの睡眠パターンの特徴は？**  
○をつけましょう。

就寝時刻	早い	遅い
就寝リズム	一定	バラバラ
睡眠時間	8時間ある	足りない

**【保健委員会より】**

- ・よい睡眠がとれています。冬休みも続けていこう。
- ・寝る時間が遅いです。朝起きてから18時間後が午後9時になるよう調整し、早めに就寝を！
- ・平日と休日など、曜日によって差が大きいです。リズムが一定の方が体が楽です。時間調整を！
- ・睡眠時間が足りていません。8時間とれるように生活を見直そう。

**【あなたが考えた生活改善策を書いて、冬休みにやってみよう！】**

【資料2】睡眠実態調査で使用した資料



### ③家庭や地域と連携した取組

#### ア 個人懇談、学級懇談会、PTA総会への働きかけ

個人懇談会や学級懇談会で「生活習慣見直しシート」の個票や学年の結果を渡し、担任から気になる点や良くなっている点について話をし、保護者が子どもの生活を振り返るきっかけになるようにした。

学校によっては、個別シートを学級活動で渡し、家庭に持ち帰り保護者と一緒に自分の生活を振り返り、直すといいいことを一緒に決めて、取り組むようにした。その結果、以前より就寝時刻を意識することができる子が増えた。

また、授業参観後に、養護教諭から保護者向けに「生活習慣の確立～睡眠を中核にして～」と題して、子どもにとって十分な睡眠時間がどれだけ大切なのか、睡眠と体温の関係、睡眠時間を確保するための生活のコツについて講話を行った。講話後の就寝時刻を調べると保護者の理解が高まり、声かけや見届けを以前よりしてくださるようになり、1～3年生では21時まで、4～5年生は21時半までに寝ようとする児童が増えた。保護者からは「睡眠について知ることができてよかった。」「寝る前の過ごし方や時間の使い方について見直したいと思う。」などの声が聞かれた。これらの指導と保護者への働きかけの結果、4月は平均して21時半～22時に寝ていた児童が21時までに寝ることができるようになっていった。以下のグラフは抽出児童の就寝時刻の変化である。



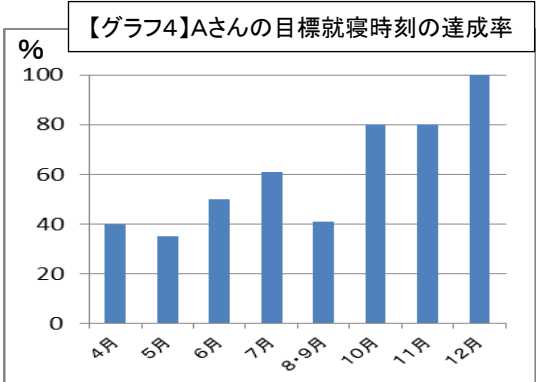
【学級懇談会(就寝時刻について交流)】



【養護教諭による保護者向け眠育講話】

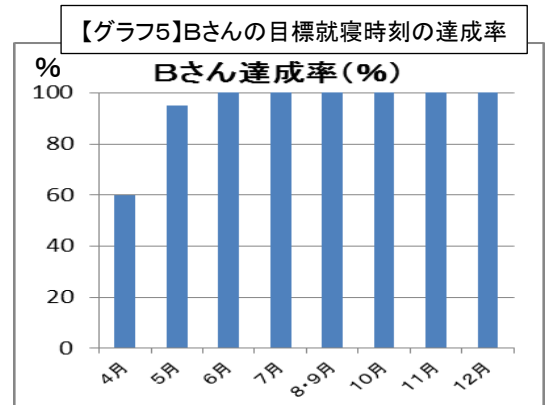
#### 【1年Aさんの就寝時刻の変化】

4月は平均して21時30分頃に就寝していた。身体測定の指導等で徐々に就寝時刻が改善されていき、11月下旬の保護者講話後の12月には、保護者の声かけが多くなったのか、21時に就寝できるようになった。そのため、授業中の「だるい、眠い」という言動が減り、以前よりも集中して授業を受けられるようになった。



#### 【1年Bさんの就寝時刻の変化】

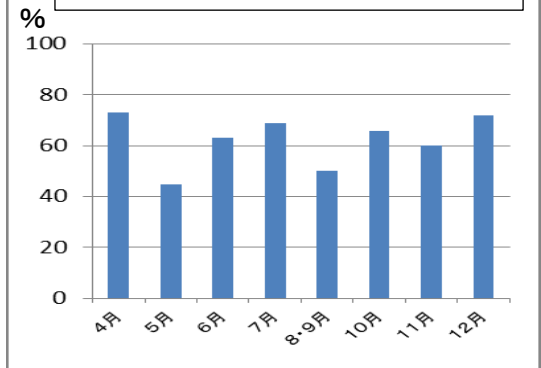
4月は平均して22時に就寝していた。学校での疲れもあるのか、指導後就寝時刻が改善されていき、保護者講話の前から21時までに就寝できるようになった。「外でたくさん遊んで太陽をあびると夜眠くなりやすいよ。」という指導を覚えていて実践してくれている。そのため、無欠席で1年生を終えるとともに、睡眠不足が原因となる倦怠感や頭痛での来室が一度もなかった。



### 【1年Cさんの就寝時刻の変化】

4月に平均して21時10分に就寝していた。習い事が平日に3日間あり、どうしてもその日の就寝時刻が遅れるため、達成率は横ばい。習い事が無い日は、21時までには寝ることができる。運動をしていたり、遅く寝ることが減ったりしたことで、欠席もなく身体的には元気に過ごすことができた。しかし「ねむい」「だるい」という言動は1年を通じて見られた。習い事がなく、早く寝られた翌日は、習い事のあった日よりも元気な姿であった。

【グラフ6】Cさんの目標就寝時刻の達成率



また、各学校におけるPTA総会時に「眠育」について主幹教諭から保護者対象に講話を行ったり、講師を招いて「ネットの安心・安全講話」を実施し、その中でゲームの使用時間や正しい使い方について親子で聞く機会を設けた。その後に行われた生徒指導のアンケートでは、各家庭でルールを決めて使用していることがわかり、平日のテレビ・パソコン・ゲーム時間の改善につながり、就寝時刻にも良い影響を与える結果となった。



【親子で学ぶネットの安心・安全講話】

### イ 健康調べの活用

小規模校では、個別ファイルに健康調べを実施している【資料3】。その健康調べを毎日持ち帰り、保護者の確認をもらっている。実際の就寝時刻と違っていると訂正したり、コメントが書かれたりしていることもある。

また、月末にはその月のめあてを振り返り、次の月のめあてを立てるようになっている。その際、保護者から励ましのコメントをもらうようになっている。このように個別指導を行うこと、家庭との連携が図られることで、少しずつ就寝時刻を意識できるようになり、改善につなげることができた。

5月 健康調べ		年 名前																																
持ち帰り日		1	2	3	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		
( )の中はおうちの人と相談して決めましょう		火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	土	
●体の調子		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
①(7)時(4)分までに寝る		×	×																															
②(6)時(3)分までに起きる		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
③夜と朝の歯みがき		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
④朝ごはん		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
⑤チャレンジ項目 【ごはいつない】		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
担任印		印	印	印	印	印	印	印	印	印	印	印	印	印	印	印	印	印	印	印	印	印	印	印	印	印	印	印	印	印	印	印	印	印
おうちのかたより		ごはんの手伝いはもちろんお風呂も早くお風呂を洗ってほしいです																																
担任より		朝ごはんや歯みがきなど、いい生活ができていますね！ぜひ続けていきましょう！																																

【資料3】就寝時刻の項目がある個別の健康調べ

### ウ 保健だより・学級だより

「生活習慣見直しシート」の結果や指導内容などを保健だよりや学級通信に載せることにより【資料4】、家庭でも問題意識をもち、児童生徒が家庭で生活習慣の改善に取り組めるようにした。指導後の内容を掲示することで指導内容を常に意識できるようにした。また、月ごとの指導と睡眠を関係付け、その掲示を行うことで日常的に睡眠の重要性を考えることができるようにした。



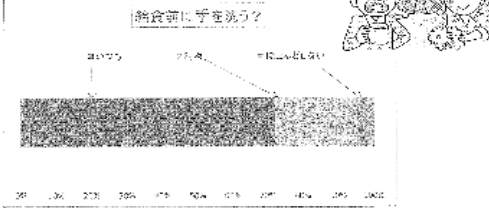
年の首が折れてきました。「今年はどうなりましたか?」振り返るといろいろな思い出が浮かびます。あのころのうれしさ、くやしき、悲しき、喜び、感動。どんな学校生活も心の宝庫になって、また次の一年へと旅立ち、あなたの未来をつくっていきましょう。これから迎える年も、いろいろなことがいろいろあった一年でありましょう。

### 冬の感染症に勝てるかな? あなたは大丈夫?

寒さが厳しくなり、空気の乾燥が多くなる冬は、インフルエンザや肺炎球菌感染症が流行する時期です。学校に人が集まる場所なので、感染を広げる危険性が高いです。学校で広げないために一人一人が予防に心がけ、(1)ウイルスを体に入れないこと、(2)ウイルスに負けない体をつくること、が大切です。

### ①ウイルスを体に入れない、感染に勝てる「生活」?

保健委員会で行ったアンケート調査の結果です。



冬に流行するインフルエンザやウイルス性の鼻膜炎は、多くがウイルスがついているところを触った「手」を通して体の中に入り、感染します。これを接触感染といいます。ウイルスにみんなが触れる場所には気をつけてください。

洗わないあなた、その手で朝食のパンを食べると大丈夫? ウイルスがついているところを触った手で、おたけのものに触れていくことを避し、みんなにウイルスを広げたりしないことには気をつけてください。

給食前は消毒しているから大丈夫! というあなた、確かに各クラスのアルコール消毒は頻度が高いですが、この消毒・アルコールには弱さがあります。ウイルスや細菌にも消毒や殺菌があり、すべてに万能というわけではないのです。しかもやっぱり「手洗い」、石けんを洗い、ていねいに洗うことが大事です。学校での予防は、「みんなまで」取る細菌をいれずにおこなってください。流行の途が古川中にくる前に、まずは石けんを使った手洗いが大事です。取り組んでいきましょう。

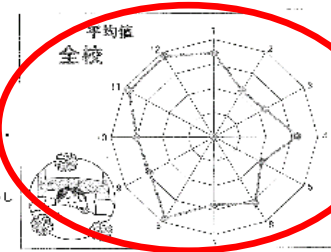
### ②ウイルスに負けない、感染に勝てる「体」?

秋に行った「生活習慣アンケート」の集計結果をみてみましょう。

#### アンケート項目?

##### 調査の生活様式?

- ①6時半までに起きた
- ②すっきりと寝た
- ③一人で起きると(目覚めた)
- ④「?」状態で起きた
- ⑤起きる時間はいらない。一定時間に入らずに寝る
- ⑥朝の目覚めがゲームやパソコン
- ⑦インターネットは1時間以内
- ⑧朝ごはんは毎日食べる
- ⑨毎食塩味、調味料がある
- ⑩体質以外でも体を積極的に動かしている
- ⑪毎日1日に1回、歯をみがく
- ⑫毎晩、寝る前に歯をみがく



①~⑩の項目は、それぞれ、できていたらグラフの一番外側に点がきます。古川中の皆さんができていた項目は多いので「朝ごはんを毎日食べる」、そして⑩の「歯を磨く習慣がある」の項目は、できていない人が多かった項目は、⑪⑫の「毎食塩味や調味料」といった「睡眠に関する項目」でした。⑬の「11時に寝ているか」については、学年がすすむほど寝る時間が遅くなる傾向があります。全体ではこの傾向に点がついていますが、2・3年生だけで集計すると、点の位置はもっと内側になってきています。寝かぬ人が出る人、元気がでない人、イライラする人、健康な習慣はとれていますか?

これらのアンケート項目は健康な体をつくるために必要な毎日の生活習慣で、一つ一つの項目が毎日の生活の中でつながっています。あなたはどのようでしたか? 今の生活を自己チェックして、へこんでいるところを見直し改善すると、生活リズムが整い、この傾向は特に「免疫力」を高めることにつながります。(参考: 飛騨市保健委員会)

これからやっていく冬休み、生活を直しておいて、ウイルス入らなすべく頑張ってください。元気で過ごせ、勉強力・体力が満ち、心も体も元気に1学期になります。

【資料4】「生活習慣見直しシート」の結果を載せた保健だより

## エ 地域との連携

学校区の地域毎に分かれて「地区ふれあい集会」が毎年夏に行われ、小中学校の保護者に限らず、地域の高校以外の他団体にも(特別支援学校・保育園・市保護司・市教委・区長・民生委員・児童委員・人権擁護委員・PTA本部役員)開催の案内を出すようにしている。その中で、中学校の主幹教諭が作成した「飛騨市小中学生、情報通信機器の使用の様子と危険性」～生活アンケートの結果より～のプレゼンを交流会の資料にした。情報機器についての内容が中心だが、市内の小中学生の睡眠の実態や、ネット依存から就寝時刻が遅くなること、また通信機器が睡眠の妨げになることを知らせ、交流を行った。

飛騨市生徒指導連携協議会でも、主幹教諭から「眠育の重要性と飛騨市の眠育」について講話を行った。内容は、不適応と睡眠の関係・必要な睡眠時間・飛騨市小中学生の実態・眠育の実践についての4つである。「生活習慣見直しシート」の集計結果を活用して、より身近な問題として捉えてもらうことができた。各学校での眠育への取組の様子も紹介して、市全体としての取組が行われていることを共通理解する場になった。

飛騨市小中学生指導研究協議会 資料

### 眠育の重要性と飛騨市の眠育

眠育

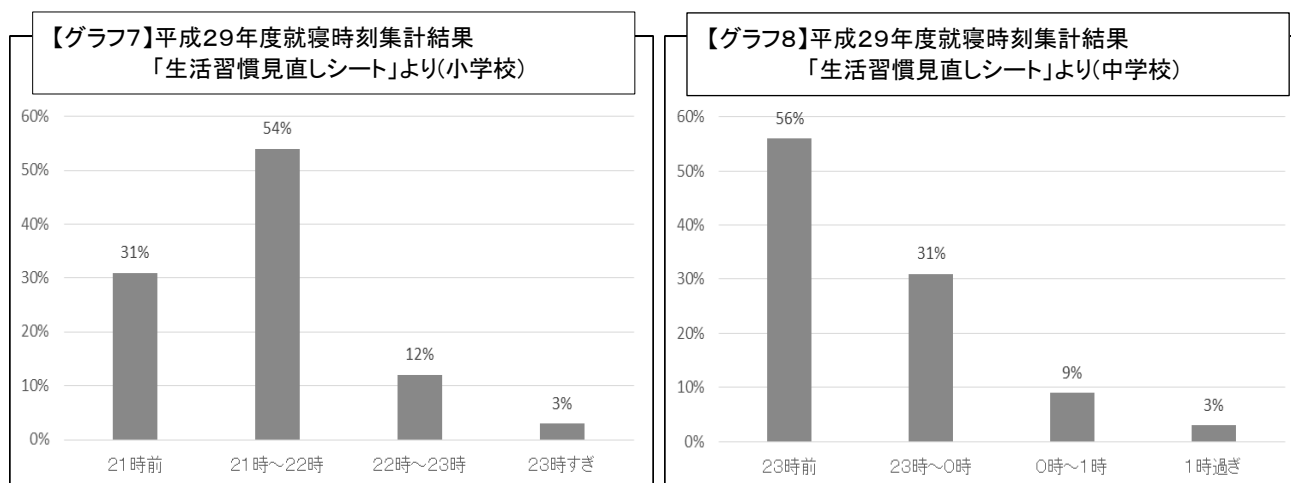
平成29年 10月27日  
古川中学校 中谷 浩之

### 市小中学生の睡眠時間(平日)

- 9時間未満の小低・中学年が**37.3%**
- 9時間未満の小高学年が**50.3%**
- 8時間未満の中学生が**52%**

- 極端な睡眠不足の子は少数。
- 1時間程度不足している子が多くいる。

#### ④ 眠育の取組〈成果と課題〉



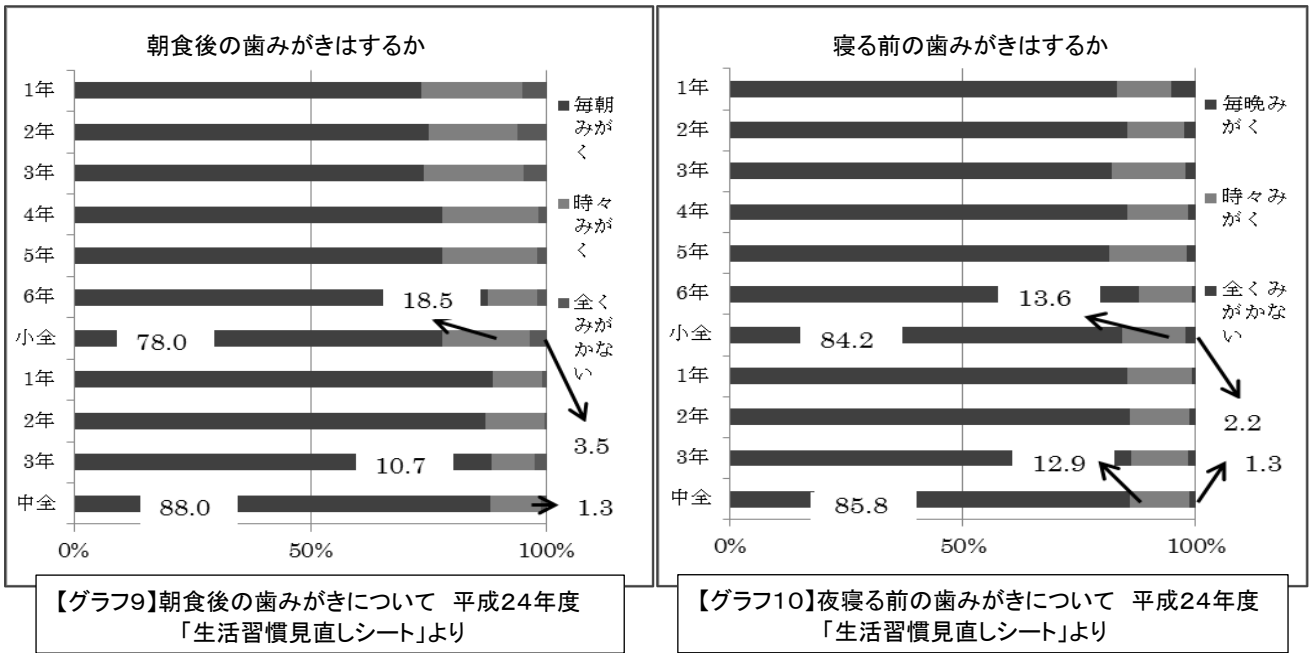
- 「生活習慣見直しシート」の項目をレーダーチャートで示したことで、視覚的に自分の生活習慣をとらえやすいこと、また個人のレーダーチャートを分析してみることで、よりよい睡眠習慣を獲得するための具体的な方法を考え、取り組むことができた。それによって、生活習慣の一項目が改善されると他の項目も改善され、生活習慣の改善につながった【グラフ7・8】。
- 生活習慣の形成は本来家庭でなされるものであるが、望ましい生活習慣を身に付けるためには支援が必要な場合もある。そのため、生活習慣の実態を個別シートで知らせ、改善が必要な場合は家庭と学校、地域が協力することで少しずつ良い姿がみられるようになった。
- 飛騨市全体で見ると就寝時刻の改善は図れているが、依然として就寝時刻の遅い児童生徒はいる。飛騨市学校保健会での取組を継続し、働きかけていくことが必要である。

## 研究実践2 歯と口の健康の取組

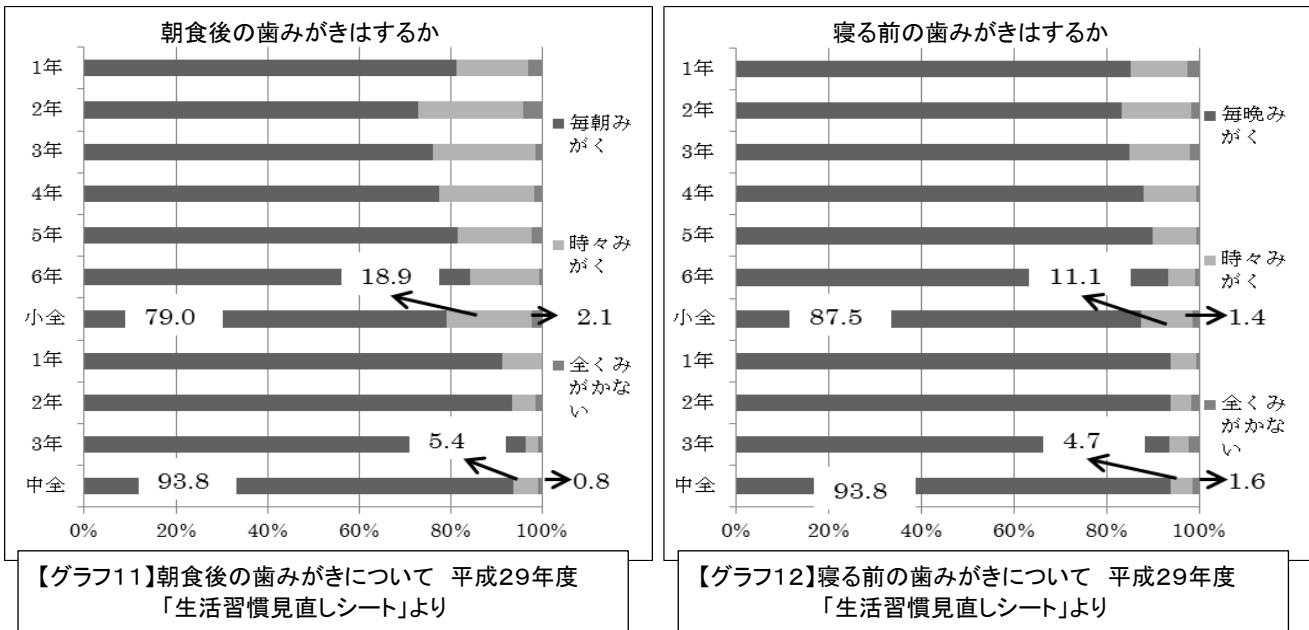
### (1) 児童生徒の実態把握（「生活習慣見直しシート」から）

平成18年度飛騨市内で統一して行った「生活習慣見直しシート」の集計結果から、朝の歯みがきができていない児童16%・生徒6%、夜の歯みがきができていない児童12%・生徒10%という実態が分かった。平成23年度までは、調査日における歯みがき実施の有無を調査していたが、平成24年度からは日常生活における歯みがきの実態を調査するために、質問内容を変更し、回答には「時々みがく」を追加した。

平成24年度「飛騨市の学校保健」に掲載したグラフより



平成29年度「飛騨市の学校保健」に掲載したグラフより



## (2) 実践

### ①「生活習慣見直しシート」を活用した効果的な指導の実践

#### ア 学校全体で取り組む歯科指導

学校での歯みがきや歯科に関する指導は、給食後の歯みがきを活用しつつ各教科や特別活動等の時間において、学年別に計画的・系統的に指導することが大切である。そこで「学校保健計画」に「歯みがき」や「歯科に関する指導」を位置付けている。指導の場は、学級活動、委員会活動、給食後など様々であるが、実施にあたり職員会議で共通理解を図り、どの学年も共通した指導ができるように工夫している【資料5】。

E小学校の学校保健計画			保健教育													組織活動(学校保健安全委員会) (職員健康安全管理部)									
月	月の重点	学校保健関係行事	対人管理		対物管理		保健学習		保健指導								短学活	1年	2年	3年	4年	5年	6年	朝・日・夜	児童会
			体育保健領域	関連教科	道徳(内容)	1年	2年	3年	4年	5年	6年														
4	自分の体を知ろう	発育測定 離乳食検定 心電図検査	保健調査表 心臓病調査表	薬品の分類 アレルギーの調剤	1年<生活>なまよくなりたい 3年<理科>植物の育ち方 5年<家庭>協力して楽しく生活しよう	生命尊重 健康活動の受け方 健康の過ごし方	短学活	1年	2年	3年	4年	5年	6年	朝・日・夜	児童会	健康教育全体計画及び学校保健安全計画立案 健康診断に関する内容の検討と確認									
5	歯と大切にしよう	歯科検診 歯科検診(記録検診) スケーリング	耳鼻科検診 眼科検診 内科検診(記録検診)	薬品高年種 アレルギー検査 眼科検診	1年<生活>学校で楽しくしよう 3年<理科>植物の育ち方 5年<家庭>協力して楽しく生活しよう	*個別日常指導 歯みがき指導	短学活	1年	2年	3年	4年	5年	6年	朝・日・夜	児童会	*組織活動 ブラッシング指導									
6	夏の健康生活について考えよう	プール開き 大掃除	アレルギー検査 プール検診	薬品高年種 アレルギー検査 プール管理	1年<生活>プールで楽しもう 3年<理科>動物のからだ 5年<家庭>協力して楽しく生活しよう	短学活	1年	2年	3年	4年	5年	6年	朝・日・夜	児童会	*委員会活動 むし歯予防の呼びかけ										
7	体を鍛え丈夫になろう	運動会	アレルギー検査 プール検診	薬品高年種 アレルギー検査 プール管理	1年<生活>プールで楽しもう 3年<理科>動物のからだ 5年<家庭>協力して楽しく生活しよう	短学活	1年	2年	3年	4年	5年	6年	朝・日・夜	児童会											
8	目を大切にしよう	眼検	アレルギー検査 プール検診	薬品高年種 アレルギー検査 プール管理	1年<生活>プールで楽しもう 3年<理科>動物のからだ 5年<家庭>協力して楽しく生活しよう	短学活	1年	2年	3年	4年	5年	6年	朝・日・夜	児童会											
9	姿勢をよくしよう	姿勢検	アレルギー検査 プール検診	薬品高年種 アレルギー検査 プール管理	1年<生活>プールで楽しもう 3年<理科>動物のからだ 5年<家庭>協力して楽しく生活しよう	短学活	1年	2年	3年	4年	5年	6年	朝・日・夜	児童会											
10	水の健康生活について考えよう	水検	アレルギー検査 プール検診	薬品高年種 アレルギー検査 プール管理	1年<生活>プールで楽しもう 3年<理科>動物のからだ 5年<家庭>協力して楽しく生活しよう	短学活	1年	2年	3年	4年	5年	6年	朝・日・夜	児童会											
11	風邪をよくしよう	風邪検	アレルギー検査 プール検診	薬品高年種 アレルギー検査 プール管理	1年<生活>プールで楽しもう 3年<理科>動物のからだ 5年<家庭>協力して楽しく生活しよう	短学活	1年	2年	3年	4年	5年	6年	朝・日・夜	児童会											
12	命の大切さを考えよう	命検	アレルギー検査 プール検診	薬品高年種 アレルギー検査 プール管理	1年<生活>プールで楽しもう 3年<理科>動物のからだ 5年<家庭>協力して楽しく生活しよう	短学活	1年	2年	3年	4年	5年	6年	朝・日・夜	児童会											
1	1年間生活について考えよう	生活検	アレルギー検査 プール検診	薬品高年種 アレルギー検査 プール管理	1年<生活>プールで楽しもう 3年<理科>動物のからだ 5年<家庭>協力して楽しく生活しよう	短学活	1年	2年	3年	4年	5年	6年	朝・日・夜	児童会											

【資料5】歯科指導内容が入った学校保健計画

#### イ 委員会活動

“教えてもらって、みがき方がわかった”“やってみよう”という実感を子ども自身が持つことができれば、みがき方も変わり主体的にきれいにみがこうとする姿につながる。そこで、委員会活動を通して、きれいにみがけていない箇所をみつけたり、上手なみがき方などを子ども同士で教えあうなど、子どもたちが関わり合って楽しみながら歯と口に関する知識を深める活動を行ってきた。染め出しでは、事前に養護教諭が委員会児童に染め出しの仕方・歯のみがき方のポイントについて指導を行い、その後委員会児童が他の児童へ染め出しを行った。委員会児童が一人一人の染めだし後の状態を見て、みがき残しがある部分は、みがき方のアドバイスをし、再度きれいにみがけているかどうかを確認した。

こうした児童同士の関わりから、歯ブラシの向きを変えたり、細かく動かす工夫をして歯をみがく児童の姿が多くみられるようになった。



【染め出し指導】

ペアみがきでは、委員会児童が歯の模型をもち、曲に合わせて歯みがきを行った。他の児童は委員会児童のお手本を見ながら歯をみがき、しっかりみがいていたかどうかを高学年と低学年のペアで評価した。保健室の前に名前磁石を用意しておき、相手の児童が丁寧に歯をみがいていたと思えば、ペアの子の名前磁石をホワイトボードからはずすことで、全校が丁寧に歯をみがいていたかチェックした。曲を流すことによって3分の時間を体感し覚えるとともに、みがき残しのないように順番に歯を丁寧にみがくポイントを押さえた。歌を覚えることで曲が流れていない状態でも自分で思いだしてみがける工夫をした。キャンペーン中に低学年は、委員会児童の手本を見ながら、それに合わせて歯をきちんと3分間みがくことができた。高学年は、ペアの児童がしっかりみがけているか見届け、低学年にアドバイスする姿が見られた。



【ペアでのチェック】

児童委員会が中心となり活動を考えた健康祭りでは、健康に関する4つのコーナー（歯みがき・かむ力・手洗い・健康クイズ）を考え、楽しみながら自身のからだのことに知ってもらおうスタンプラリーを行った。

かむ力のチェックでは、普段の食事ですっかりとした力でかんで食べられているのかを色が変わるガムを使いチェックをした。黄緑色のガムを60回かんだあとに、ガムが濃い赤に変わっている人ほど、かむ力が強い人という判定となる。付属のカラーチャートで色の変化の確認を行い、しっかりかんで食べることで歯みがきの大切さを伝えた。

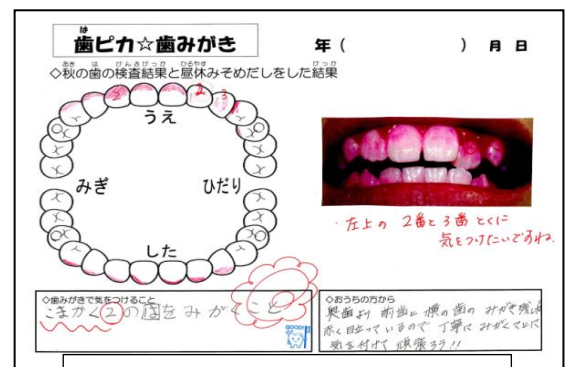


【ガムを使っのかむ力チェック】

大規模校では、児童委員会が歯科衛生士さんから歯みがきのポイントや正しいみがき方の指導を受ける機会を設定した。その後、児童委員会が各教室に出向き、染め出しをして歯科衛生士さんに教えていただいたことを他の学年に教える“全校に伝える活動”を行った。

## ウ 個別の保健指導

養護教諭が昼休みを利用して、一人一人に「生活習慣見直しシート」の結果を配付しチャートの見方の説明を行った【資料6】。シートの結果と歯科検診の結果を考慮し、染め出しを行い、みがき残しのチェック・CO・C・COSの歯の確認、個の歯並びに応じたみがき方の指導も実施している。個別指導の記録用紙には、染め出しの写真を添付し、歯垢が残りやすい箇所、歯みがきの実態を知ってもらうため、毎回家庭へ返し、再度学校に提出するなど連携を図っている。



【資料6】個別の歯みがき指導記録用紙

## ②組織を活用した保健教育

平成24年度から継続的に、各小学校で行ってきた「健康教室」の取組である。学校歯科医・歯科衛生士を講師に、学校の実態に応じた内容で実施している。

### 平成24年度からの歯科に関する健康教室の取組について

	A小	B小	C小	D小	E小
24年度	ブラッシング教室	ブラッシング教室	ブラッシング教室	歯科教室	ブラッシング教室
25年度	歯みがき教室	ブラッシング教室	ブラッシング教室	噛むことの大切さ教室	親子ブラッシング教室
26年度	歯みがき教室	ブラッシング教室	ブラッシング教室	歯科指導教室	親子ブラッシング教室
27年度	ブラッシング教室	ブラッシング指導	歯科指導教室	歯科健康教室	歯科指導教室
28年度	ブラッシング教室	ブラッシング教室	歯科指導教室	ストレッチ教室	歯科衛生士出前授業
29年度	ブラッシング教室	ブラッシング教室	歯科指導教室	歯科健康教室	ブラッシング指導

### ア 学校歯科医や歯科衛生士による歯科指導

小学校1・3年生を対象に「歯によいおやつと食べ方・歯のみがき方を考えよう」という課題で、どんなおやつがむし歯になりやすいかを知り、糖分をとるとむし歯菌が発生し、口の中を洗浄しないとむし歯になることを学習した。その後、歯科衛生士さんに歯みがきの仕方を教わった。個別にブラッシング指導をしていただき、きれいな歯のみがき方を学習した。



【歯科衛生士による指導】

#### 【児童の感想】

- ・甘いお菓子を食べてそのままにしておくとむし歯になりやすいことが分かりました。
- ・給食後の歯みがきだけでなく、家でみがくときも、教えてもらったみがき方をしたいです。
- ・むし歯にならないように、ていねいに歯をみがいていきたいです。

A小学校では、乳歯にう歯が多い実態があった。高学年では、軽度の歯肉炎の児童が目立った。そこで、1～3年生では「むし歯とプラークについて」、4～6年生では「歯肉炎の特徴を知ろう・歯と歯茎の間のみがき方について」を学習内容とし、改善が図れるようにした。



【学校歯科医による指導】

#### 【児童の感想】

- ・ちゃんとみがけていると思っていたけど、思っていたよりも真っ赤になってしまったので、鏡を見ながらちゃんとみがきたい。
- ・毎年やるけど、毎年みがけている、と思ってもみがけていないところがあるので、がんばってみがきたい。
- ・去年よりは、赤いところが減っているので、これからもがんばりたい。



毎年、一人一人丁寧に指導していただいているため、自分の歯並びに合ったみがき方が少しずつ身に付いてきている。A小学校では、5月の歯科検診の結果、歯垢で少し汚れていると診断された児童数は、全校児童の半数以上であった。11月の歯科検診では、歯垢で少し汚れている児童は大きく減少した。ブラッシング指導や定期的な染め出しを実施したことで、歯を丁寧にみがくようになった結果といえる【資料7】。



### ③家庭と連携した取組

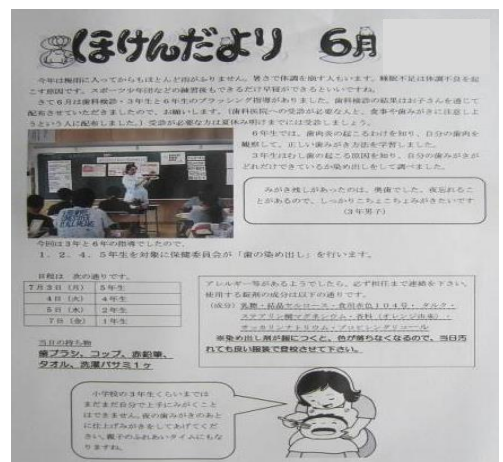
#### ア 健康調べ・歯みがきカレンダーの活用

飛騨市内は学校規模に大きく差があり、小規模校ではその特性を生かし「生活習慣見直しシート」の結果を一人一人把握することができる。朝の健康調べを個別ファイルにし、朝・夜の歯みがきの項目を設けて、毎日見届けや声かけを行っている。歯をみがけた、みがけなかったにとどまらず、歯がみがけなかった生活背景に何が合ったのかを丁寧に聞き取りながら、どうしたらみがけるのかを一緒に考え、歯みがきの意識を継続させている。保護者に子どもの朝・夜の歯みがきについて声かけや見届けを継続して意識してもらえるように、6月の歯と口の健康週間や学校では見届けができない長期休業中は、歯みがきカレンダーを全校に配付している。歯と口の健康週間の時期には、家庭と一緒に取り組む歯みがきカレンダーや生活習慣も一緒になったカレンダーを配付し、家庭での歯みがきの習慣化を呼びかけた。



#### イ 保健だより・広報活動

市保健会で年2回発行する会報には「生活習慣見直しシート」の結果の考察や各学校の健康教室の取組紹介、学校歯科医等の記事を掲載している。会報を懇談等の機会に説明を加え配付する等して活用している学校もある。また、会報だけではなく、各学校の健康教室の取組や児童の感想など保健だよりや学級通信で家庭に知らせ、家庭での歯みがきの習慣化の協力をよびかけたり、歯と口の健康についての情報を掲載したりして、意識の向上を図っている。



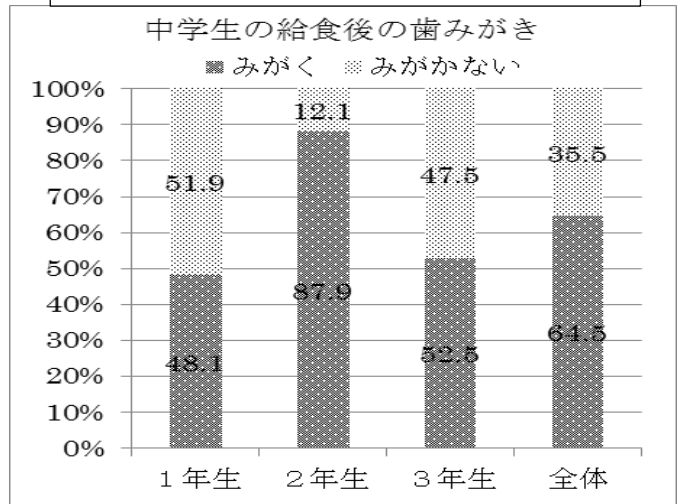
#### ④歯と口の健康の取組〈成果と課題〉

○平成24年度と平成29年度を比較すると【グラフ9～12】、朝食後の歯をみがきについては「全くみがかない」小学生は減り、「毎朝みがく」中学生が増えた。さらに、夜の歯みがきでは「毎晩みがく」小中学生が増えた。また、小学生での朝食後より寝る前に歯をみがく傾向は、長年の調査からも変化がみられなかった。中学生では「毎晩歯をみがく」生徒が増え、朝食後の歯みがきと同じくらいの割合で寝る前の歯みがきができるようになった。

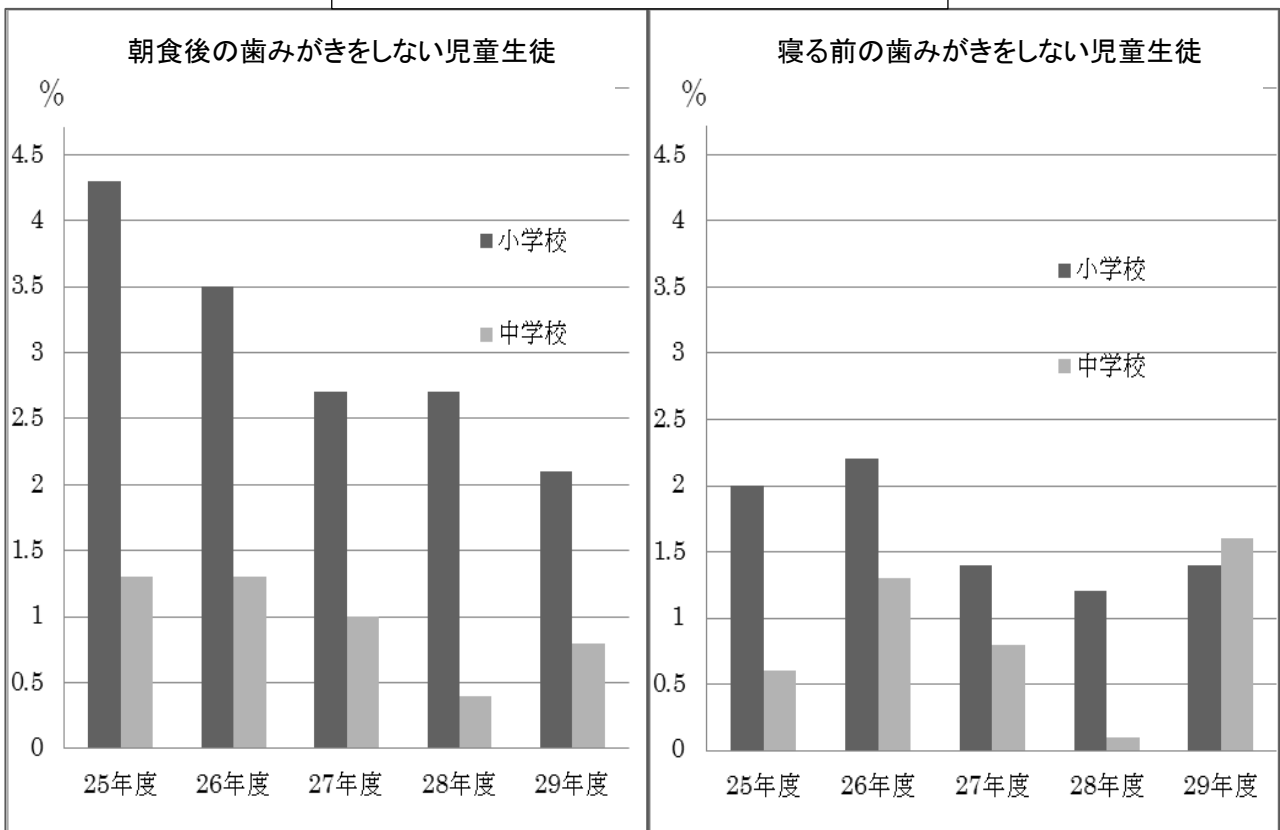
○小学校では、給食後の歯みがきは歯みがきタイムなどを日課表に組み入れ、歯みがきをしている。中学校では、そうした時間を設けていないが、平成29年度に中学生を対象とした給食後の歯みがき調査を実施したところ、半数以上の生徒が、自主的に歯みがきをしていることが明らかになった【グラフ13】。小学校からの習慣と「生活習慣見直しシート」を活用した継続的な働きかけの結果である。

○「生活習慣見直しシート」の結果を平成25年度からの経年評価で見ると、「朝食後の歯みがきをしない」児童生徒は減少し、「寝る前の歯みがきをしない」児童生徒は平成28年度まで減少傾向がみられた【グラフ14】。

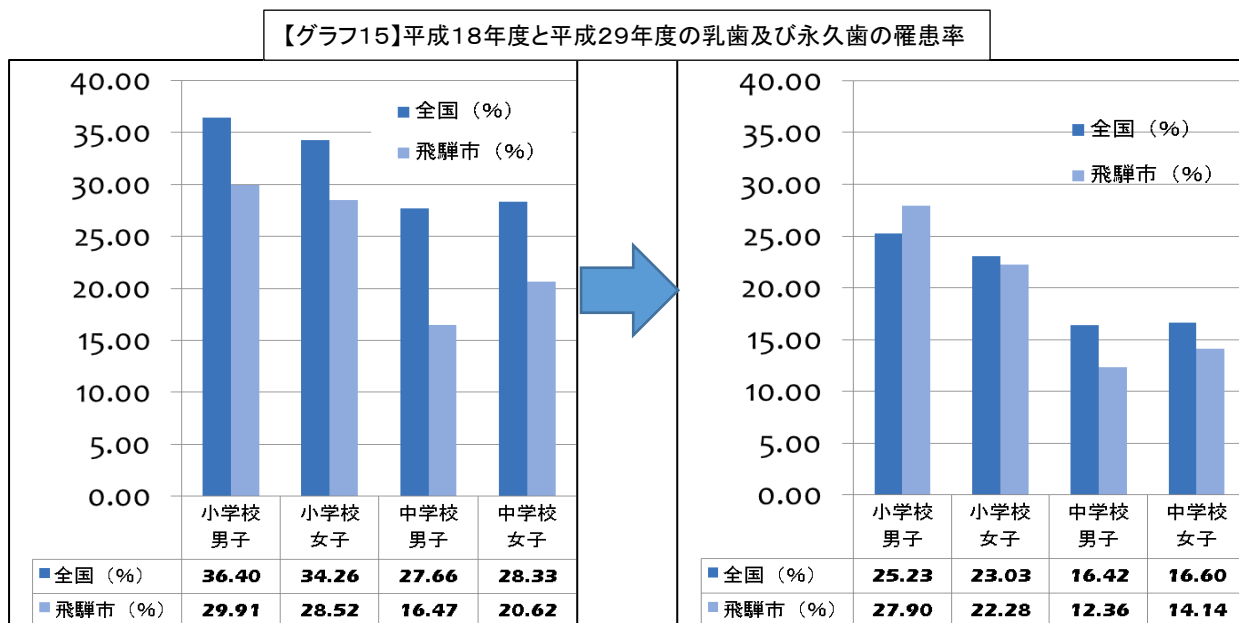
【グラフ13】中学校学年別給食後の歯みがき実施状況



【グラフ14】平成25年度からの歯みがき実施状況の推移



○乳歯と永久歯の罹患率を過去10年と比較すると、微減している。また、中学校において罹患率が減少しているのは、小学校から継続した歯と口の健康の取組の成果である【グラフ15】。



●歯みがきは定着してきたので、みがき残しのない丁寧な歯みがきの仕方が身に付くような取組とそれら进行评估できるような「生活習慣見直しシート」の項目の改善について考えていきたい。

## 7 成果と課題

○平成18年度に飛騨市で「生活習慣見直しシート」を統一し、毎年実施したことで、児童生徒が自身の生活を振り返るきっかけとなり、生活習慣の課題に気付くことができた。さらに、飛騨市全体の児童生徒の実態や変容を踏まえ、各学校の保健教育の計画や指導に直接生かすことができた。

○学校の実態に合った「健康教室」や講演会の実施等、飛騨市学校保健会の組織を活用した保健教育を行ったことで、生活習慣が心身に与える影響を知る機会となり「健康に生きる」ことについての知識を深めることができた。

○「生活習慣見直しシート」の結果に基づいて、各関係機関や家庭・地域等と連携し、計画的に保健教育に取り組んだことで、就寝時刻や歯みがきに関する項目の数値が、小学生中学生ともに向上した。これらの結果から、児童生徒が自ら進んでより良い生活習慣の実践、継続ができているといえる。

●「生活習慣見直しシート」の結果から、飛騨市全体の数値はおおむね向上していることが分かるが、児童生徒一人一人の実態の見届けは各学校に任せているのが現状である。飛騨市の小中学校は、大規模校と小規模校が混在しており、個の見届けに差がついてしまう。今後は、飛騨市学校保健会や各学校だけで取り組むのではなく、家庭や地域との連携を今まで以上に強め、一人一人の児童生徒を多くの目で見届けるようにしていきたい。