



手良小学校  
だより

# きらら

令和5年2月17日

No.11



学校HP

## 1日でとても上達しました…2年ぶりのスキー教室が行われました。



薄っすらと新雪が積もった絶好のコンディションのもとで、2月2日にスキー教室が伊那スキーリゾートで行われました。開校式では「スキーが上手になりたい」「インストラクターさんの言うことをよく聞いて最後は上達できるようにしたい!」と代表児童がめあてを発表。高学年の皆さんはもちろん、低学年のみんなもインストラクターさんのアドバイスや注意事項をよく聞いて、スキーに取り組みました。



あっという間の1日。すっかり腕前を上げた皆さんでした。

## 自ら歯と口の健康づくりに取り組む子どもに…この2年間の取り組みを振り返って②

本校ではこの2年間「生きる力をはぐくむ歯・口の健康づくり推進指定校として、実践研究を進めてまいりました。前号に続き、その研究のまとめなど実践の様子や子供たちの姿を通して皆さんにお知らせしたいと思います。

**健康づくりに関する指導【足育】**… 学校歯科医の先生から、足を育てることで安定したよい姿勢になり、歯並びや鼻呼吸をはじめとした歯と口の健康につながると助言をいただきました。そこで、全校集会を開き、足を育てることと歯にどのような関係があるか考え、足指のストレッチや保健委員との足指じゃんけんを行いました。その後、教室でも手軽に取り組めるように、保健委員会の作成した動画を見ながら各教室で足育体操を続けました。

**【息育】**… 足育と同じく、学校歯科医の先生の紹介で行いました。全校集会であいうべ体操や舌のトレーニングに挑戦しました。また、オーラルフレイルにもなることから、家庭で家族と一緒にできるように、保健だよりや長期休みの生活カードを使って家庭に紹介しました。

## 2年目の研究

1年目の活動を通して、子どもたちの意識の継続が難しいこと、「やらされている」活動や学習になっていることが、課題として見えてきました。そこで、子どもたちの意識が無理なく継続できるよう、1年目の活動を厳選し、以下の活動に絞って取り組みました。

### (1) ハピスマタイム

毎週水曜の朝、歯と口の健康に関する取り組みを全校一斉に行う「ハピスマタイム」を位置づけました。これは、保健委員会の児童が「歯と口の健康づくりを通して、みんなが幸せで笑顔あふれる生活を送れるようになってほしい」という願いとともに名づけられました。





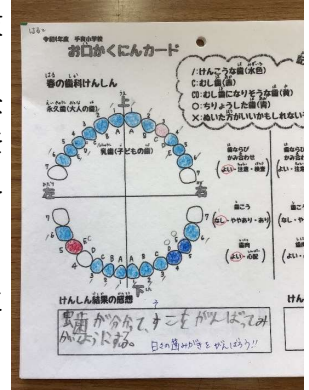
- お手本動画を見ながら、息育や足育（およそ2か月ごとにかえる）…5分
- 1週間の歯みがき振りかえり…5分

お手本動画は、足育を保健委員会、息育を放送委員会が新たに作成したものです。足育では、子どもたちからやりたいと声があがった足指じゃんけんを入れました。低学年は盛り上がりながら取り組んでいます。高学年は、自分や友だちが制作したビデオが流れることで、

恥ずかしがることなく真剣に取り組んでいます。始めた頃は足指がなかなか開かなかったり、「痛い」と言ったりしていた子どもたちだが、回数を重ねるうちに徐々に慣れていき、「気持ちいいね」という声が多く聞こえるようになりました。

## (2) お口確認カード

春の歯科健診の結果を受け、自分で「お口確認カード」（歯列の図）に色を塗り分けることで、どの歯がむし歯か、永久歯かなどを確認しました。



## 歯と口の健康旬間 春と秋の2回、それぞれ2週間実施

クラスで歯みがきの意識を高めたり、今まで学んできたことを生かして、子どもが地域の歯みがきリーダーとなって家庭や地域に発信する取り組みを行いました。

【歯みがきすごろく】…楽しみながら歯をみがく習慣をつけることを目的に、学年対抗で行いました。各学年に歯や口に関する内容のすごろくとサイコロを配付し、「全員みがけたらさいころ2回などのルールで競い合いました。

【歯みがきカレンダー作成】【給食時のカミカミ献立】など

子どもたちからイラストを募集し、カレンダーを作成しました。「てら 歯みがきカレンダー」と名付け、1日3回歯みがきができたら色を塗れるようにしました。全校に配付したほか、公民館に置かせてもらい、来館された地域の方に手にとっていただけるようにしました。

また旬間中は毎日、給食に歯に良い「カミカミメニュー」を入れ、放送でメニュー紹介とかむことの効用などを保健委員、給食委員が発表しました。



## 研究のまとめ

### (1) 子どもたちの意識の変化

取り組みの始めと2年目の終わりにアンケート調査を行いました。自分の口腔状況を「知っている」「まあ知っている」と答えた児童の割合は微増しました。歯科健診の結果を確認した上で、それぞれに合った歯みがきの目標を設定したことが大きく関わっていると考えられます。給食後の歯みがきをする時間がない児童や、なんとなく歯ブラシを動かしているだけだった児童も、「ここだけはみがく」と決めて取り組む様子がみられるようになりました。また、毎週自分の歯みがきを振りかえる時間を設定したことで、自分の姿を見つめ直したり、目標を再確認したりすることができ、意識の継続に繋げることができました。また、目標や気をつけることが明確になっていると、そこに意識をしてみがくことができると分かりました。今後も歯科健診後に、口腔内の確認→目標設定→振りかえりの時間を位置づけていこうと考えております。

### (2) 未処置歯数の変化

歯科健診の結果、未処置歯（乳歯+永久歯）の保有者数が、1年目は102人中21人、2年目は97人中8人。この2年間で、すべての学年で未処置歯(乳歯+永久歯)の保有者数が減少しました。未処置歯のあった児童は治療をし、新たな歯ができないよう日々の歯みがきに意識的に取り組んでいることも大きく関係していると考えられます。

(3) 今後の課題…ハピスマタイムで行ってきた足育、息育は子どもにとって効果が分かりにくいです。これらが歯と口の健康にどう関わっていくのか、意図を明確にして伝えていきたいと思えます。健康教育は、学んだことがそのまま将来に生きる内容がほとんどです。教え込むのではなく、子どもたちの「なぜだろう」「これやってみよう」という思いを活かし、「自分から健康を維持することができる子ども」に繋がりたいです。



3月の予定