

自ら健康づくりに取り組む児童を育てるための保健活動の在り方

～より実践的な保健指導を目指して～

西之表市立伊関小学校 養護教諭 赤崎 佳織

目 次

1	はじめに	2
2	研究テーマについて	2
3	研究のねらい	2
4	研究の仮説	3
5	研究の実際	3
	(1) 歯と口の健康づくりについて	
	(2) 健康貯金通帳について	
	(3) 長期休業中の家庭との連携	
	(4) 新型コロナウイルス感染症予防について	
6	研究のまとめ	9
	(1) 研究の成果	
	(2) 今後の課題	
7	おわりに	10

[参考資料]

- 学校における新型コロナウイルス感染症に関する衛生管理マニュアル
～「学校の新しい生活様式」～ 文部科学省（2020.12.3 Ver.5）
- 新型コロナウイルス～差別・偏見をなくそうプロジェクト～
映像教材（文部科学省制作）

1 はじめに

本校は、西之表市の北東部に位置し、東に太平洋を望み、周囲は山や田畑に囲まれた自然豊かな学校である。「いきいき せいっぱい きょうりよく」の校訓のもと、全校児童19名は元気に活動している。極小規模校で学級構成は、1年生、2年生、4年生、5・6年複式、特別支援学級、各1学級の計5学級である。そのため同学年同士の活動はもちろん、異学年との活動も多く、教職員は様々な学校行事や各種教育活動に協力して取り組んでいる。

本校区の誇りと言えるのが、カシミヤ号の救助である。今から約130年前、アメリカの商船カシミヤ号が近くの海域で遭難した。その際、地域総出で救助に当たった。その御礼としてアメリカ本土より、金メダルと報奨金が授与され、その報奨金を地元の教育のために活用したという歴史がある。このような伝統は代々引き継がれ、教育や学校に対して地域は非常に協力的で、様々な教育活動において、交流が積極的に行われている。

保護者も大変協力的で、運動会等の大きな行事のみならず、各種PTA活動や平素の教育活動にも積極的である。

この豊かな自然、教育に対して協力的な地域・家庭に育まれた児童は、現在、不登校児もおらず、のびのびと育っている。

2 研究テーマについて

本校での勤務も2年目を迎えた。

昨年同様、日常的に保健室を利用する児童はほとんどなく、突発的な体調不良やけがをした際の利用がほとんどである。しかし、健康課題がないというわけではなく、1学期の児童アンケート結果から、早寝・早起き、朝食の摂取状況や内容、メディアに触れる時間、就寝前の仕上げ磨き等に課題がみられた。また、健康診断の結果からう歯の再発率の高さも顕著にみられ、家庭での生活習慣や健康への感心の低さが浮き彫りとなった。

さらに、今年度は新型コロナウイルスへの感染予防対策も重要な保健指導の課題となり、感染症予防への意識を高めることも必要となった。

これらを踏まえ、自分の健康は自分で守るという意識を高めるために、「自ら健康づくりに取り組む児童を育てるための保健活動の在り方」というテーマを掲げ、取り組むことにした。

3 研究のねらい

- (1) 1学期の歯科検診の結果では、昨年度50%であったう歯保有率は、今年度は57.9%であった。令和元年度のう歯保有率の全国平均は21.7%、鹿児島県は30.2%であり、2年連続で全国・県平均を大きく上回る結果となった。治療を完了しても、翌年再発する児童が多く、まだまだ歯の健康づくりに対する意識が高いとは言えない。継続的に歯の健康づくりに着目させることで、自らの健康は自ら守るという意識を高められるようにする。
- (2) 早寝・早起き・朝ご飯、歯みがき、メディア等の生活習慣を整えることで、自分の健康は自分で守るという意識の向上につなげることができるようにする。
- (3) 新型コロナウイルスへの感染予防に関する知識を身に付けさせることで、感染症から身を守り、自分の健康は自分で守るという意識の向上につなげることができるようにする。

4 研究の仮説

- (1) 健康づくりは「歯と口の健康から」という意識を高めることにより、自分の健康に関心をもとうとする児童の育成につながるのではないかな。
- (2) 健康は生涯にわたり蓄積されていくという意識をもたせるために、「健康貯金通帳」を作成し、活用することで規則正しい生活習慣が身に付くのではないかな。
- (3) 新型コロナウイルスへの感染予防を意識化することにより、自分の健康は自分で守るという行動変容につながるのではないかな。

5 研究の実際

- (1) 歯と口の健康づくりについて

ア 学級活動での取組

6月の「歯と口の健康月間」では、発達段階に応じ、養護教諭がT1となり担任とTTでの指導を行った。低学年は「第一大臼歯のむし歯予防」、中学年は「乳歯から永久歯への生えかわり」について触れ、その後、担任と養護教諭による歯の染め出しやブラッシング指導を実施した。高学年は「全国小学生歯みがき大会」に参加し、DVD教材を用いて楽しく学ぶことができた。



11月の「いい歯ニッコリかごしま週間」では、「いい歯ニッコリ伊関っ子」と題して、毎週月曜日に歯の健康観察を行った。歯の健康観察表を基に、養護教諭が各学級を巡回し、磨き残しがピンクに見えるライトをあて、磨き残しのチェックを行った。



イ 家庭教育学級での取組

う歯保有率の高さや再発率の高さを自分事として捉え、小児期の歯の大切さを保護者へも周知するために、親子むし歯予防教室を行った。講師に学校歯科医の中目郁彦先生を招へいし、小児期の生え変わりの時期はむし歯になりやすいことを踏まえ、むし歯になるメカニズムや保護者の仕上げ磨きの重要性などについて講話をしていただいた。

仕上げ磨きの具体的な方法などを実践する予定だったが、新型コロナウイルス感染対策のため、使い捨てのフロスを準備していただき、親子でフロスの使い方について学んだ。





【親子でフロスの使い方を学ぶ様子】

【児童の感想】

- ・ いつもお母さんに仕上げみがきをしてもらっていなかったもので、これからはしてもらおうと思います。(2年生)
- ・ とくにおくばはむしばになりやすいのでこまかくていねいにみがきたいです。そして、フロスをつかってはとほのあいだのしこうをきれいにしたいです。わたしは、むし歯がないので歯を大切にしたいと思いました。(2年生)
- ・ むし歯のことや歯ブラシや糸ようじの使い方をくわしく教えてもらいました。ビデオや歯の模型で説明してくれて、とても分かりやすかったです。毎日歯みがきをして、むし歯をつくらないようにしたいです。休みの日にダラダラ食べをしちゃうので、夏休みにはダラダラ食べをしないようにしたいです。(4年生)
- ・ 口の中をきれいにすることで、新型コロナウイルスやインフルエンザを予防することを知ることができました。朝・昼・夜・休みの日も歯みがきをしっかりします。むし歯にならないように心がけます。(4年生)
- ・ 今日、歯の勉強をして歯のどこが磨きづらく、むし歯になりやすいのかなどがよく分かりました。そして、糸ようじはこれからいっぱいやって磨き残しを減らしたいです。また、仕上げ磨きも親に毎日してもらい、おじいちゃんになるまできれいな歯を保ちたいです。(5年生)
- ・ 奥歯の溝や歯と歯の間、歯と歯ぐきの上にプラーク（歯垢）がたまりやすいことを学びました。今度から、そこに注意して歯をみがきたいです。また、仕上げみがきをしてもらってなかったので、時間がある時はやってもらおうと思いました。(6年生)

【保護者の感想】

- ・ 保育園のときは歯みがきを見ていたけど、小学生になってから歯みがきを見ていなかったもので、これからは一緒ががんばっていききたいなあとと思いました。
- ・ 息子は特に前歯がむし歯になりやすいので、丁寧にしっかり磨かせながら、仕上げ磨きもしていききたいです。
- ・ 今まで仕上げ磨きをしていなかったもので、隅々まで仕上げ磨きをしようと思いました。今のところむし歯ゼロなので、定期検診、仕上げ磨き、フロスでこの先もずっとむし歯ゼロを目指し、むし歯になってもすぐ治療しようと思います。
- ・ 歯間ブラシやデンタルフロスなどを使い、個人に合ったケアが大事であることを知ることができました。児童も親が言うより歯科医の先生の方の言うことの方がすんなり聞き入れてくれるので大変助かりました。
- ・ 歯ブラシやデンタルフロスを上手にを使って、プラークコントロールを心がけ、むし歯予防に努めていききたいと思います。生涯にわたって自分の歯を大切にしよう

うとする力を身に付けてほしいので、まずは仕上げ磨きで生え変わりの永久歯をむし歯にさせないように親の務めを継続していきたいです。

- ・ 親子で中目先生の話聞いて、本当に勉強になりました。休みの日はだらだら食べをしているので、これからは注意しながら、むし歯が増えないようにしていきたいです。仕上げ磨きをしっかりします。
- ・ 初の親子むし歯予防教室、参加してよかったです。仕上げ磨き、フロス、歯間ブラシもこれからは使用しながら、手入れしていこうと思います。特に、夜の歯みがきを徹底していきます。

ウ 保健タイムの取組

6月の「歯と口の健康月間」に、保健タイムでおやつを取り方についての保健指導を行った。

清涼飲料水に含まれる糖分の量を実際に示し、ジュースのだらだら飲みやおやつのだらだら食べが歯を溶かし、むし歯につながるという内容で行った。

(2) 健康貯金通帳について

7月に実施した学校保健委員会で、「基本的な生活習慣の確立に向けた我が家の実践」のテーマのもと、児童の健康課題から「歯と口の健康づくり」「メディアコントロール」「朝食」について取り組むことにした。

毎月19日の「食育の日」と23日の「親子読書の日」に合わせて、毎月19日から23日の5日間を健康貯金週間に設定した。

2学期から「健康貯金通帳」の冊子を配布し、オカヤドカリのポイントをため、継続的に取り組めるようにした。オカヤドカリは、種子島に生息する天然記念物であり、児童にとって馴染みの深い生き物である。ねらいは以下のとおりである。

【ねらい】

- ① 「健康貯金通帳」を活用することで、自らの健康に関心をもち、基本的な生活習慣の確立に努める。
- ② 毎月継続的に取り組むことで、学校と家庭の連携を図る。
- ③ 仕上げ磨きや親子読書を通して、親子の絆を深める。

【実施方法】

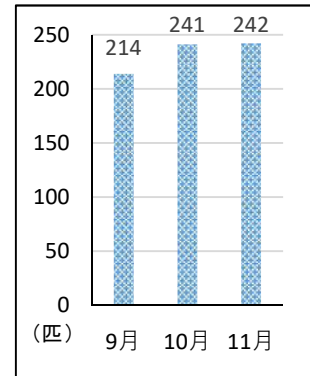
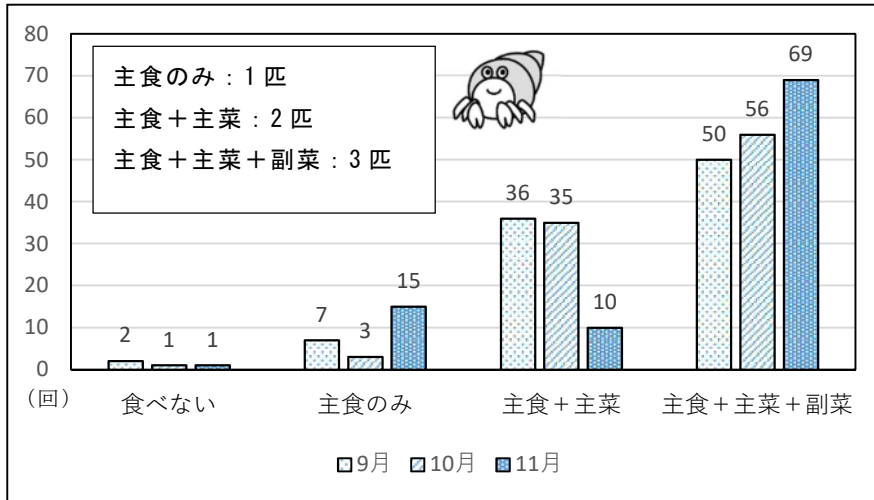
- ① 家庭で起床・就寝時刻、メディアについてのルールを決め、記入する。
- ② 守れたら、記入の方法に従って、オカヤドカリに色をぬる。
- ③ 最終日までの貯金を合計し、5日間の感想を書く。
- ④ 50ポイント（オカヤドカリが50匹）貯まるごとに、シールをプレゼントする。



【健康貯金通帳の冊子】

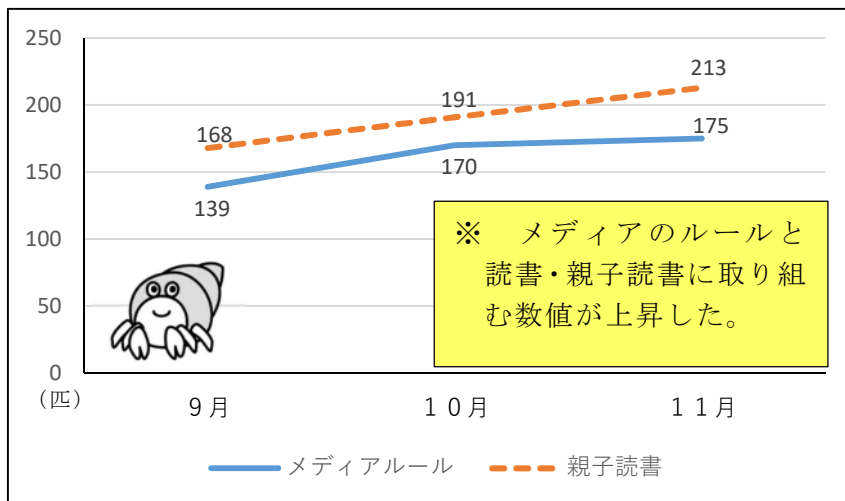
健康貯金通帳の取組状況は、グラフ等に示し、毎月保健だよりで紹介した。

【朝ごはんの内容】



【全員のオカヤドカリの合計】

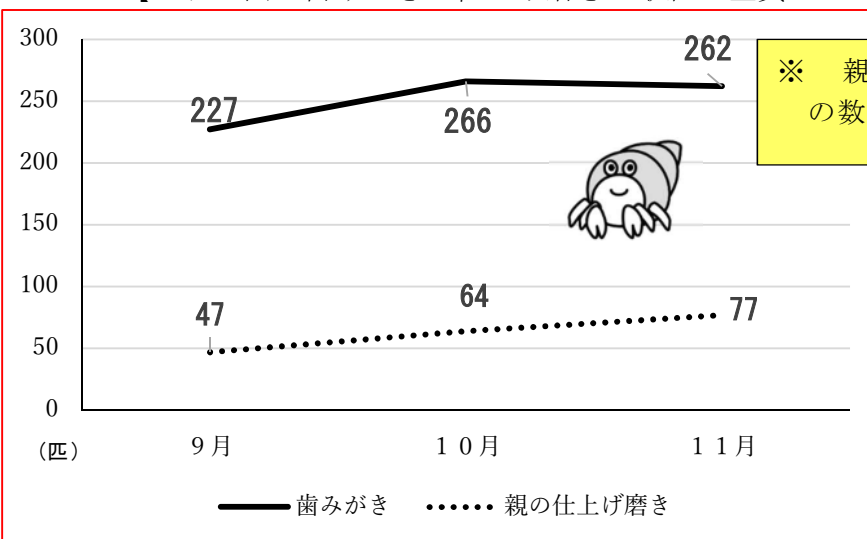
【メディアのルールと読書・親子読書の取組～全員のオカヤドカリの合計～】



【メディアのルール】
守れた：2匹
守れなかった：0匹

【読書のルール】
読まなかった：0匹
1人で読んだ：2匹
親子で読んだ：3匹

【1日3回の歯みがきと仕上げ磨きの取組～全員のオカヤドカリの合計～】



※ 親の仕上げ磨きの数値が上昇した。

【歯みがき】
1回みがいた：1匹
2回みがいた：2匹
3回みがいた：3匹

【仕上げみがき】
できた：1匹
できなかった：0匹

【児童の感想から】

- ・ 声かけをしてもらって、何とかクリアできました。色ぬりも楽しかったです。来月もがんばるぞ！！
- ・ 朝ごはんをしっかりバランスよく食べることができました。テレビはほとんど見ませんでした。

【保護者の感想から】

- ・ 家族全員団結して、今回はしっかり守ることができました。声かけをしないと、自分で進んでやるには時間がかかりそうです。
- ・ 今回は、ほとんどテレビを見ずに過ごしました。テレビのない生活も特に不満を言うことなく過ごしていました。休日も早起きに気を付けさせたいです。

(3) 長期休業中の家庭との連携

夏休みや冬休みの長期休業中、親子で取り組む課題として「歯と口の健康づくり」「メディアコントロール」「親子で朝食づくり」にチャレンジしてもらった。

ア 歯と口の健康づくり

歯みがきカレンダーと別紙に「歯と口の健康づくりのための目標」を設定してもらい、取り組んでいる。

イ メディアコントロール

伊関小学校全員で守る約束「寝る1時間前スイッチオフ」と、家族で守る約束を各家庭で決めてもらい、重点的に7日間の取組を行った。

ウ 朝食づくり

「作ってみよう！親子で朝ごはん！」と題し、学年に応じて課題を与え、親子で朝ごはんづくりにチャレンジしてもらった。黄・赤・緑の食べ物をバランス良く組み合わせるこつや、献立の立て方についてのプリントを配布し、親子で楽しく朝食づくりにチャレンジしてもらった。

【児童の感想】

～ 作った感想 ～

- ・ お父さんと作りました。玉ねぎを切るところがすべってむずかしかったです。
- ・ 強火で炒めるからドキドキしました。そして、簡単だから次は1人で作ってみたいです。
- ・ 自分で栄養バランスを考えながらメニューを作り、時短で作るのは難しかったです。これを毎日やっているお母さんに感心しました。

～ 食べた感想 ～

- ・ 食べるときにみんなからとてもおいしいと言われたので、うれしかったです。
- ・ ごはんととっても合うからおかわりしました。作る大変さを知ったから残さず食べることができました。とってもおいしかったです。
- ・ とてもおいしかったです。私はいつも朝は眠くてあまり食べないけど、がんばって全部食べました。お母さんが色々考えて作っていることを知ったので、これからはなるべく残さず食べたいと思いました。

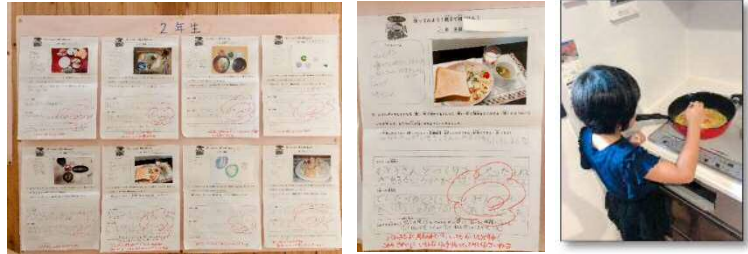
【おうちの人から】

- ・ 包丁の使い方をどんどん練習して、おいしい料理をどんどん作ってほしいです。

一緒に作って、私も楽しかったです。

- ・ 我が家は鍋でご飯を炊きます。水加減なども良く分かってきたと思います。お味噌汁も上手です。
- ・ 弟と2人で楽しそうに作ってくれました。オレンジを切る係、ウィンナーに切れ目を入れて焼く係、パンをプレスする係と協力していました。今度はデザートやサラダも作ろうと思います。次は和食に挑戦しよう！

【朝食づくりの掲示】



12月の学校保健委員会では、西之表市学校給食センターの栄養教諭を招へいし、「1日のスタートはバランスのいい朝ごはんから」というテーマで講話をいただいた。朝ごはんが大切な理由や学童期にしっかり摂りたい栄養素について教えていただき、保護者は児童に朝ごはんをしっかり食べさせて登校させることの大切さについて再認識した様子だった。冬休みに「第2回作ってみよう！親子で朝ごはん」の課題を提示し、親子で取り組んでももらえたらと考えている。

(4) 新型コロナウイルス感染症予防について

今年度の保健指導の重点目標として、新型コロナウイルスの感染予防が挙げられる。家庭での健康チェック（発熱・咳・味・臭いの確認）や学校での健康観察など自分の健康と向き合う機会が増えたように思う。新型コロナウイルス感染から自分を守るという意識を高めるための保健指導を機会を捉えて行った。

ア 全体指導

4月の保健タイムで、新型コロナウイルス感染対策として3つの密を避けることや手洗いの重要性について確認した。手洗いを身近に感じてもらい、正しい手洗い方法を身に付けてもらうために、「もしもしかめよ」の替え歌手洗いソングで時間をかけて手を洗う取組を行った。



【手洗いソングの学習の様子】



11月の保健タイムでは、全国や鹿児島県の感染状況を示し、冬に向けて感染が拡大していることから、更に感染予防を徹底していかなければならないことを確認した。3つの密を避けることや手洗いのタイミング、マスクの正しい付け方と外し方についてクイズを交えて再度復習した。最後に、「新型コロナウイルス～差別・偏見をなくそうプロジェクト～」の教材を用いて、新型コロナウイルスの感染者がでている地域では差別や偏見があることを紹介し、悪いのは人ではなく、ウイルスであるという考え方を全員で共有した。

【マスクの正しい付け方・
外し方学習の様子】



【児童の感想】

- ・ 新型コロナウイルスにかからないようにどうすればいいか、かからせないためにどうすればいいか、また差別のことが分かった。
- ・ 私は日本で新型コロナウイルスの感染者が11万人ぐらいいるなんて初めて知りました。感染予防や差別防止について知ったので、これから気をつけたいです。
- ・ 新型コロナウイルスは日本中ですごい数の人が出ていると思い、もっと予防に努めたいと思いました。そして、差別にもつながっていると思いました。これからはいやな噂を信じないようにして、新型コロナウイルスが広がらないように自分でも気を付けて生活したいと思いました。
- ・ 新型コロナウイルスの感染者は新型コロナウイルスにかかりたくてかかっているのではないことを改めて感じました。まだ種子島に感染者が出ていないから新型コロナウイルスの恐ろしさを知りません。でも、いつかは来ると思います。言う言葉・行動などを真剣に考えたいです。

イ 手洗い実験

手に付着している汚れやウイルスが手洗い前と手洗い後でどのように変化しているか体験してもらうために、手洗い実験を行った。児童は、手洗いチェッカーに反応する専用のローションを手に塗り、ブラックライトを当てると手の汚れの部分が光る実験に大変興味深そうに取り組んでいた。ハンドソープをつけて、手を丁寧に洗わなければならないという意識付けにつながった。また、保健委員会の児童が、①水洗いのみ、②ハンドソープ手洗い1回、③ハンドソープ手洗い2回、の手の様子の違いを児童集会で発表した。



【手洗い実験の様子】

【児童集会の様子】



6 研究のまとめ

(1) 研究の成果

- ア 歯と口の健康づくりを家庭と連携し、継続的に行うことで、自分の歯を大切にしなければならないという意識は高まったと感じている。12月末現在、う歯保有者11人中10人が治療を完了している（治療率90.9%）。昨年度、一昨年度同様、治療率100%を目指していきたい。
- イ 今年度から始めた健康貯金通帳は、3か月間の取組状況では、少しずつ成果が現れてきている。
- ウ 長期休業中の取組において、今年度は「歯と口の健康づくり」「メディアのルール」「親子で朝ご飯づくり」について重点的に取り組んでもらった。長期休業中は生活リズムが乱れやすい時期であるため、家庭でしっかり話し合い、取り組む機会をもつことが大切なのではないかと考える。
- エ この1年、新型コロナウイルス感染症予防についての指導を行ってきたが、新型コロナウイルスに限らず、感染症から身を守る知識は身に付いたと感じる。自分の健康と向き合う機会が増え、自己管理しなければならないという意識は高まったと考える。

(2) 今後の課題

- ア 歯みがきは自分でできる一番身近な健康づくりである。う歯の治療を完了して満足するのではなく、再発率を減らし、予防につなげていかなければならない。歯の生え変わりである学童期に、生涯にわたり健康な歯を守っていくという意識をもち続けさせるために、今後も家庭と連携した取組が必要であると感じている。
- イ 健康貯金通帳は、全体的には効果が現れているが、家庭の取組状況に大きな差がみられる。意識の低い家庭への個別の働きかけと、取組がマンネリ化しないように工夫が必要であると感じている。
- ウ 長期休業中は家庭で過ごす時間が長く、生活リズムが乱れやすい。家庭でルールを決め、楽しく取り組めるように働きかけをしていく必要がある。
- エ 感染症予防の知識の習得に終わらず、行動化することが大切である。感染対策も長期化し、島内で感染者がない時期は少しずつ慣れも出てきている様子もみられた。今後も継続して知識を行動に結び付けるような働きかけを行っていきたい。

7 おわりに

昨年度末から新型コロナウイルス感染症の影響を受け、社会生活も学校現場も様々な制約を受けてきた。児童の命を守る行動の中に、新型コロナウイルス感染症予防が入り、集団での保健指導も工夫を凝らしながら実践してきた。十分な保健指導が行えたかは分からないが、自ら健康づくりに取り組む児童を育てるために、生活リズムの確立や感染症予防指導を通して、取組を進めてきた。

健康づくりの習慣は、すぐに身に付くものではなく、小児期からの積み重ねが必要不可欠である。今後も学校・家庭・地域と連携を図り、自ら健康づくりに取り組む児童を育てるために、取組を進めていきたい。