

自らの健康を保持・増進できる児童の育成  
～連携した保健活動3年間の取組を通して～

曾於市立岩南小学校 養護助教諭 松田 理奈

目 次

1	研究主題	1
2	研究主題設定の理由	1
	(1) 本校の教育目標から	
	(2) 児童の実態から	
	(3) 健康教育の今日的課題・社会の要請から	
3	研究の仮説	2
4	研究の構想	2
5	研究の実際	3
6	研究のまとめ	8
	(1) 研究の成果	
	(2) 研究の課題	
7	おわりに	9

〔引用・参考文献〕

- |  |           |       |
|--|-----------|-------|
| ・『中央教育審議会答申』   | 文部科学省     | 平成20年 |
| ・『現代的健康課題を抱える子どもたちへの支援』                                      | 文部科学省     | 平成29年 |
| ・『自己肯定感を高め、自らの手で未来を切り拓く子供を育む教育の実現に向けた、学校、家庭地域の教育力の向上（第十次提言）』 | 教育再生実行会議  | 平成29年 |
| ・『新訂版 学校保健実務必携』 学校保健・安全実務研究会                                 | 第一法規      | 令和3年  |
| ・『生徒指導リーフ「自尊感情？それとも自己有用感？」』                                  | 国立教育政策研究所 | 平成27年 |

## 1 研究主題

自らの健康を保持・増進できる児童の育成  
～連携した保健活動3年間の取組を通して～

## 2 研究主題設定の理由

### (1) 本校の教育目標から

本校は、教育目標を「豊かな心と健やかな体をもち、新しい時代に必要な資質・能力を身につけた子どもの育成」と掲げ、「健康についての意識を高め、自ら進んで健康づくりを実践できる能力や習慣を育成する」という学校保健目標の下、保健活動に取り組んでいる。学童期である小学校の6年間は、今後青年期へと成長していく上での基礎となる。生涯にわたって心身の健康を保持・増進していけるように、自らの健康に興味をもち、それを実践する力を身に付けることが重要である。また、子どもたちが卒業し、将来大人になったときに、自分の健康は自分で管理できるようになる「自己管理能力」を学童期の時期に養うことが大切であると考え、本研究主題を設定した。

### (2) 児童の実態から

本校は、児童数20人の極小規模校である。2年生の在籍児童はなく、1年生から6年生までの5学年の児童が力を合わせ、様々な教育活動を意欲的に取り組んでいる。児童は、明るく元気で素直な心をもっている。しかし、本校の健康的実態として、3年前の赴任当初に課題だと感じた点が3つある。まず、むし歯保有率が全国21.74%より高い29.1%であり、一人当たりのもつむし歯の本数は3.7本であったことだ。むし歯がない児童も、歯垢の付着や歯石沈着が多く見られ、歯・口・顎等の健康への意識が低いと感じた。次に、「学校楽しい」との自己肯定感欄の結果から、「ほかの人から好かれている方だと思う」という項目に関しては、「思わない、そう思わない」と回答する児童が全体の40%という結果であったことだ。最後に、保健室来室者の様子から、基本的な生活習慣が定着していないことや、メディアとの付き合い方において課題を感じたことだ。小規模校でありながらも様々な健康課題があり、これを、個人だけの課題とするのではなく、学校・家庭・関係機関等と連携し、児童の健康づくりを進めていくことが必要であると考えた。そこで、連携を通じた取組から、児童が自らの心身の健康に興味をもち、健康であることの大切さや、周囲の人と協力することの大切さに気付き、自分に自信をもち、それを継続・実践していく児童の育成を目指したいと考えた。

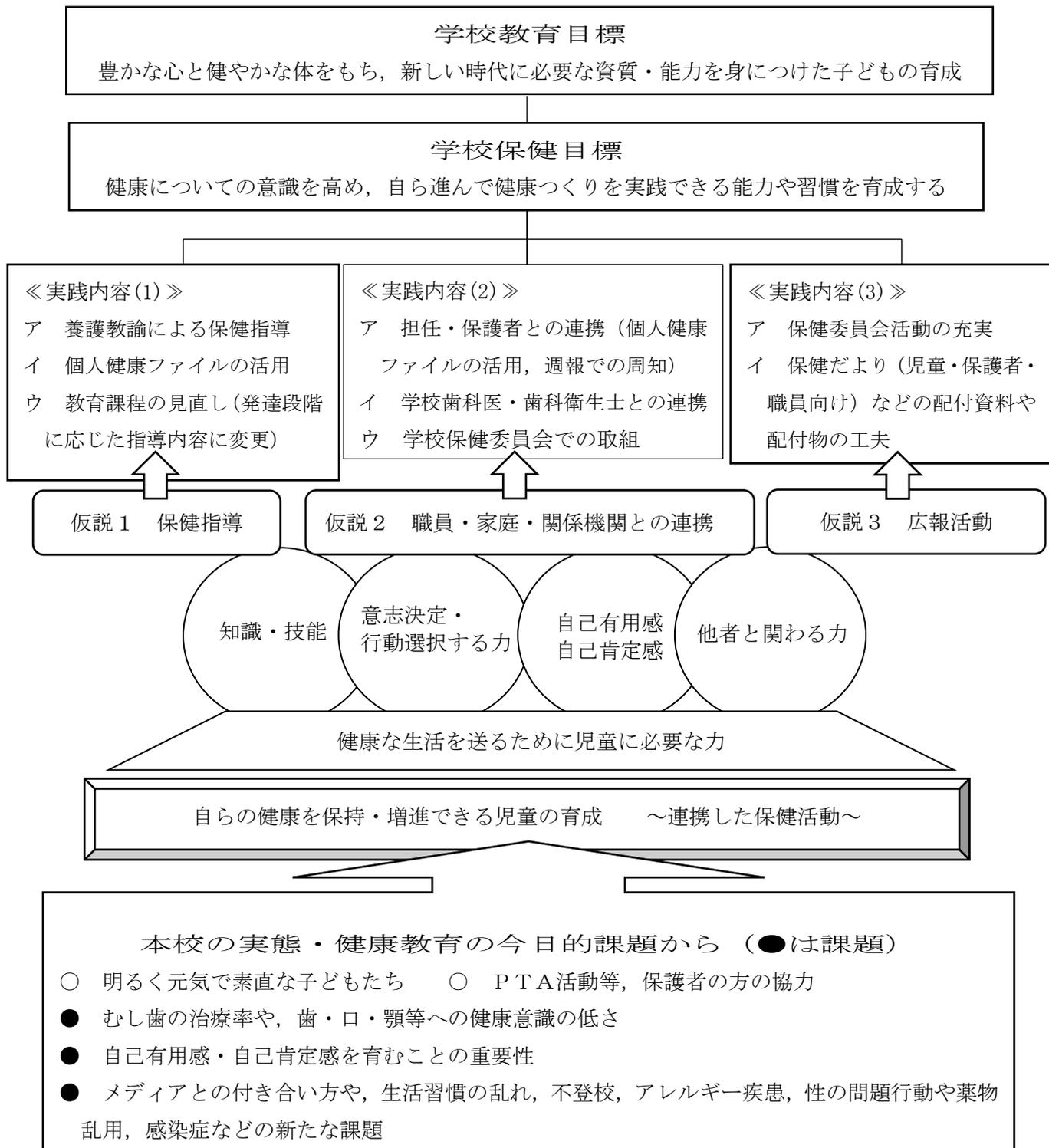
### (3) 健康教育の今日的課題・社会の要請から

中央教育審議会答申（平成20年1月17日）において、『社会環境や生活環境の急激な変化は、子どもの心身の健康にも大きな影響を与えており、学校生活においても生活習慣の乱れ、いじめ、不登校、児童虐待などのメンタルヘルスに関する課題、アレルギー疾患、性の問題行動や薬物乱用、感染症など、新たな課題が顕在化している。』としている。また、日本の子どもたちの自己肯定感をめぐっては、諸外国と比べて低いという結果が示されており、「生きる力」を育むためには、自分の長所と短所、自信のあるところと自信のないところの両方を受容し、「自分らしさ」を大切にする児童の育成が重要だと考え、本研究主題を設定した。

### 3 研究の仮説

- (1) 児童の実態や発達段階に合わせた保健指導を行うことで、知識・技能を身に付け、自らの健康について関心をもち、自らの課題に気付き改善しようという意識が高まるのではないか。(保健指導)
- (2) 職員や家庭、各関係機関と連携した取組により、効果的に児童の健康課題の解決へつながるのではないかと。(職員間や家庭、関係機関との連携)
- (3) 児童による主体的な取組や委員会活動を通じた積極的な活動、保健だよりなどの配付資料や掲示物の工夫によって、児童の健康に関する意識・意欲が高まるのではないかと。(広報活動)

### 4 研究の構想



## 5 研究の実際

### (1) 保健指導

#### ア 養護教諭による保健指導

歯と口の健康週間に歯科指導と、給食指導後の歯みがきタイムに全児童を対象に個別ブラッシング指導を行った。

〈R 2年度指導内容〉

※R 1年度, R 3年度は, 学校歯科医・歯科衛生士による歯科指導を実施。実践内容(2)参照

	主題	ねらい
低学年	王様の歯をまもろう	生えてきたばかりの6歳臼歯の存在を確認し, その特徴を学び, 大切にしようという意欲を高める。 正しい歯みがきの方法を身に付ける。
中学年 高学年	歯と自分をみがこう ※歯みがき大会参加	健康な歯茎と歯肉炎の歯茎について知り, 予防のために正しい歯みがきの方法を身に付ける。

自分の口の中を観察。自分の口の中の様子で気付いたことを発表しよう。



前歯がざらざらしているよ。

6歳臼歯をみがきます。



〈個別ブラッシング指導時の目標〉

全体共通目標	学年別目標
1 歯ブラシの持ち方 2 みかく順番 3 歯みがきの3つのポイント ① 歯ブラシを歯の面にぴったり当てる ② 軽い力で1本1本みがく ③ 仕上げは歯並びに合わせてたてみがき	低学年：第1大臼歯をみがく 中学年：前歯（中切歯・側切歯・犬歯）をみがく 高学年：小臼歯・第2大臼歯をみがく



歯ブラシの当て方を確認  
ポイント①「歯の面にぴったり当てる」



歯科検診結果と, 学校歯科医より個別に  
指導があった「みがき残し」箇所の確認

#### イ 個人健康ファイルの活用

個人健康ファイルを作成し, 歯みがきカレンダーやブラッシング指導で使用するチェック用紙, 歯科検診の結果を写した「歯と口の健康カード」を綴っている。歯みがきカレンダーには, 全体共通目標の項目である「歯みがきの3つのポイント」を示し, 全児童共通の内容を繰り返して指導することで, 正しい歯のみがき方の定着を図っている。「はみがきチェック」の用紙は,

歯科検診にて、学校歯科医より、みがき残しが多かった歯や、気を付けてみがいてほしいポイントなど、個別に教えていただいた内容を記載して、個別指導に生かしている。このファイルは、6年間の記録を残しているため、これまでの健康の様子を振り返ったり、反省や頑張ったこと、これから頑張りたいこと等を記入したりすることで、経年的に自分の健康状況について把握できるようにしている。

**歯みがきカレンダー**

歯の健康目標をきこう☆

歯みがき残しが多かった歯や、気を付けてみがいてほしいポイントなど、個別に教えていただいた内容を記載して、個別指導に生かしている。

歯をみがいたら〇を書いて、あうちの人に確認してもらいましょう。

	11/8 (月)	11/9 (火)	11/10 (水)	11/11 (木)	11/12 (金)	11/13 (土)	11/14 (日)
あさ	○	○	○	○	○	○	○
ひる	○	○	○	○	○	○	○
よる	○	○	○	○	○	○	○
仕上げみがきまたは みがき直しチェック	○	○	○	○	○	○	○
家庭確認(サイン)	○	○	○	○	○	○	○

**歯みがきポイント**

歯ブラシを歯の面に  
ぴったり磨てよう。

歯ブラシを歯の裏側で  
1本ずつ磨てよう。

磨いた歯を  
歯ブラシで  
こまかく  
みがこう!

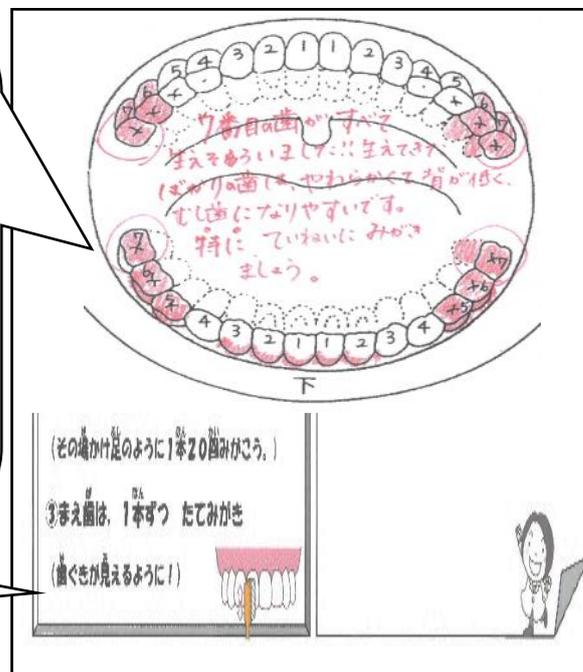
【歯みがきカレンダー】

学校歯科医から個別に指導のあった「みがき残し・気を付けてみがく歯」を赤色で塗り、養護教諭が個別の歯の様子を記入。個別ブラッシング指導時にこの用紙を見ながら説明し、歯みがきをする。

**【記入内容】**

7番目の歯がすべて生えそろいました。生えてきたばかりの歯は、やわらかくて背が低くむし歯になりやすいです。特に、丁寧にみがきましょう。

全体共通項目目標  
歯みがきの3つのポイント



【歯みがきチェック】

ウ 教育課程の見直し (発達の段階に応じた指導内容に変更)

赴任当初は、小規模校であることを生かした全校児童一斉指導の薬物乱用防止教室を行っていたが、1～6年までの児童によって理解に差があるため、発達の段階に応じた指導が適切なのではないかと考え、教育課程の見直しを行い、各学年の発達の段階に応じた指導内容で実施した。

〈R3年度指導内容〉 ※ 低・中学年は学級活動、高学年は保健で実施

	主題	ねらい
低学年	みのまわりにあるいろいろなくすり	自分や他者の安全や健康を守ろうとする態度を養う。
中学年	たばこのけむりとわたしたち	たばこの煙には、体に害がある成分が含まれていることを知り、たばこの煙を吸わないために自分でできることを考え、実践しようとする態度を養う。
高学年	お酒について考えよう	未成年の飲酒は法律で禁止されていることや、健康に様々な影響があることを理解し、飲酒を勧められたときの断り方について考える。

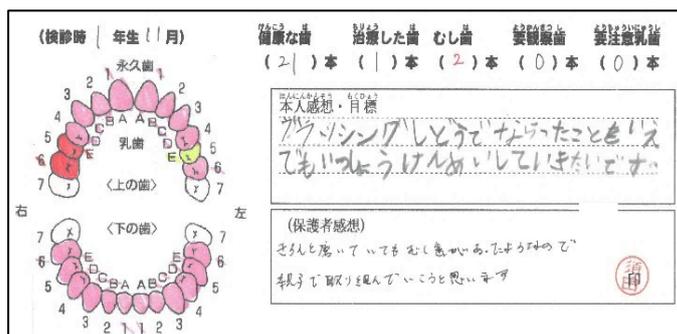


少ない量の水で薬を飲むとどうなるのか、オレンジジュースで薬を飲むとどうなるのか実験。

(2) 職員間や家庭、各関係機関との連携

ア 担任・保護者との連携（個人健康ファイルの活用、週報での周知）

(1) イでも個人健康ファイルを見学への個別指導用に活用したが、学校保健委員会や、歯科検診終了後にファイルを返却し、保護者が児童の歯と口と顎の健康状態を確認できる機会としている。合わせて、担任へもファイルとともに、歯科検診結果と学校歯科医からの個別指導内容を配付し、各学級で歯みがきタイム時の指導に活用したり、教育相談時、学級PTA等で保護者へ周知したりできるようにして、児童の様子について知らせている。また、TTでの保健指導後は、授業の内容について担任が週報に掲載し、家庭での振り返り等の機会としている。



【歯と口の健康カード（歯科検診結果）】



【学活の内容を週報で保護者へ周知（1年）】

イ 学校歯科医・歯科衛生士との連携

(1) アにも示したとおり、R1年度とR3年度は、学校歯科医・歯科衛生士による歯科指導を行った。また、歯科検診時には、児童一人一人のみがき残しや、ブラッシングのポイント、歯の状態について学校歯科医からアドバイスがあり、それを歯科検診結果に記入し、担任・保護者に配付している。

〈R3年度指導内容〉

※1年生は在籍児童1人のため、低・中学年合同の内容で実施

	主題	ねらい
低学年	どんな歯があるのかな？	乳歯から永久歯に変わる自分の歯に関心をもち、永久歯がむし歯にならないように気を付けて歯みがきし、大切にしようという意欲をもつことができる。
中学年	どうしてむし歯になるの？	むし歯になるまでの過程を知り、おやつのかぶり方や歯みがきの大切さを知ると共に、健康の保持増進に努める態度を育てる。
高学年	あなたの歯ぐきは大丈夫？	歯ぐきの病気について知り、その原因と予防の仕方を知り、さらに健康の保持増進に努める態度を育てる。

むし歯になりやすい食べ物となりにくい食べ物に分け、おやつのはり方について考えよう。



身近な飲み物・調味料6種類について、むし歯の原因となる「酸」がどれくらい強いのか実験



醤油・お酒・ヤクルト・酢・リンゴジュース・ソースの順に酸性が強い。飲む量や食べるタイミングに気を付けよう。

学校歯科医より  
 保護者の皆様へ  
 歯科検診結果について (お知らせ)

令和3年11月9日  
 岩南立川南小学校  
 校長 三島 光徳

ご自分の歯、歯肉の状態はどうか、また歯垢や歯石の付着の有無を確認することが重要です。歯科検診の結果は下記のとおりお知らせいたします。つきましては、治療の開始、薬・歯・器具及び6～9の日に①即があり、②定期的な歯垢除去、歯肉治療や歯石除去が必要です。治療および器具が終わりましたら、ご自宅に帰りますので、下記の連絡先まで記入していただき、この連絡先を保護者へお出しください。

加  
 令和3年 学年 岩南 岩南 立川南

1. 歯垢がたまっています。(歯垢は歯の表面に付着し、これがもとで虫歯の原因になります。)  
 2. 治療が必要なむし歯(虫歯)があります。(虫歯は歯の内部にまで進行し、痛みや歯の脱落の原因になります。)  
 3. 歯肉腫(むし歯になりやすい状態)があります。 ※早めの受診をお願いします。  
 4. 歯周病(歯肉炎)があります。 ※早めの受診をお願いします。  
 5. 歯肉腫(歯肉を必要とする状態)があります。 ※早めの受診をお願いします。  
 6. 歯垢がたまっています。①: 歯垢がたまっています。②: 歯垢の除去が必要です。  
 7. 歯肉の腫れ(むし歯)があります。①: 歯肉の腫れ(むし歯)があります。②: 歯肉の腫れ(むし歯)があります。  
 8. 歯肉の腫れ(むし歯)があります。①: 歯肉の腫れ(むし歯)があります。②: 歯肉の腫れ(むし歯)があります。  
 9. 歯肉の腫れ(むし歯)があります。①: 歯肉の腫れ(むし歯)があります。②: 歯肉の腫れ(むし歯)があります。  
 10. その他の状態 ( )

歯科医師 三島 光徳  
 学校における健康増進等の役割が大きいと考えていますので、下記欄記入ください。よろしくお願いいたします。

1. 虫歯の治療をしました。  
 2. 歯肉腫やむし歯の治療をしました。  
 3. 歯垢の除去をしました。  
 4. この表を返送します。  
 5. その他 ( )

学校歯科医より  
 保護者の皆様へ

歯垢もいない！  
 みがきましょう。

生えだすばかりの歯があります。  
 下の前歯の歯と歯ぐきの間には  
 みがき残し(歯垢)が見られるので、1本ずつ  
 みがきましょう。

歯科検診結果について (お知らせ)

【歯科検診結果について (お知らせ)】

歯科検診時に学校歯科医からの個別の指導内容を記入し、保護者と担任へ配付した。

ウ 学校保健委員会での取組

本校では、年3回学校保健委員会を実施している。「我が家の生活目標」については、赴任前からの取組となっており、親子で我が家の目標を話し合い、取り組むことで、学校だけの取組とならないようにしている。また、R1年度より、親子でほめ日記に長期休業期間中に取り組み始め、R3年度からは、毎月第2土曜日をほめ日記の日として、子ども・保護者・担任で取り組んでいる。ありのままの自分を受け入れ、保護者や担任からのほめ言葉で、自己肯定感や自尊感情を高める活動としている。

R3年度学校保健委員会テーマ	
「心と体元気アップ岩南っ子」～基本的な生活習慣の定着と親子でほめ言葉～	
【具体策】①共通実践事項：メディア9時オフ(岩南小全体での取組) 毎月第2土曜日はほめ日記の日(岩南小全体での取組) ※R3～	
②我が家の生活目標：我が家のルールを決めて取り組む(各家庭での取組) ※ R1・2年度においても、基本的な生活習慣の定着に向けたテーマと具体策	
年度	活動内容
R1	1回目 我が家の生活リズム目標を立てる(親子参加型)
	2回目 親子でほめ日記講座(講師招聘・親子参加型)
	3回目 1年間の反省と来年度の取組について
R2	1回目 我が家の生活リズム目標を立てる(親子参加型)
	2回目 学齢期における睡眠の大切さ(講師招聘・保護者参加)
	3回目 1年間の反省と来年度の取組について
R3	1回目 子どもと保護者と教師でトライアングルほめ日記(講師招聘・親子参加型)
	2回目 心の健康について～体験を通じたコミュニケーションの大切さ～ (講師招聘・保護者参加)
	3回目 1年間の反省と来年度の取組について(R4年2月実施予定)



保健集会後の感想発表



岩南小のみんなに歯の大切さを  
知ってもらうために、クイズを考  
えました。(保健委員会児童)

発表を聞いて、よくかんで食  
べることの大切さを知りました。

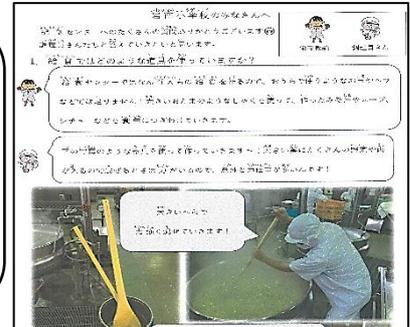


次回保健集会計画



給食の歴史について、1年生か  
ら6年生まで聞いて分かる、ペ  
ーパーサートを作りたい!

給食センターについて知りたい  
ことを給食センターの人たちにお  
手紙にして送って、回答を発表  
したい!



【給食センターの方からの返事】

イ 保健だより発行や掲示物の作成

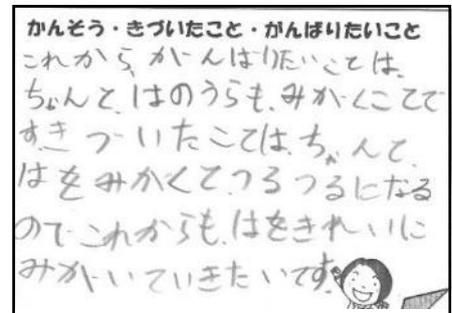
毎月の保健目標に応じた内容や児童の実態から見えてくる  
課題、容儀指導の結果や感染症等の情報、学校保健委員会や  
各保健行事の内容について保健だよりに掲載したり、掲示物  
を作成したりして保健意識の高揚を図っている。また、保健  
集会で児童が作成・発表したプリントやペーパーサートの道具  
を一緒に掲示し、保健意識の向上を図っている。



6 研究のまとめ

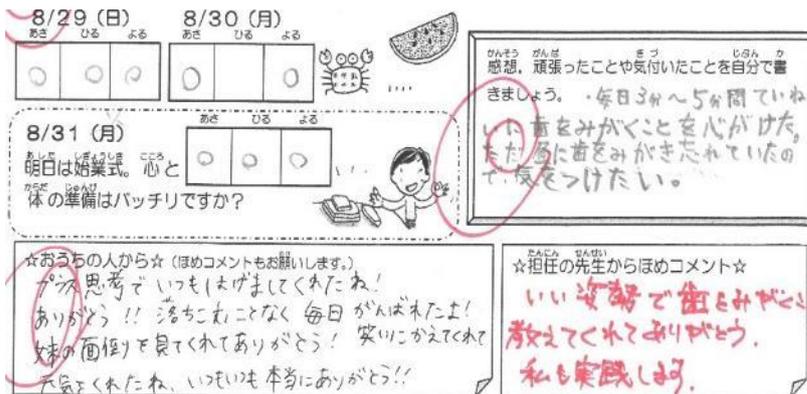
(1) 研究の成果

ア 個人健康ファイルの活用や、児童の実態・学年に応じた  
保健指導の実施、継続したブラッシング指導により、個人  
の課題に合った具体的な指導と全児童に対して共通した指  
導を行うことができた。また、自分の健康について興味を  
もち、健康であることの大切さについて理解を深めさせる  
ことができた。小規模校のよさを生かし、今後も個に応じ  
た指導を継続していきたい。

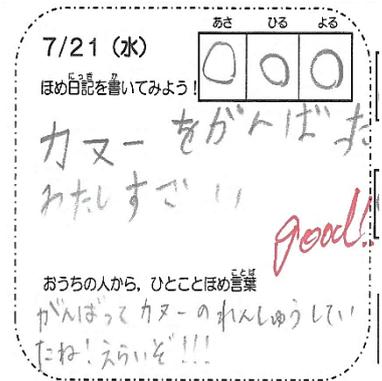


【歯科指導後の児童の感想】

イ ①子どもどうし、②親子、③児童・保護者・職員など、様々な人が関わり合ったほめ言葉や称  
賛の場、意見を発表する場を設定することで、前向きな気持ちをもてる回数が増え、自分の意見  
に自信をもって発表する児童が増えた。



【ほめコメント】



【ほめ日記】

ウ 職員間や家庭、各関係機関との連携により、担任・保護者が児童の健康状態について把握し、児童の健康課題の共通理解や解決へつなげることができた。

## (2) 研究の課題

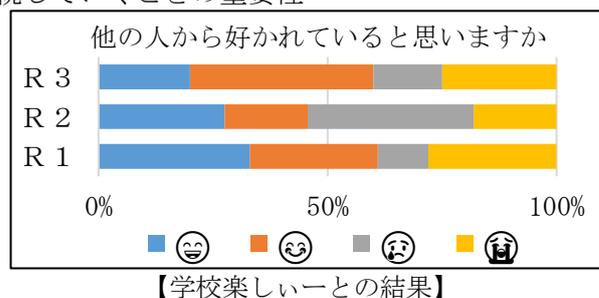
ア むし歯0，治療率100%，健康な歯・口・顎を目指した保健指導

児童・保護者ともに、正しい歯みがきの大切さの意識については向上しているが、むし歯治療の意識については、家庭によって差があり、同じ児童が歯科検診の度に要受診者となる。むし歯予防の意識や、健康な歯・口・顎を意識している家庭には、まだ差があるように感じる。これらの要因として、次の点が考えられる。

- ・ 歯垢や歯石が与える影響、歯や口、顎の機能等について考える機会が少なく、また、むし歯のようにすぐに治療をしなくてはいけないという意識が低い。
- ・ むし歯の予防や治療の大切さは理解しているが、各家庭の環境状況により歯科医受診まで行けない家庭もある。
- ・ 正しいブラッシングの方法についてはブラッシング指導では理解しても、それを継続・定着できていないため、歯垢がきれいに除去していない児童が多い。

イ 関係機関・各家庭との連携をとりながら、継続していくことの重要性

関係機関や家庭と連携をとりながら進めてきた取組だが、これを継続して取り組んでいる家庭には差が見られる。今後も健康増進へつなげる新しい情報を発信しながら、継続していけるよう、関係機関との連携を継続し、個別指導へつなげていく必要がある。



また、メディア関係の家庭での取組については、コロナウイルスの影響で外出制限等もあり、「夏休み中のメディア9時オフが守れなかった」や「学校がある日は取り組むことができたが、次の日が休日になるとメディア9時オフが取り組めなかった」等の反省も多く見られたため、今後も親子で話し合い、活動を取り組んでいくための工夫を図っていきたい。「学校楽しいーと」の結果、「他の人から好かれていると思いますか」の項目については、2年前の結果と大きく変わりがない。今後も“他者”＝家庭・児童同士・職員等との関りを大切にした活動を継続していきたい。

## 7 おわりに

自らの健康について興味をもち、それを保持・増進していけるような生活を送っていくためには、学童期である今の時期からの定着が必要であり、そのためには、学校での健康教育や、学校・家庭・関係機関との連携が重要であると考えます。小規模校・少人数である特色を生かせる個人ファイルの活用や、関係機関との連携を通じた指導等は、今後も児童の健康課題の解決と健康について考えるきっかけへとつなげる手立ての一つであり、これを継続していくことにより、健康な心と体を育成できる基盤となると考える。児童がこれから成長していく中で、自分の健康を自分で管理できるようになることが私の願いである。そのため、これから、心身ともに成長していく児童が、日々変化していく社会環境や生活環境に対応し、自分に自信をもち、健康であることの大切さを感じ、それを保持・増進していけるよう、家庭や関係機関の協力を感謝しながら、今後も全職員と連携し、健康教育を充実させ、工夫・改善していきたい。