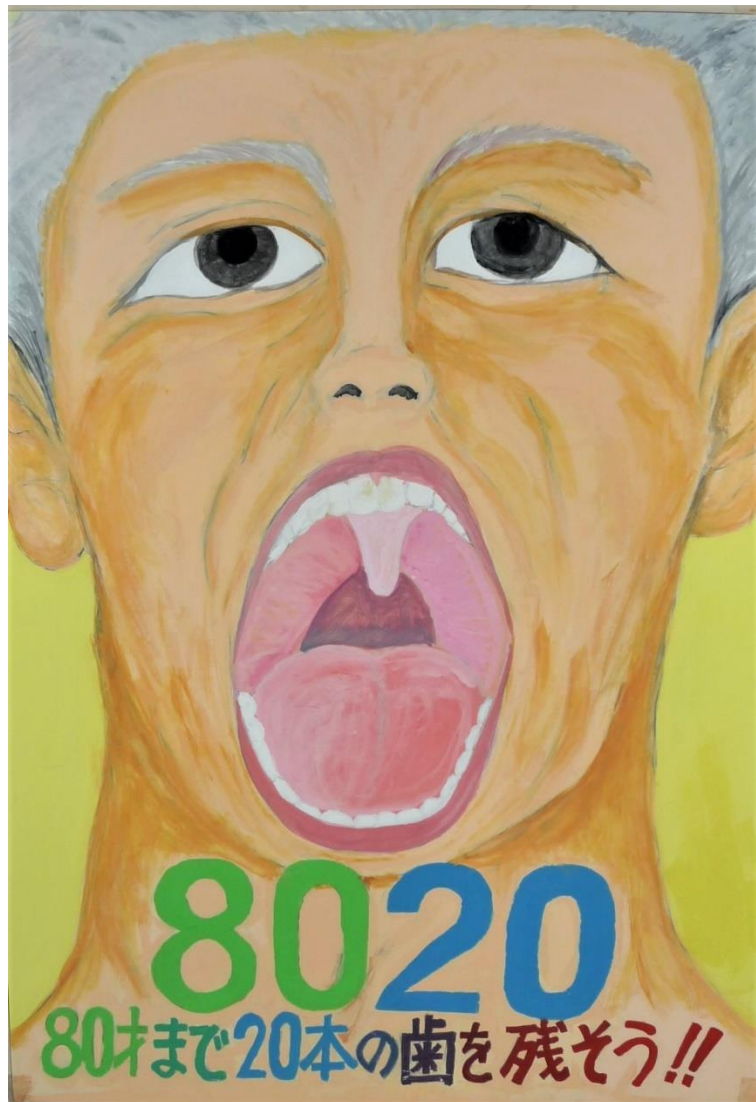


令和3・4年度

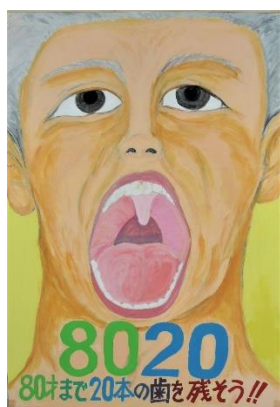
「生きる力を育む歯・口の健康づくり推進事業」

研究報告会



令和5年2月28日

京都市立双ヶ丘中学校



表紙絵 2年 YMさん

令和四年度

学校・児童・生徒の歯の表彰

「歯・口の健康に関するポスターの部」佳作

目次

はじめに	4
1. 主題設定の理由	5
2. 実施した主な活動	6
(1) むし歯や歯周病の予防方法の理解と実践	6
(2) 専門家による講演会	12
(3) 教科指導による取組	14
(4) 生徒会活動による取組	20
3. 成果	25
4. 課題	26

はじめに

学校教育における「歯・口の健康づくり」は、学校保健教育活動の一環として、生徒の望ましい生活習慣の形成とともに生涯にわたる健康づくりの基盤となり、健やかな心身の育成を図り、健康な生活を実践するための活動である。

本校は、以前より学校歯科医の林 光一先生の指導の下、年間2回の歯科検診の実施、さらに歯科検診時、歯科衛生士の方によるブラッシング指導など、学校歯科保健をはじめ健康教育について、積極的な取組を進めてきました。その結果、平成27年京都府健康教育推進優良校「健やか賞」、平成28年全国健康づくり推進学校表彰「優良校」として賞を頂いた他、京都市学校保健会や京都府歯科医師会から表彰を頂きました。

そこで令和3・4年度日本学校歯科医会より「生きる力を育む歯・口の健康づくり」推進事業の指定を受け、「健康な生活を実践するために、主体的に自らの健康管理・改善に取り組む生徒を育成する」を主題に研究を進めてまいりました。本校学校教育目標「探究心を持って未来を創造し、心豊かにたくましく生き抜く生徒の育成」の実現を目指すなかで、今回の研究は「生涯にわたる健康づくりを踏まえ、自分の歯・口の健康に関心を持ち、自らの健康について考え、自分で課題を把握し、自分で考え解決する資質・能力を育てる」ために取組を行いました。

しかし、新型コロナウイルス感染症の影響で、歯科検診の実施時期がずれ込み、歯みがきなどの取組は飛沫防止の観点から実施を見送るなど、計画が思い通りに進まない状況ではありました。また、生徒たちの学校での生活も変化する中で、育成すべき資質・能力を「自ら健康の大切さを考え、必要な知識、技能を身につけ、それを習慣化し、自己管理（セルフケア）と定期的専門管理（プロフェッショナルケア）を自ら行うことで、生涯にわたり健康を保持増進する力」とし、意識向上を図るため、私たち指導するものが「自分の課題を見つけ自分で考え解決する」ということを踏まえ、今回の取組を推進してまいりました。

本日の報告は、コロナ禍の中での実践であり、研究成果には課題も多いと思いますが、これから研究を継続してまいりますので、ご参加いただいた皆様には、忌憚のないご意見、ご指導をよろしくお願いいたします。

最後になりましたが、本事業を推進するにあたり、懇切丁寧にご指導・ご助言をいただきました学校歯科医 林 光一先生、京都市教育委員会体育健康教育室をはじめご支援をいただきました皆様に心より感謝申し上げます。今後とも、ご指導・ご鞭撻をよろしくお願いいたします。

また、本事業推進に一生懸命取り組んでくれた本校教職員を誇りに思うとともに、とても感謝しています。本当にありがとうございました。

令和5年2月28日

1. 主題設定の理由

我が国の幼児・児童生徒の歯・口の健康づくりの取り組みは、これまでむし歯予防を中心に展開され、成果を上げてきた。しかしながら、近年、歯周病や咀嚼・摂食にかかわる口腔機能の発達不全、歯・口の外傷などの課題が指摘され、歯周病等の生活習慣病の予防は国民的な課題となっている。これらの課題に対して、学校で子供の発達段階や特性に応じた継続的な教育・指導を進めるとともに、望ましい生活習慣の形成を目指して学校・家庭・地域社会が連携して子供の生きる力を育む歯・口の健康づくりや歯・口の外傷の防止をより効果的に展開していくことが求められている。（令和3・4年度「生きる力を育む歯・口の健康づくり推進事業」実施要項抜粋）

上記の事業趣旨を受けて、本校では、望ましい生活習慣の形成を目指す歯・口の健康づくりと歯・口の外傷の防止を念頭に置き、学校の実態や生徒の発達段階等に応じて、2年間にわたり、次の3つの具体的な内容について取り組み、「生きる力を育む」につなげることを目的として、“「健康な生活を実践するために、主体的に自らの健康管理・改善に取り組む生徒を育成する」～歯と口の健康づくりを通して～”を研究テーマに設定した。この研究テーマに沿って、次の3点の内容について、本校の教育活動において、計画的に実践を行った。

- | |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">① むし歯や歯周病の予防方法の理解と実践② 学校生活における歯・口の外傷の防止と安全な環境づくり③ 食べる機能や食べ方の発達支援を通じての実践的な歯・口の健康づくり |
|--|

これらの取り組みにより、生徒が生涯健康的な生活を送るために、自らの生活習慣や歯・口の健康に関する興味関心を高め、健康管理・改善に努める力の育成に努めた。

2. 実施した主な活動

(1) むし歯や歯周病の予防方法の理解と実践

① 歯科検診の充実

歯科検診は、春期の定期健康診断と、COやGO等の経過観察者を対象にした秋期の臨時検診と2回実施している。春期の検診では、事前調査をし、自分の口腔状況の確認や歯科医への質問を記入し、個別指導を受けながら検診を受けている。【資料1】



従来は、歯科検診後に歯科衛生士による個別のブラッシング指導を必要生徒に対して実施していたが、コロナ禍で中止となっている。代わりに、学校歯科医提供のビデオでブラッシングや歯肉炎の事前指導を学級で実施したり、掲示資料や歯科検診用語の表を歯科検診の待機時間に見られるようにしたりした。

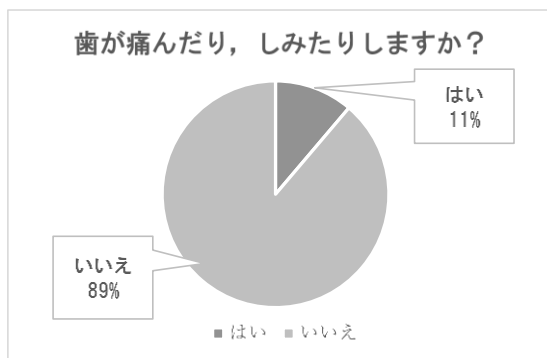
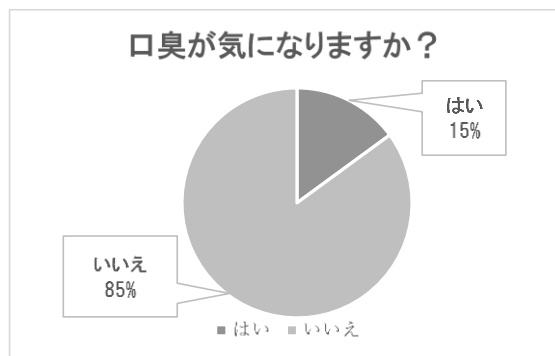
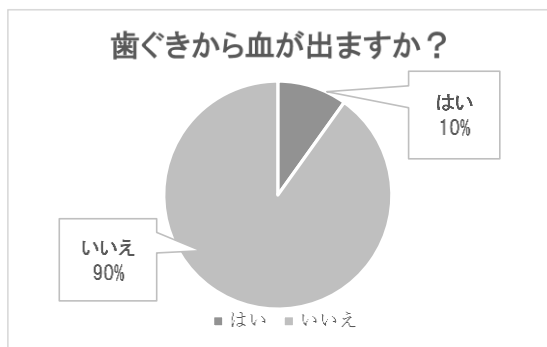
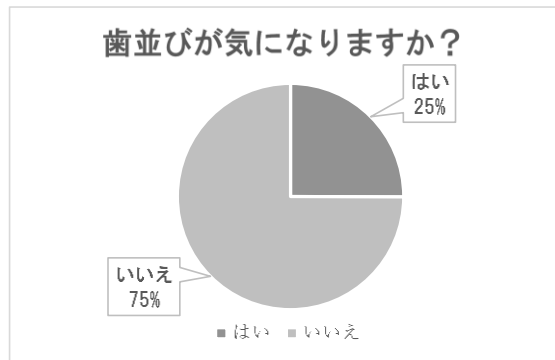
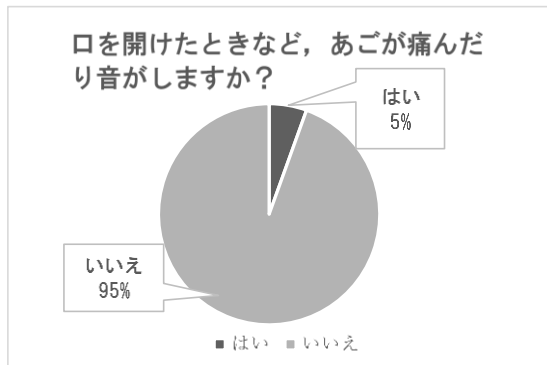


また、歯や口腔状態が優良と歯科医が判断した中学3年生は、京都府歯科医師会や京都市教育委員会主催の「よい歯の児童・生徒表彰」に応募し、全校生徒の前で表彰をした。

【資料1】

歯 科 保 健 調 査	
年 組 番 氏 名 _____	
歯科検診時の大切な資料となります。最近の歯や口の様子について、質問のあてはまる方へ正直に○をつけてください。	
(1) 口を開けた時など、あごが痛んだり音がしたりしますか？	〈はい・いいえ〉
(2) 歯並びが気になりますか？	〈はい・いいえ〉
(3) 歯ぐきから血が出ますか？	〈はい・いいえ〉
(4) 口臭が気になりますか？	〈はい・いいえ〉
(5) 歯が痛んだり、しみたりしますか？	〈はい・いいえ〉
(6) 現在、歯列矯正していますか？	〈はい・いいえ〉
(7) 学校歯科医の林先生に「歯と口」のことで聞きたいことはありますか？	〈はい・いいえ〉
(聞きたいことを書いてみましょう)	

「歯科保健調査」の結果



歯科医の先生に聞きたいことはありますか？

- ・歯並びについて
 - 悪くなる原因, 良くする方法, 矯正はいつからするべきか, 矯正は痛い, 矯正以外の方法
- ・口臭を抑える方法
- ・歯磨き粉が苦手でつけられない場合, 何か方法はあるか, マウスウォッシュの汚れは何か
- ・市販のホワイトニングの効果, 歯の黄ばみを治す方法
- ・歯全般について
 - 大人の歯に何歳で入替わるか, 歯垢の取り方, 親知らずは何歳から痛くなるか, 歯みがきで痛くなる, しみる, 知覚過敏の治し方, むし歯にいち早く気づく方法
- ・顎関節症を治すにはどうしたらいいか など

② カラーテスターを使った磨き残しチェック

コロナ禍で個別のブラッシング指導が実施されなくなり、歯科検診でも生徒の口腔状況の悪化がみられると学校歯科医より指摘もあったため、カラーテスターを使用した磨き残しチェックを実施した。

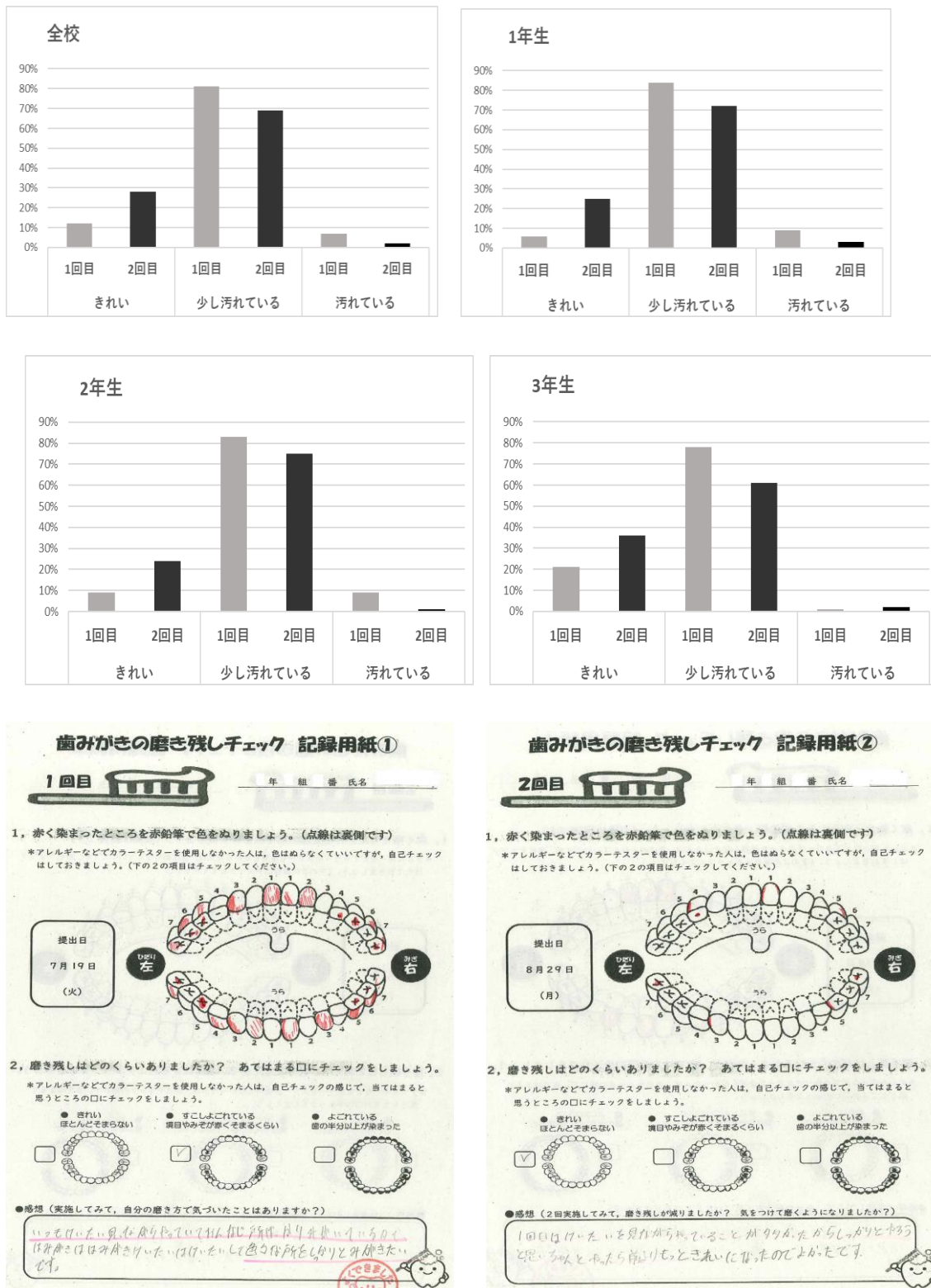
歯科衛生士による歯みがきについての講演会を聞いた後、夏季休業前後の2回カラーテスターを使った磨き残しチェックを家庭で実施した。新型コロナウイルス感染症による学級閉鎖やアレルギー等で全員が実施はできなかったが、1回目終了後、多くの生徒が予想より磨き残しが多いことに気づき、なぜ多いのか、どうしたら減らせるのかを考えるきっかけとなった。

また、2回目は、磨き方の工夫・歯ブラシの使い分け・磨く時間などを意識して実施しており、ほとんどの生徒が1回目より磨き残しが減っていた。

<生徒の感想>

- ・思っていたよりも赤いのがあってビックリした。2回目、1回目の時と磨き方を変えたら、少し減ったので良かった。
- ・自分の歯の生え方を意識して、歯ブラシの角度を変えて磨くようになりました。
- ・むし歯のできかけがあって、きれいに磨くように気をつけていた。きれいに磨けていて良かった。
- ・歯みがきをする時間が長くなった。
- ・2回目は磨き残しが減ったし、最低でも3分くらいは磨こうという意識を持てた。
- ・細かいところを丁寧に磨くようになりました。歯ブラシにけっこう力をいれてしまうので、そのクセを直していきたい。
- ・1回目の時より、すごくきれいになったので、うれしかった。
- ・いつも携帯を見ながらやっていて、同じところばかりをみがいていた。2回目はしっかりやろうと思い、ちゃんとやったら前よりもきれいになったので良かったです。
- ・普段から、歯ブラシを場所ごとに使い分けたりしているので、あまり汚れてはいなかった。次は磨き残し0を目指してがんばりたい。
- ・舌で隠れているところや奥歯が磨けていなかった。歯科衛生士の人が言っていたように、鏡を見て磨く。
- ・歯が重なっている部分に磨き残しがあった。歯間ブラシとかを使って磨いてみたい。

【資料2】 カラーテスターによる歯みがきチェックの自己評価結果



④ RD テストを使ったむし歯リスクの判定

自分の口腔内の衛生状況を確認するために、カラーテスターに加えてRDテストを実施した。自分の唾液でむし歯リスクを簡単に判定できるRDテストを家庭に持ち帰り、精度を高めるためにできるだけ起床直後で実施するよう指導した。その結果、むし歯リスクが低い生徒は43%、中程度の生徒は56%、高い生徒は1%だった。

(資料3)

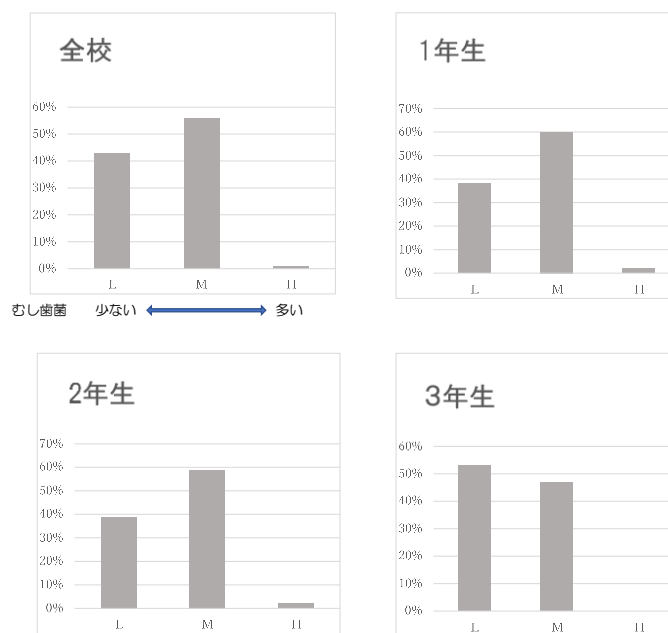
RDテストの結果とカラーテスターでの磨き残しを結びつけて考えることで、歯みがきでの歯垢除去の大切さに気づき、歯みがきへの意欲向上にも繋がった。

また、学校歯科医からもむし歯リスクを減らすためのアドバイスや資料提供を受け、「ほけんだより」で紹介した。

《生徒の感想》

- ・今回RDテストをやってみて、Middleの色になっていたので、歯みがきの時にはしっかりとカラーテスターをした時に赤くなった部分を思い出して、丁寧に磨くことを意識してLowの色になるようにしたい。
- ・自分の口の中のむし歯菌を具体的に知ると、もっと歯みがきをしようという気になるので、簡単だし色々な人にやってもらいたいと思った。そして、Highにならないようにも気をつけようと思った。
- ・あまりむし歯菌について考えたことがなかったので、考えられて良かった。これからはもしっかり歯みがきをして、むし歯菌を減らそうと思った。
- ・カラーテスターをしてから時間が経ち、歯みがきの赤くなっていたところを意識することを忘れていた。これからはもっと丁寧に磨きたい。
- ・毎日歯みがきをしているからむし歯菌は少ないと思っていたが、Lowじゃなかったのが驚いた。これからは、甘いものを食べすぎたりしないことや食べた後は歯みがきをしてむし歯リスクを減らしたい。
- ・むし歯菌が多いとは思っていたけど、実際やってみるとやっぱりHighだったので、もっと気を付けようと思うようになった。カラーテスターをした時も、まき残しが多かったので、これからはもっと気をつけて磨こうと思った。
- ・しっかり夜に歯を磨いたのに、一晩で多く菌が増えていて驚いた。自分は結構むし歯になりやすいので、隅々まで磨きたい。

【資料3】RD テストの結果



RDテスト記録用紙

提出日: 11月24日(木)まで

年 組 番 氏名

● 結果はどうでしたか? (一番近い色で判定してください)

当てはまるところに○をつけてください。

Low(L) Middle(M) High(H)

<おし歯菌> 少ない ← → 多い

おし歯菌を減らすためのポイント!

学校歯科医の林先生より

① **歯みがき**
おし歯菌を歯ブラシでこすり取って口の外へ出す!
カラーテストで赤くなったところにおし歯菌がたかんでいます。

② **唾液**
よく噛んで唾液を出す! 唾液には殺菌作用があります。

● 感想 (自分のおし歯リスクを知って、これから気をつけたいことなど)

おし歯が怖くて歯みがきが、怠りやすくなった。
唾液を飲むと、おし歯が少なくなると思う。
おし歯に、水や、お茶を意識して飲む。

NICE SMILE!

RDテスト記録用紙

提出日: 11月24日(木)まで

年 組 番 氏名

● 結果はどうでしたか? (一番近い色で判定してください)

当てはまるところに○をつけてください。

Low(L) Middle(M) High(H)

<おし歯菌> 少ない ← → 多い

おし歯菌を減らすためのポイント!

学校歯科医の林先生より

① **歯みがき**
おし歯菌を歯ブラシでこすり取って口の外へ出す!
カラーテストで赤くなったところにおし歯菌がたかんでいます。

② **唾液**
よく噛んで唾液を出す! 唾液には殺菌作用があります。

● 感想 (自分のおし歯リスクを知って、これから気をつけたいことなど)

RDテストを、おし歯菌が少ないという結果が出たけれど、これは学校
歯科医の先生に相談して、おし歯菌を減らす方法を、安心してやる。
おし歯菌を、おし歯菌を減らす。おし歯菌は、おし歯菌を減らす。
おし歯菌を、おし歯菌を減らす。おし歯菌は、おし歯菌を減らす。
おし歯菌を、おし歯菌を減らす。おし歯菌は、おし歯菌を減らす。

LOVE YOUR TEETH

④ 「ほけんだより」による啓発

定期的に歯と口の健康情報を発信したり、歯科調査の結果、カラーテストやRDテストの結果や感想などを紹介したりした。また、生徒だけでなく保護者にも見てもらえるように学校のホームページにも掲載した。

(2) 専門家による講演会

生徒が「歯と口の健康」の大切さを自身の事と考え、主体的に実践できるよう管理栄養士・歯科衛生士を講師として招き、それぞれの専門分野の視点から「歯と口の健康づくり」について講義をして頂いた。

管理栄養士の講師の方からは、「歯の役割」「舌の役割」「唾液の役割」を初めに、歯を強くするためのカルシウム摂取の必要性や、食事におけるむし歯を防ぐために必要なことを教えていただいた。本校では放課後に塾に通う生徒も多く、遅くに夕食を摂る時や、塾に行く前の軽食にどんなものを選べば良いか特に時間帯の遅い夕食は分けて食べる方法が良いなど、実生活に関連づけた。



歯科衛生士の講師の方からは「歯磨きの重要性」「歯周病」を初めに、歯ブラシ・歯磨き粉の自分にあった選び方や磨き方、歯ブラシの交換時期、定期検診の大切さ、また、マスク生活の中で起こる実態を講義してもらった。



どちらの講義も「噛む事（硬いものを食べる）」「唾液を出す事」がむし歯リスクを減らし、歯並びが良くなるという内容があり生徒たちも日々の生活ですぐに実行できることから意識する生徒が増え、生活を見直す良い機会になった。

講演会を聞いたあとの生徒たちの感想からは、自分の意識次第ですぐに実行出来ることが多いと感じた生徒が多く将来のことを見据えて自分の生活を振り返っている感想が多かった。また、第2学年では保健体育科の保健分野「生活習慣病などの予防」の単元の一部に、「歯周病」を扱う内容がある。そのため、第2学年の生徒は、講義の話を振り返りながら、歯周病のリスク、歯周病を防ぐにはどのような生活をするべきかを改めて考える事ができた。

《生徒の感想》

- ・舌や歯がないと、食感を楽しめなかったり表情がかたくなったりするので、大切なものだと思います。なので、甘い物を食べすぎたりして虫歯ができないようにしていきたい。
- ・歯をたいせつにするにはカルシウムだけでなくビタミンDも摂取する
- ・糖分のとりすぎは虫歯になる確率が上がるから、控えめにし、だらだらと食べない
- ・塾に行くので夕食の取り方を2回に分ける。
- ・朝の歯磨きが特に大切。そのためには毎日同じくらいの時間に朝食をとる。
- ・歯磨きのコツや、歯の大切さが分かった。歯は食べ物を噛むだけではなく足腰も強くなると初めて知った。また、お茶には茶カテキンがあるため、飲むだけでも口の中を綺麗にできると分かったので清涼飲料水より、お茶や水を選ぶようにしたい
- ・自分は綺麗に磨いているつもりでも歯と歯の間に歯垢がまだついていたりするから、糸でよくとったり歯ブラシで一つずつ丁寧に磨こうと思った。また、歯茎もやさしく磨こうと思った。歯を大切にして歳をとっても歯を丈夫にしておきたい。
- ・歯ブラシの選び方が難しくて、お気に入りの物を見つけられていないので、今日の歯ブラシポイントを踏まえて見つけたい。

(3) 教科指導による取組

① 保健体育科

保健体育科では、主に「生活習慣病などの予防」と「傷害の防止」の2つの単元において、「歯と口の健康」について学習を行った。

「生活習慣病などの予防」については、学習指導要領 保健体育科 保健的分野の「内容(1)健康な生活と疾病の予防」で身に付ける事柄として、「(ウ)生活習慣病などは、運動不足、食事の量や質の偏り、休養や睡眠の不足などの生活習慣の乱れが主な要因となって起こること。また、生活習慣病の多くは、適切な運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活を実践することによって予防できること」が挙げられている。また、学習指導要領解説では、「(ウ)生活習慣病などの予防」について、身に付ける知識として、「生活習慣病を予防するには、適度な運動を定期的に行うこと、毎日の食事における量や頻度、栄養素のバランスを整えること、喫煙や過度の飲酒をしないこと、口腔の衛生を保つことなどの生活習慣を身に付けることが有効であることを理解できるようにする。」とされている。この内容や身に付ける知識に基づき、第2学年において、単元「生活習慣病の予防」において、「歯磨きを怠るとどのようなリスクがあるのか」という学習課題のもと、「口腔のケア」について、歯科衛生士の方による講演会の内容と関連させながら、指導を行った。この指導において、資料を示しながら、指導の重点を置いたのは、以下の4点である。

- ① 口腔ケアを怠ると歯周病につながり生活の質が低下する。
- ② 歯周病の中には、歯を支える土台が溶ける、歯が抜ける病状もある。
- ③ 歯周病の元である細菌が、誤嚥や血液を經由して全身へ流れ様々な疾患を引き起こす。
- ④ ①～③を踏まえて、大人になってから習慣付けるのではなく、中学生から、健康に良い習慣を身に付け、それを習慣化することが重要である。

傷害の防止については、学習指導要領の内容において、「(エ)応急手当を適切に行うことによって、傷害の悪化を防止することができること。」とある。この応急手当の学習項目の一つとして、歯が抜けた時の対処法を取り上げた。この学習では、学校で起こるケガや応急手当が必要な事例について対処法をまとめるという学習方法を取り、生徒自身で、歯が抜けた時の対処を身につけさせた。



全校生徒対象に、保健体育科からの夏季休業中の課題として、歯磨きチェックを行った。朝・昼・夜に歯磨きを行ったらチェックを入れ、タイミングはいつか（例：食後、就寝前など）を記入する形で行った。その結果を以下の表に示す。

	朝(人)	割合	昼(人)	割合	夜(人)	割合	有効回答	学年人数
1年	119	86%	42	30%	137	99%	139	166
2年	112	89%	31	25%	123	98%	126	172
3年	109	92%	40	34%	119	100%	119	142
全校	340	89%	113	29%	379	99%	384	480

回収できなかった生徒や未記入だった欄もあるが、回収した結果は上記のようになった。朝の歯磨き実施率は、1年生86%、2年生89%、3年生92%、全校で89%とほとんどの生徒が朝に歯磨きを実施していた。タイミングは、食後や起きてすぐと回答した生徒が多かった。昼の歯磨き実施率は、1年生30%、2年生25%、3年生34%、全校で29%とほとんどの生徒が昼に歯磨きを実施していなかった。タイミングは食後ばかりだった。夜の歯磨き実施率は、1年生99%、2年生98%、3年生100%、全校で99%とほぼ全員が歯磨きを実施していた。タイミングは食後や寝る前で、寝る前と回答した生徒が多かった。この結果から、朝起きてすぐと夜寝る前に歯磨きをする習慣がある生徒がほとんどであった。特に、夜寝る前に歯磨きをする習慣はどの生徒もあるようである。一方で、昼に歯磨きをする習慣がある生徒が少なく、普段の学校生活でも昼食後に歯磨きをしないので、昼の歯磨きの必要性、場や時間等の確保など、今後の課題となった。

② 技術・家庭科（家庭分野）

技術・家庭科（家庭分野）では、「食生活と自立」の内容における指導項目(1)「中学生の食生活と栄養について(ア)自分の食生活に関心をもち、生活の中で食事が果たす役割を理解し、健康によい食習慣について考えること」に基づき、第2学年の夏季休業中の課題として、「歯と口によい食事」を提案する学習活動を行った。

技術・家庭科「家庭分野2年」 月 日 () 2年組5

食生活の改善
 本時の目標 丈夫な食をつくり、食生活にならない食生活を工夫することができる。

歯と口の良い食事

①歯を丈夫にする栄養素は？ ()

多く含む食品

②①の吸収をよくする栄養素は？ ()

多く含む食品

③歯を丈夫にするためには、よく ()、しっかりと ()を出すこと。

歯ごたえのある食品

④ ()をとりすぎないこと。

⑤一定を意識してメニューを考えよう。

メニュー	使う食品

本時を休みの時間で、歯と口によい食事づくりに取り組んでももらいます。

技術・家庭科(家庭分野)2年夏休みの課題 「歯と口によい食事づくり」

料理名 まごはやさしいひじきの煮物	
完成写真	<p>●カルシウム食材</p> <p>サバ缶 ひじき いりごま</p> <p>●ビタミンD食材</p> <p>サバ缶 干し椎茸</p> <p>●歯ごたえ食材</p> <p>れんこん</p>
<p>作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> ①乾燥ひじきを水で戻す ②れんこん、人参、サツマイモを切る ③干し椎茸、昆布、経節でとっただし汁に酒、砂糖、醤油、味醂で味を整える ④戻したひじき、野菜を入れて煮る ⑤ひと煮立ちしたら鯖缶を入れもう一度炊く ⑥味がなじんだら枝豆を加え、仕上げにいりごまをふりかけて完成 	
<p>調理上のポイントやコツ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・れんこんは歯ごたえ食品だから切るときに他の野菜よりも食感を出すために大きく切りました。 ・まごはやさしい食材にもこだわりました。 <p>ま →豆類/枝豆 ご →いりごま は や →野菜/人参/れんこん←歯ごたえ食品 さ →さかな/サバ缶←ビタミンD・カルシウム し →きのこ類/だし汁にもしいたけ←カルシウム だしを取ったしいたけも具材と一緒に煮ました。 い →いも類/さつまいも</p>	
作った感想	<p>家族から</p> <p>今回、初めてひじきの煮物を作ってみて具材を切るときにどうしたら歯ごたえが良くなるか、どんな大きさが食べやすそうかなどただ作るだけでなく、食べる側のことも考えながら作れました。</p> <p>かつおだしをとるときはだしを煮立たせない様に注意したり、カルシウムなどだけではなくもっと栄養が入っているものにしたいと思ったので少し調べてみるとサバ缶はカルシウムだけでなくビタミンDも豊富に含まれていると書かれていたので入れてみました。 もっと調べてみるとまごはやさしい食材を見つけたので、それも取り入れてみました。 これを食べたら骨粗鬆症対策にもなると思います。</p> <p>いつもお弁当に入れているひじきにサバ缶やさつまいもを入れるとこんなに風味豊かで栄養のある一品になるとはびっくりしました。れんこんも大きめに切っているのが歯ごたえもあり芋の甘さ、サバ缶のコクでとても美味しかったです。私もこれから取り入れたいです。</p>

技術・家庭科(家庭分野)2年夏休みの課題 「歯と口によい食事づくり」

料理名 ①チーズちぢみ ②キンパ ③なめこの味噌汁		
<p>完成写真</p> 		<p>●カルシウム食材</p> <p>①…チーズ、牛乳、しらす、水菜 ②…ゴマ、のり、小松菜 ③…わかめ、豆腐</p> <p>●ビタミンD食材</p> <p>①…しらす、ちくわ ②…キクラゲ、卵、かにかま ③…なめこ</p> <p>●歯ごたえ食材</p> <p>①…れんこん ②…たくあん、きゅうり</p>
<p>作り方</p> <p>①チーズちぢみ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ボウルに小麦粉、片栗粉、牛乳、卵、塩を入れて混ぜる。 2. 野菜を切って1に入れる。 3. フライパンで焼く。 4. チーズをのせて裏返して焼く。 	<p>②キンパ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 卵焼きをつくる。 2. キクラゲを水で戻し、野菜と一緒に味付けをする。 3. 巻きすにのりを置き、ご飯を広げる。 4. 具材をのせ、巻く。 5. ごまをふる。 	<p>③なめこの味噌汁</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. わかめを水で塩抜きする。 2. かつお節でだしをとる。 3. わかめ、豆腐を切り、なめこだし汁に入れる。 4. お味噌をとく。
<p>調理上のポイントやコツ</p> <p>最後にゴマ油を引いてカリッと仕上げる。 生地を作るときに牛乳を少しずつ入れてだまにならないようにする。</p>	<p>ご飯に味がついていないため、ゆでた野菜は水けをしっかりと取り、味をつけるとバランスが良い。</p>	<p>だしをとる時、かつお節はぐらぐら煮ず、1分程で火を止める。 お味噌を入れたら火をすぐに止める。</p>
<p>作った感想</p> <p>3つの料理を作ってみてとても楽しかったです。小松菜や水菜にカルシウムが含まれているとは知らなかったので勉強になりました。ビタミンDがカルシウムの吸収を良くすると授業で習ったので、海の食材か、キノコ類を献立に組み込めば良いのだなと思いました。料理をしてみても手際よく進める事も美味しさを高める事の1つかなと気づきました。私は、小松菜が苦手だけれどゴマ油と塩とキクラゲと一緒にいためると美味しく食べられました。キンパのキクラゲがコリコリして歯ごたえも大事だなと思いました。この機会をきっかけにまた栄養のある献立を考えて家で作ってみようと思います。ご飯だけでなくお菓子でもカルシウムやビタミン、タンパク質などを工夫して取り入れる事は出来ると思いました。カルシウムが豊富なスキムミルクを入れたり、豆腐、きなこを入れてみたりが良かったと思いました。実践してみます。🌟</p>		<p>家族から</p> <p>娘から20歳までに骨密度が決まると聞きました。これからはカルシウム、ビタミンDがとれる献立にしていきたいと思いません。とても上手に作ってくれて感動しました。美味しかったです。</p> <p>母より</p>

技術・家庭科(家庭分野)2年夏休みの課題 「歯と口によい食事づくり」

料理名 切り干し大根とキノコとひじきのマリネ

完成写真



●カルシウム食材

ひじき
切り干し大根

●ビタミンD食材

エリンギ
しいたけ
しめじ

●歯ごたえ食材

切り干し大根

作り方

1. 切り干し大根とひじきを水で戻して絞る
2. マリネ液をつくる(下の材料を混ぜ合わせる)
おろしにんにく 2分の1片
酢 大さじ2
塩 小さじ2分の1
こしょう 少々
輪切り唐辛子 少々
サラダ油 大さじ1
3. キノコ類を食べやすい大きさに切り耐熱容器に入れる
4. 1～3を混ぜ合わせラップをかけ電子レンジ(600w)で二分加熱する
5. さっとまぜあわせて蒸らして冷ます

調理上のポイントやコツ

- ・ 切り干し大根を煮ないことで歯ごたえがよくなる。
- ・ カルシウムをたくさん含む切り干し大根やひじきを使用しており、3種類のキノコをたっぷり使ってカルシウムの吸収をよくした
- ・ 1つのボウルで調理できて時短にもなり、火を使っていないため二酸化炭素の排出量が少ない
- ・ 砂糖を使っていない

作った感想

すごく簡単で15分くらいのできるので初めてでも作りやすいと思った。火を使用しないので二酸化炭素排出量の削減になり、エコつながる。時短で簡単に調理でき、火を通さないでビタミンが壊れず栄養を逃がすこともないので一石二鳥です。少し酸味があり、さっぱりして夏にぴったりで食べやすかった。トマトを入れてみたり色んなアレンジができるのでまた作りたかったと思った。

家族から

手軽で栄養豊富なサラダが短時間で調理できるのは嬉しいですね。色んな食材を組み合わせ、自分の成長に合った栄養が摂れる料理を作ってください。好きなものを自分で料理できるのは幸せなことだね！

(4) 生徒会活動による取組

① 本校の生徒会組織と生活会活動について

本校の生徒会は、会長(1名)・副会長(2名)・書記(1名)・会計(1名)による生徒会本部と、評議会・生活委員会・環境委員会・文芸委員会・体育委員会の長、各1名による生徒会執行部で構成される。

各学級から、専門委員として男女1名ずつ、評議員、生活委員、環境委員、文芸委員、体育委員が選出され、およそ月1回の委員会活動を中心とした、活動を行っている。

評議会では、学校全体で取り組んでいる、「ならびの日」の企画と運営を中心に、各学年の集会の企画、準備、運営に取り組んでいる。「ならびの日」とは、本校の略称として定着している、「ならび」から着想を得ている。毎月、日付けが「ならんでいる日」、日頃伝えられない感謝の気持ちを形に表し、校舎内に掲示している。

生活委員会では、毎朝の登校時のあいさつ運動や、定期テストの1週間前に、授業を集中した環境で受けることを目的とした「ベル席点検運動」を主に行っている。

環境委員会では、掃除用具やトイレトペーパー、手洗い用品の点検と補充、学期末ごとに行われる、教室の床の油引きを主に行っている。

文芸委員会では、図書館の管理・運営、図書だよりの発行、文化的な行事の企画・運営を主に行っている。

体育委員会では、保健体育科の授業の連絡や、提出物の回収、昼休み時の学級ボール貸し出しの運営、体育的行事の企画・運営を主に行っている。

これら、各専門委員会を始めとする、生徒会による本事業の取組について以下に報告する。











② 生活委員会

「歯と口の健康に向けての Q&A」という便りを発行した。毎回、歯と口にまつわる基本的な知識を取り上げ、紙面にまとめて、全校生徒に配布を行った。この便りでは、以下のような内容を取り上げている。

- ・口臭の原因
- ・親知らず
- ・口内炎ができる原因
- ・舌を磨く理由
- ・歯を白く保つ方法
- ・冷たいものを食べると頭が痛くなる理由

歯と口の健康に向けての Q&A part2 by 生活委員会

・舌は磨くべき？

舌は磨くべき？        舌磨きのポイント      

舌磨きを行うことで、歯磨きの効果は出やすくなります。

舌苔が付いたまま歯磨きをすると、その最中に舌の細菌が歯の表面に付いてしまうリスクがあるからです。

その他、口臭を予防できることも、舌磨きのメリットと言えます。

口臭の原因菌は、そのほとんどが舌苔に存在しているため、こちらが残っている以上、いくら歯磨きをしても口臭は改善されません。

・歯を白く保つには？

舌磨きは、舌苔を落とすために行うものですが、ポイントとしては、まず“1日に何度も行わない”ということが挙げられます。

1日に何度も舌を擦ると、粘膜や味を感じる味蕾を傷つけてしまうおそれがあるため、舌磨きは朝の1回だけにしておきましょう。

そして、磨く道具には歯ブラシではなく、専用の舌ブラシとクリーニングジェルを使用します。

ドラッグストアなどで簡単に手に入るため、舌磨きを行う際は必ず用意しましょう。

③ 環境委員会

歯と口の健康に関する啓発ポスターに環境委員会で、見出しをつけて、校舎に掲示する活動を行った。

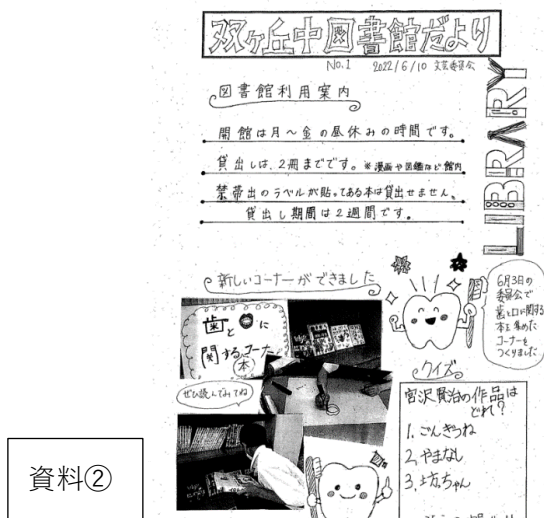


「歯と口の健康だより」という便りを作成して発行した。各クラスの環境委員が、それぞれ1つずつ調べたいことをまとめ、学年別の便りにして発行した。



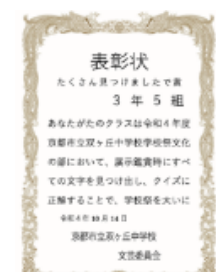
④ 文芸委員会

本事業の指定を受けて以降、本校では、学校図書館に、歯と口の健康に関する本を新しく配置した。それらの本を集めて、学校図書館に専用のコーナー(資料①)をポップ付きで設けて利用者の目に触れるようにしている。また、図書館だより(資料②)にて、そのコーナーができたことを周知した。



学校の文化的行事である、「学校祭 文化の部」においても文芸委員会として取組を行った。本行事は、体育館の舞台を使った、舞台発表を行う「舞台の部」と、各教科や文化系部活動の作品を展示する「展示の部」に分かれた文化的行事である。この行事の企画・運営を行うのが文芸委員会の役割である。

本行事において、文芸委員会では、校内に散りばめた言葉を集めて、並び替えることで、「歯と口の健康」に関する用語が完成するという取組を企画した。行事当日、生徒は、集めて完成した言葉を用紙に書き込み、回収箱に投票をした。行事終了後、文芸委員会にて、集計を行い、正解数が最も多かったクラスに賞状を出すというイベント要素を取り入れて、「歯と口の健康」について、身近に感じられるようにした。



⑤ 体育委員会

体育委員会では、噛む力がパフォーマンスの向上に繋がるという情報から、噛む力を鍛えるための「咀嚼トレーニング」を実施した。トレーニングの目的は、「かみ合わせ」を意識したり、「かむ力」を鍛えることで、「筋力アップ」「重心・姿勢の安定効果」「集中力・判断力を高める」ことに繋げることである。実施期間は7月11日(月)～7月15日(金)と夏季休業中、及び3学期に設定した。

朝学活後の5分間(8:45～8:50)の時間に以下の方法でトレーニングを行った。

- ① 背筋を伸ばしてまっすぐ正面を見つめる。
- ② 軽く顔を上げて、奥歯を噛みしめる。(5秒間)
- ③ 5秒間かけて力を抜き、最初の状態へ戻る。

上記の手順を4セット行う。1回目は体育委員が前で説明を行う。その後、体育委員が模範を示しながら5秒間カウントし、全体に「力を抜く」、「噛みしめる」の指示を出す。

トレーニングの効果を検証するために、トレーニングを7月と夏季休業中に実施するクラスと3学期に実施するクラスに分け、8月末に50m走のタイム計測を行った。2年生の2学期に陸上競技「ハードル走」を履修する。50m走のタイムをその際に測定するので、4月に行った新体力テストの結果と8月末の測定結果と照らし合わせ、トレーニングを7月と夏季休業中に行ったクラスと行っていないクラスで結果に違いが出るか検証した。今回の対象クラスは1年2組・4組、2年1組・3組・5組、3年2組・4組、7組(育成学級)である。夏季休業中、毎日1回でも時間を作り咀嚼トレーニングを実施していた生徒は対象者229名うち、78.8%だった(無効回答数52名)。この結果から、夏季休業中に歯と口の健康づくりのため、噛む力を高めるために咀嚼トレーニングを継続して取り組んだ生徒は多かったと言える。次に50m走のタイムの結果は以下の表に示す。

クラス	トレーニングの有無	結果(クラス平均)
2年1組	7月と夏季休業中にトレーニングを実施した	0.1秒速くなった
2年2組	トレーニングを実施していない	0.08秒速くなった
2年3組	7月と夏季休業中にトレーニングを実施した	0.08秒遅くなった
2年4組	トレーニングを実施していない	0.14秒遅くなった
2年5組	7月と夏季休業中にトレーニングを実施した	0.12秒速くなった

この結果から、トレーニングによって明確な有効結果は得られなかったが、生徒の歯と口の健康づくりや噛む力の向上のための意識を高めることはできたと考える。この7月と夏季休業中にトレーニングを実施していないクラスは、2月に各クラスにてトレーニングを実施する。

3. 成果

本事業は新型コロナウイルスの感染拡大による影響で、当初の事業計画とは異なる、大幅な制限を受ける形で進行し、今回の報告を迎えた。その中で、成果として、挙げられるのは、このような状況の中で、でき得る取組を全部行えた。

コロナ禍によって、学校歯科医の林先生によるブラッシング指導ができなかった。しかし、その代わりになるものはないかと思案し、カラーテスターや RD テスト、ブラッシングのビデオの視聴をすることができた。さらには、噛む力を鍛えるトレーニングを全校で実施できたことは本事業の成果として挙げられる。

また、一部の生徒による実施ではなく、全校生徒を対象にした取組を行うことができた。生徒会本部や各専門委員会、各教科の取組など、学校内の様々な分野に渡り、巻き込んだ事業をすすめることができた。

本校生徒にアンケートを実施して、今回の事業による意識の変化を調査した。意識変化の成果として、「むし歯や歯周病のリスク」に関して、講演会や授業を通して、リスクの意識をするようになった生徒が多くいた。【資料1】また、今後、歯と口の健康づくりで気を付けたいこととして、歯磨きを、気を付けたいと回答している生徒(回答生徒数 303 名中 231 名)が多くみられ、中には、砂糖がたくさん入っているものを食べないと回答した生徒(回答生徒数 303 名中 20 名)もいた。

中には、講演会や授業で知ったことを家庭でも話すようになったり、インターネットで検索するようになったりした生徒もいた。

【資料1】 「むし歯」や「歯周病」のリスクについて理解ができていますか？(回答数 303 名)



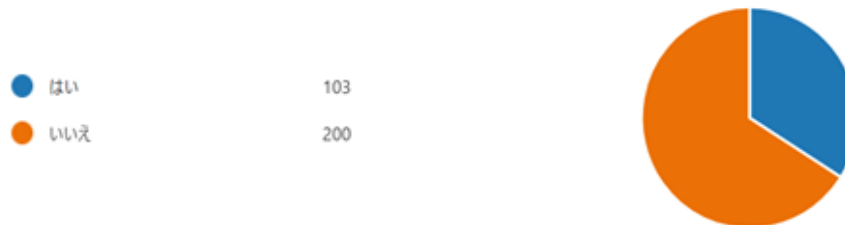
以上のことから、本事業の一定の成果として、むし歯や歯周病のリスクを理解させることができた。また、そのために歯磨きが重要であることを意識づけられた。

4. 課題

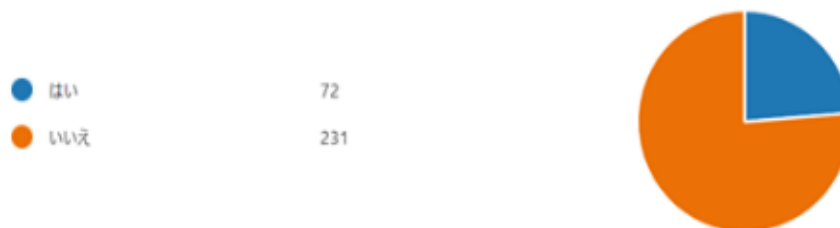
本事業は、新型コロナウイルス感染拡大により、十分な活動であったとは言い難い。ブラッシング指導や、マウスピースを取り入れた活動ができなかった。また、咀嚼トレーニングや歯磨きの点検を行った短期的な取組であったため、期待する成果を得ることができなかった点が課題である。

生徒へ実施したアンケートから見える課題としては、むし歯や歯周病のリスクを伝えることはできたが、実際の行動につなげることができなかったことである。例えば、自分自身の歯磨き用品の見直し【資料2】や、普段飲む飲料水の変化【資料3】、間食の変化【資料4】があった生徒の数が実数として少なかった。

【資料2】 歯ブラシや歯磨き粉など、歯磨きに使用するグッズの見直しましたか？



【資料3】 普段飲む「飲み物」に変化はありましたか？



【資料4】 お菓子を食べる回数や、食べているものに変化はありましたか？



ただし、変化したという生徒の回答を見ると、「ジュースを飲む量」「糖分や砂糖を気にするようになった」との回答もあった。割合は決して大きくないが、本事業の取り組みを実生活に活かしている生徒もいる。

様々な取り組みを通して、歯と口の健康に関わる意識づけは達成できたが、実際の行動につなげる生徒を増やすことは今後の課題である。本事業終了後も、この事業で得た知見を活かしながら、引き続き生徒の歯と口の健康づくりに向けた継続的な取り組みをしていきたい。

研究推進委員構成メンバー

校長 上田 元司

委員長 保健体育科主任 藤田 嘉一

副委員長 保健主事 太田 景子

養護教諭 坂田 美和子

研究主任 野間 勇輝

食教育主任 元林 昌代

生徒会主任 富原 由彦

教務主任 竹島 智晴

生徒指導部長 青木 慎弥

教頭 尾中 尚史

教職員

竹島 愛美	福本 歩実	伊藤 千佳	佐伯 泰人	児玉 貢士
小塩 政信	熊谷 武雄	稗田 昂	瀬川 愛孝	中島 香織
野路 史稔	山内 明代	當麻 智美	片岡 洋司	山内 崇義
川村 純	小山 潤	坂田 照美	谷村 智幸	蘆田 貴大
村山 絢野	本井 清司	山田 瑞季		

