

# 「生きる力を育む歯・口の健康作り」の取り組み

<研究主題>

歯磨きから広がる健康な生活習慣を身につけた子どもの育成



肘をはって王さまのようにいばって磨くといいよ。そうすると歯ブラシが第1大臼歯にあたり、食べかすがとれるよ。

## これまでの取り組み

### 1年 学級活動 「歯の王子様をみがこう」

学級活動を活用した歯の学習に取り組んでいます。10月は1年生に養護教諭が「歯の王子様をみがこう」という主題で指導しました。子ども達は指導を通し、自分の歯並びや第1大臼歯をじっくり見たり、第1大臼歯は虫歯になりやすいことや虫歯にしない歯磨きの仕方を学んだりしました。

## 鏡を使った歯磨きとブラッシング指導と健康マラソン



給食後は、「8020運動」の音楽にあわせて、一人一人手鏡をみながら、歯ブラシを歯にしっかりあてて磨くよう取り組んでいます。担任も一緒に歯磨きし、養護教諭も歯ブラシの持ち方や磨き方を指導しています。

すこやか委員会企画の健康マラソンを9月末に行いました。すこやか委員が考えた「歯」と「食」に関するクイズを、マラソンをしながら解いてまわります。活動を通し、歯の健康や食生活についての知識を深めました。



## 栄養士による食育指導

学校栄養士さんに来ていただき、食育指導をしていただきました。食事をすると体が温まり、脳に栄養が行きわたることを、教えていただきました。

よくかんで食べる（食べ物がどろどろになる） → 体の栄養になる（体温があがる） → 脳が動き出す  
バランスのよい朝食をしっかりと食べようと学習しました。



# 祖父母学級講演会「子どもの心と体を育てる山形の郷土料理」

講師：パイオニア レッドウイングス  
栄養トレーナー 山口喜代美 氏



食・生・活とは、  
“人をよくすること”  
“生きている者を生き生きといかすこと”  
食事は生きるためのバロメーターです。  
身体ばかりでなく、いのちと共にこころを育むと言  
われています。

**菓子パンやお菓子だけの食事**

危険！その食事ではキレる子になる！

**朝、ご飯を食べずに登校する。**

脳細胞のガソリンは炭水化物だけです。  
朝食を食べないとガソリンがない状態な  
ので、勉強に身が入りません。  
朝食を食べると賢くなる！

**誰と食事をしますか。**

食べ方を見るとコンディションがよくわかる。  
一緒に食べて子どもの様子を把握しよう。

**口に美味しいものと、  
身体に美味しいものどちらを選ぶ？**

食品を選択する力を育てることも  
大事！食品選びを通し、“生きる力”  
を身につけさせよう。

**子育ては期間限定**

味覚は幼少期に決まる。小さいうちに母親の  
味、いのちの味を味わわせよう。



小学生及び中学生の時期は、身体を作る時期。この時期  
にしっかり貯金をしておかないと、大人になった時に健康  
な生活を送ることができなくなります。将来のある子ども  
達に、しっかり食事をさせるのは大人の役目です。

山形には栄養価大の郷土料理がたくさんあります。栄養  
のバランスもよく取れており、それさえ食べていけば心配  
ありません。**おかあさん、おばあちゃん、山形の郷土料理を  
たくさん作って食べさせてください。**