

学校名：神栖市立柳川小学校

学校の特色ある活動（A 4判 1枚）

(特色のある活動テーマ) 例:薬物乱用防止教育、防災教育 等

「咀嚼」に注目した健康教育の実践～養護教諭と栄養教諭の専門性を生かした指導について～

1 これまでの課題と活動のねらい

(1) 課題の把握と設定状況

本校はかねてより市内小学校の中でも肥満傾向の児童の割合が多く、長年の課題となっている。本校は栄養教諭がおり、入学から一貫して食に関する指導を継続して受け、食についての意識は高く、給食残食量は市内でも非常に少ない。しかし、給食を急いでかき込むように食べたり、おかずを全て混ぜて食べたり、箸の持ち方や姿勢が崩れている等、食べ方に課題があるのではないかと考えた。

(2) 活動のねらい

- 養護教諭による歯と口の健康と、栄養教諭による食に関する指導と関連付けた、咀嚼の大切さについて指導を行う。
- 児童保健委員会活動を中心に、咀嚼についての理解が深まるよう活動を進め、よく噛んで食事をすることの大切さを知り、家庭でも実践する機会を設けることで、よく噛む習慣の定着を目指す。

2 計画と実践の状況

(1) 計画

- 健康診断結果のまとめ、学校保健委員会（7月）
- 給食時の姿勢・足ピタチェック、学校歯科医へ咀嚼指導方法について相談、教材手配（9月）
- 事前・事後アンケート実施、児童保健委員会活動で咀嚼に関する活動を開始（10月）
- 養護教諭、栄養教諭による咀嚼に関する授業（11月学活1、2月学活0.5）
給食時の毎週木曜日かみかみタイム、ランチタイムニュース、ルピナス通信（11～3月）
- 冬季休業前身体測定、冬休み健康カレンダー
肥満傾向児童対象の冬休みルピナスカード配布（12月）
- 身体測定、よくかんだで賞選出（1～3月）
- 握力測定会（2月）

(2) 実践の状況

- ①アンケート 事前、事後 児童の実態を把握（食事中気をつけていることについて等）。
- ②かみかみタイム 毎週木曜日 給食の時間に曲「ツバメ」にあわせ1口20回かむ。
- ③咀嚼に関する指導の実施（2学期1時間、3学期0.5時間）
全学年を対象に養護教諭、栄養教諭が参加し実施した。
- ④ルピナス通信（毎月1回発行）、ルピナスカード（冬休み肥満傾向の児童のみ配付）
- ⑤家庭への啓発 冬休みの宿題として自宅でよく噛む食材を食べる、咀嚼力測定ガムに取り組む
- ⑥測定（身体測定年3回＋希望制長期休み前、咀嚼力調べ、握力測定）
- ⑦よくかんだで賞
かみかみタイムに、学級担任から見て模範的な食べ方をしている者に対し保健室壁面に名前を掲示・表彰を行った。

3 成果と今後の課題

(1) 成果

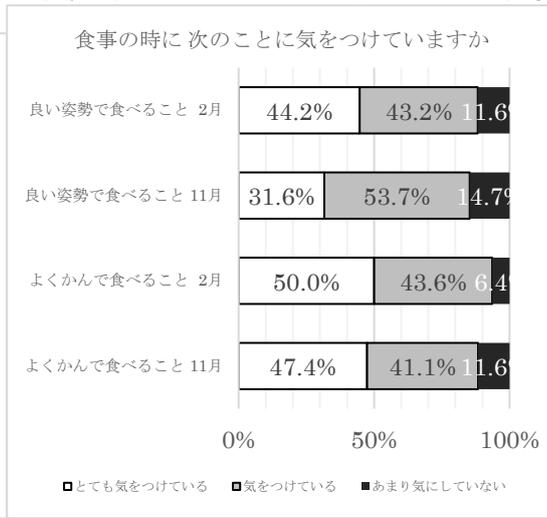
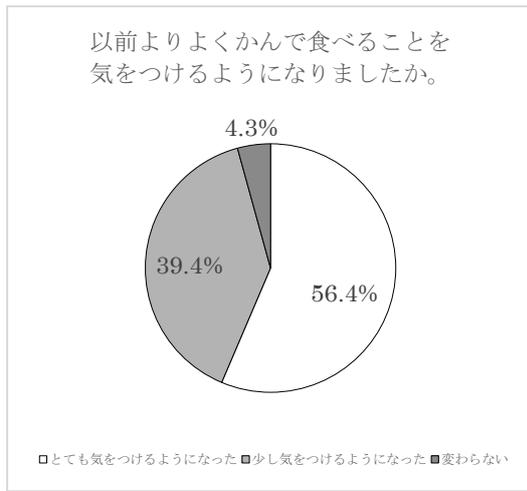
アンケートでは、全校の95.7%が「以前よりもよくかんで食べるよう気をつけるようになった。」と答え、意識に大きな変化が見られた。また、児童が曲に合わせて給食をよく噛んで食べている光景が全学級で見られた。なかには、食べながらこめかみに手を当て、動く様子確かめる児童も出てきた。また、咀嚼が筋力とも関係することから体力テストでもA+Bの児童の割合が増え、令和4年度 62.0% 令和5年度77.2%と向上が見られた。さらに、肥満傾向の児童が令和4年度19.1%から令和5年度14.7%と前年度より4.5%減少した。また、肥満の児童の中でも、肥満度が上昇した児童も少なかった。

(2) 今後の課題

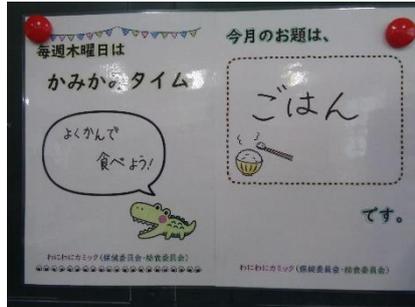
今回は、咀嚼力ガムを使用し、噛む力を調べたことで児童たちの反応が良く、咀嚼について理解が進んだように思う。今後も児童が体感できる教材を工夫し、よく噛む習慣が児童に定着するよう継続して指導していきたい。

資料

① アンケート 事前、事後 児童の実態を把握（食事中気をつけていることについて等）。



② かみかみタイム 毎週木曜日 給食の時間 曲「ツバメ」にあわせ1口20回かむ。



委員会児童による活動趣旨説明

学級掲示用ポスター

養護教諭による巡回チェック

毎週木曜日のかみかみタイムでは、献立にまつわるランチタイムニュースを、咀嚼にスポットを当てた内容とし、栄養教諭が放送を担当した。その後、児童と相談して決めた「ツバメ」という曲を（YOASOBI with ミドリーズ）を流し、その間養護教諭はワニの人形と共に学級を巡回し、曲に合わせてよく噛めているか確認した。

③ 咀嚼に関する指導の実施（2学期1時間）
全学年を対象に養護教諭、栄養教諭が参加し実施した。



2年生 栄養教諭による指導

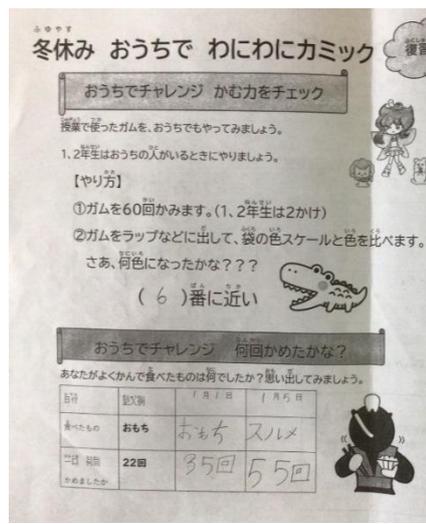
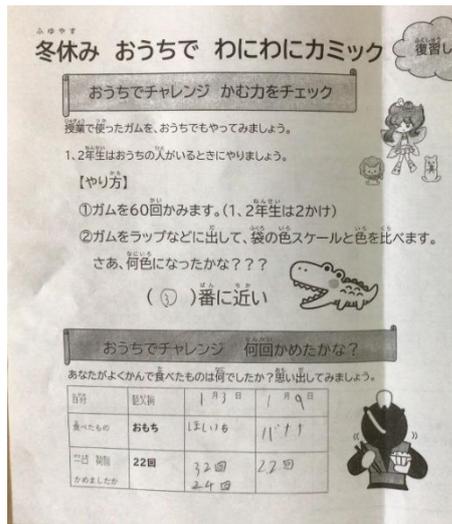


噛んだガムをタブレットで撮影



5年生 養護教諭による指導

- ⑤ 家庭への啓発 授業後の1週間頑張りカード
冬休みの宿題として自宅をよく噛む食材を食べたり、咀嚼力測定ガムに取り組む機会を設けた。



冬休みを利用し、家庭でも咀嚼力測定ガムを使って、噛む力を確かめる機会を設けた。また、「おうちでチャレンジ」として、食べた食材の噛んだ回数を数える課題も出した。全校の65.3%の児童が取り組んだ。固いものだけでなく、柔らかいがかみ応えのある物に挑戦する児童もおり、保護者の協力している様子が伺えた。

- ⑥ 測定 (身体測定 年3回+希望制長期休み前)、咀嚼力調べ (3学期学活0.5)、握力測定会



年3回の身体測定の他に、希望者に対して、長期休み前の身体測定を実施した。なかでも、肥満傾向にある児童には冬休みルピナスカードを配付し、休み中の食事・運動に留意するよう指導した。

また、1回目の咀嚼指導3ヶ月後に2度目の咀嚼力測定を行った。咀嚼力測定ガムの色の変化から、前回と比較して噛む力が着いていることを実感する機会となった。

さらに、咀嚼と筋力の関係を確認するために、児童保健委員会が握力測定会を実施した。測る際に奥歯でよく噛むことを意識させて測定をし、全校の38.9%の児童が参加した。

- ⑦ よくかんだで賞



保健委員会児童の提案により、給食の時間によくかんで食べている、姿勢が良い児童を担任が目視で確認し、「よくかんだで賞」を送った。保健室前に手作りカードを掲示し、称賛した。

