

第4学年1組 学級活動指導案

平成28年12月13日（火）第5校時

指導者 教諭 池田 洋明

養護教諭 菊池 良子

学校歯科医 長枝 達吉

児童数 男子14名 女子23名 計37名

学習場所 視聴覚室

1 題材 「よくかんで食べよう」

カ 心身ともに健康で安全な生活態度の形成

2 題材について

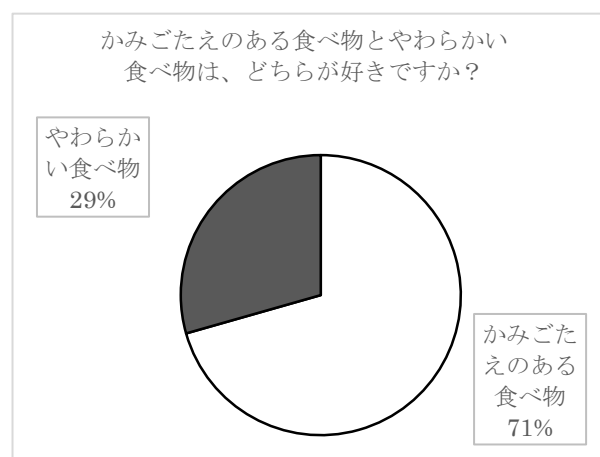
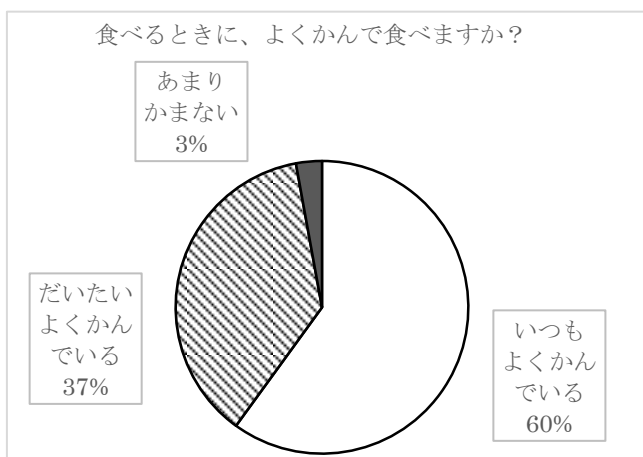
(1) 児童の実態

本学級の児童は、明るく活発で、給食の時間も楽しく食事をしている。しかし、偏食のある児童もみられ、残菜も少ないとは言えない。献立により残菜の量は変わるが、見た目や味覚によるものが大きい。特に、「野菜」や「噛みごたえのあるもの」にその傾向が強い。この時期の児童は、乳歯から永久歯の生え変わりの時期に当たり、咀嚼能率が下がるため、噛みごたえのあるものを嫌ったりする時期である。その上、日本人の食生活が欧米化し、それに伴い子どもたちの嗜好も、ファストフードに代表されるような「柔らかくてエネルギーの高いもの」や「味の濃いもの」が中心になっているため、咀嚼に対する意識が低いと考えられる。

今年度の定期歯科健診の結果では、歯・口腔の健康に課題がみられる児童が4年生は特に多く、歯全体（乳歯＋永久歯）のう歯罹患率は高く97.4%、永久歯の一人あたりのDMF指数は、2.23本とさいたま市の4年生の歯数と比較すると約8倍である。口腔の状態では、歯列・咬合の異常について要精検は少ないが、要観察の児童は約37.7%であった。ただし、1年生の時より歯科保健指導や給食後の歯みがきタイム等の実践により、児童・保護者の意識に少しずつ変化がみられ、医療機関への受診率は高く、永久歯の処置歯率は98.3%である。

それでも、他学年に比べて新たなう歯の発生が多いので、食習慣をはじめとする生活習慣の改善が必要である。

【食事に関するアンケートの一部抜粋】



「食事に関するアンケート」の結果では、児童は「よく噛んでいる」という意識が高いが、給食時には、よく噛まないで流し込み食べをしていたり、飲み込む前に口にかき込んでいたりしている様子がみられる。中には、食べるのが早くお代わりをする児童もみられるため、「よく噛むこと」が肥満や生活習慣病を防ぐ大切な要因にもなっている。また、約30%の児童がやわらかい食べ物を好む傾向がみられた。この結果を踏まえて、この授業では、本学級の児童によく噛むことの必要性を認識させ、目当てをもって噛むことを実践していけるように指導していきたい。

(2) 題材設定の理由

最近では、噛みごたえのある食べ物よりも、柔らかい食べ物を好む傾向があり、児童の咀嚼力が弱くなっていると言われている。実際に食べ物を口に入れて噛んでみることで、噛むことの大切さを体感させたいと考え、本題材を設定した。

また、『生きる力』をはぐくむ学校での歯・口の健康づくり」では、小学校中学年の歯・口の健康づくりの課題は以下のとおりである。

文部科学省学校歯科保健参考資料

「生きる力」をはぐくむ学校での歯・口の健康づくり より一部抜粋

総説第2節 心身の発達の段階等からみたこどもの歯・口の健康づくりの課題

2 小学生の課題

小学生期は、幼児期に始まる基本的な生活習慣の確立を図りながら、さらに健康課題に対しては自律的に取り組むことができるように支援することが重要である。小学校6年間での児童の心身の発育・発達は顕著であり、その変化を見据えた支援が必要である。「生きる力」をはぐくむための健康課題として、歯・口の健康づくりは、児童にとっては日常的で共通性のある題材でありながら、課題の発見が容易であり、解決には自律的行動が要求されるというような内容を含んでいるので、児童の発達段階を踏まえての積極的な活用が期待される。

・・・中略・・・

中学年においては、引き続き基本的な生活習慣の確立を図りながらも、やや理解度が増してくるので、「なぜ」「どうして」というような原因についても考えるようにする。しかし、生活行動の拡大により低学年で身に付いた生活習慣が崩れたり、自らの問題点を発見しようとする姿勢が望ましい解決方法についてもあいまいであったりして、頭でわかっている、実践行動に結び付かない場合も多い。この時期は、犬歯や小臼歯の交換時期に当たる。上顎前歯部における歯と歯の隣接面や第一大臼歯のむし歯の発生に注意が必要である。また、歯列不正や不正咬合の出現についても理解し、支援していくことも大切である。

(課題)

中学年

- (1) 好き嫌いなく、よく噛んで食べる習慣の確立
- (2) 規則正しい食事と間食の習慣の確立
- (3) 上顎前歯や第一大臼歯のむし歯の予防と管理
- (4) 歯肉炎の原因と予防方法の理解
- (5) 自分に合った歯・口の清掃の工夫

(6) 歯の形と働きの理解 (歯の交換期)

(7) 休憩時間等での衝突・転倒による歯・口の外傷と予防

4年生は、発達段階の上で、大きな変化を伴う時期である。4年生の保健学習では、「育ちゆく体とわたし」の単元において、よりよく成長するためには「バランスよく栄養を摂ることが大切である」ことについて、栄養職員がTTで授業を行った。歯科に関しても、歯の生え変わりの顕著なこの時期は、自ら自身の身体が変化し成長しているという実感をもちやすい。そこで、「よく噛んで食べる」ことと健康とのかかわりを通して、よりよく成長するためにはどうしたらよいか、自ら考え、実践しようとする態度や生涯にわたり健康な生活を送る基礎をつくる機会としたいと考え本題材を設定した。

3 養護教諭が学級活動における保健指導に参画し、保健指導を実施する効果について

- ・学年の発達段階や児童の健康実態・生活実態を踏まえた指導ができる。
- ・健康課題に対して実践的な方法が提示でき、児童の主体的な姿勢や関心・意欲を引き出すことができる。
- ・養護教諭が参画・実施することにより、学級担任との間で、児童についての共通理解が深まる。
- ・養護教諭のもつ最新の保健情報や知見等、専門的な技能を取り入れ、学校歯科医と連携して指導や助言を生かした指導ができる。
- ・指導後、児童が養護教諭に相談や質問をするなど、個別の指導につなげることができる。

4 第3学年及び第4学年の評価規準

集団活動や生活への 関心・意欲・態度	集団の一員としての 思考・判断・実践	集団活動や生活についての 知識・理解
自己の生活上の問題に関心を持ち、意欲的に日常の生活や学習に取り組もうとしている。	楽しい学級生活をつくるために、日常生活や学習の課題について話し合い、自分に合ったよりよい解決方法などについて考え、判断し、実践している。	楽しい学級生活をつくることの大切さ、そのためのよりよい生活や学習の仕方などについて理解している。

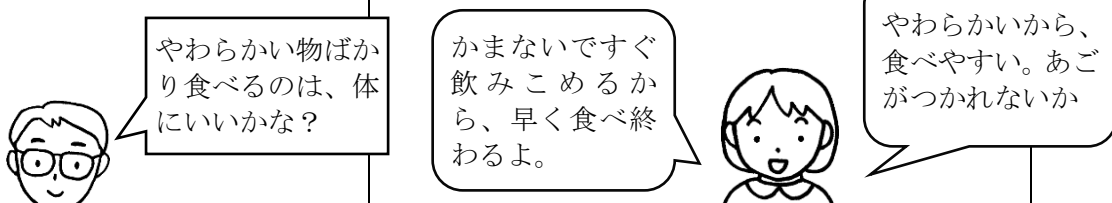
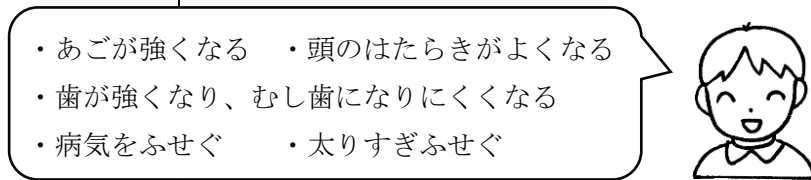
5 事前の指導と評価



児童の活動	指導上の留意点	目指す児童の姿と評価方法
・食事に関するアンケートの実施	・児童が自分の食事の内容と食べ方を振り返ることで、かむことを意識できるアンケートをとる。	【関心・意欲・態度】 ・食事内容や食べ方を振り返り自分自身の課題について考えようとしている。(アンケート・観察)

6 本時のねらい

- ・よく噛んで食べることが健康のためによいことを知る。
- ・よく噛んで食べるにはどのようにしたらよいか考え、日常生活で実践する態度を育てる。

7 本時の展開

	学習活動・内容	指導上の留意点 (T1:担任 T2:養護教諭 GT:学校歯科医) ☆目指す児童の姿と評価方法	資料
導入 * つ か む	1 アンケート結果から気付いたことを話し合う。(10分) ・実態に対する気づき	T1:アンケートの結果を提示し、気付いたことや考えたことを発表させることにより、本時の学習課題につなげる。	PPT「アンケート結果」
展 開 * さ ぐ る	<p style="text-align: center; border: 1px solid black; padding: 5px;">よくかんで食べると体にどんなえいきょうがあるか考えよう</p> 2 どうして柔らかいものが好まれるのか考え、発表し合う。(5分) ・課題の確認 ・学習の見通し 	T2:アンケートの結果から、やわらかいものが好まれていることに気付かせ、よくかんで食べると体にどんな影響があるか問題意識を高める。 T1:普段の食事を想起して考えるように助言する。	画像「朝食メニュー」
	3 よく噛んで食べるとどのようなよいことがあるか話し合う。(15分) ・大豆3粒による食べ比べ ・学校歯科医講話「よく噛んで食べる効用」 	T1:これまでの経験や学習を振り返り、よい点を考えられるよう助言する。 T2:大豆3粒を10回、30回と噛む回数を変えて食べさせて、噛んだ時の違いについて実感したことをワークシートに記入し、気付いたことを発表させる。 GT:歯科の専門家として、よく噛んで食べることのよさを伝える。 T2:学校歯科医のアドバイスを踏まえ、よく噛んで食べると健康によいことをまとめる。	画像「給食のかみかみメニュー」 ワークシート 大豆3粒×2セット

<p>*見つける</p>	<p>4 自分たちの食生活を振り返り、どのようなことに気を付けて食べたらいいか話し合う。(5分)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・グループでの話し合い 	<div data-bbox="395 226 523 353" style="float: left; margin-right: 10px;">  </div> <ul style="list-style-type: none"> ・だ液の分泌を促す ・口の周りの筋肉を鍛える ・内臓の負担やよりよい消化・吸収につながる など <p>☆よく噛んで食べることが健康のためによりよいことであると理解している。(観察・ワークシート)</p> <p>【知識・理解】</p> <p>T1：噛む回数や、噛みごたえのある食材に視点を当て、これまでの自分の食生活についても振り返らせるとともに、よりよい食べ方についてグループで話し合せ、発表させる。</p> <p>T2：発表内容について、専門的な観点からよい点を認めたり、アドバイスをしたりする。</p> <div data-bbox="368 869 496 996" style="float: left; margin-right: 10px;">  </div> <ul style="list-style-type: none"> ・一度にたくさんの量を口に入れない ・一口食べたら30回かむ(とくに最初の一口) ・食事中に飲み物を飲みすぎない ・噛みごたえのあるものを食べる 	<p>絵「噛みごたえのある食べ物」</p>
<p>終末</p> <p>*決める</p>	<p>5 これから自分が取り組むことを決定し、ワークシートに記入する。(10分)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・学習の振り返り ・自己の課題決定 	<p>T1：話し合ったことや友達の発表を参考にして学習を振り返り、これから自分が実践したいことをワークシートに記入、発表させる。</p> <p>T1, T2：</p> <p>机間指導を通し、個々の児童に合った具体的な実践目標となるように助言する。</p> <p>☆自分の食生活を振り返り、これから実践することを決める。(観察・ワークシート)【思考・判断・実践】</p>	<p>ワークシート</p>

8 事後指導と評価

児童の活動	指導上の留意点	目指す児童の姿と評価方法
<ul style="list-style-type: none"> ・自己決定したことを1週間取り組み、振り返る。 ・給食時に友達どうして取組を確認しあう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・実践について家庭に知らせ、継続して取り組めるように連携を図るとともに、啓発を図る。 ・給食の時間等を活用して、取組状況を確認し、実践の継続化を図る。 	<p>【思考・判断・実践】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分で立てためあてや実践方法に、進んで取り組んでいる。 <p>(ワークシート・観察)</p>

9 資料 (ワークシートや板書計画など)

大型テレビ

・アンケート結果から
(グラフなど)

黒板

よくかんで食べると体にどんなえいきょうがあるか考えよう

朝食	給食	大豆を10回かんだ時	大豆を30回かんだ時
		・ぼそぼそ ・飲み込みにくい ・味がうすい	・ドロドロ ・溶けるようになる ・味が濃くなる ・あごをたくさん使う

やわらかい食べ物 よくかんで食べると

・かまないでいい ・食べやすい ・早く食べられる	・あごが強くなる ・歯が強くなり、むし歯になりにくくなる ・頭のはたらきがよくなる ・病気を防ぐ ・太りすぎを防ぐ
--------------------------------	---

給食のときや家で食事をするとき

自分がんばること

- ・ワークシートに書こう

ワークシート

どんなことに気を付けて食べたらよいか?

- ・一度にたくさんの量を口に入れない
- ・一口食べたら30回かむ
- ・食事中に飲み物を飲みすぎない
- ・口の中になくなってから、飲み物を飲む
- ・かみごたえのあるものを食べる
- ・好ききらいしないで野菜も食べる

食事についてのアンケート

4年 組

○食べたものを、覚えているだけぜんぶ記入してください。

1 きのうの夜ごはんは、何を食べましたか？			
主食 <small>しゅしょく</small> （おもに、ごはん・パン・めん）	主菜 <small>しゅさい</small> （おもに、肉・さかな・玉子などのおかず）	副菜 <small>ふくさい</small> （おもに、野菜のおかず）	飲み物 <small>の</small>
例) まぜごはん・焼きそば・ラーメン	例) からあげ・焼き魚・さしみ・チキンカレー・オムレツ	例) せん切りキャベツサラダ・野菜スープ	例) お茶・牛乳 リンゴジュース

2 今日の朝ごはんは、何を食べましたか？			
主食	主菜	副菜	飲み物

○以下のしつもんには、赤えんぴつで、チェックしてください。

3 食べるときに、よくかんで食べますか？	いつもよくかんでいる	だいたいよくかんでいる	あまりかまない
4 食べているときに、飲み物を飲みますか？	あまり飲まない	ときどき飲む	いつも飲みながら食べる。
5 食べ物の好ききらいがありますか？	なんでも食べられる	少しきらいなものがある	すききらいが多い
6 かみごたえのある食べ物とやわらかい食べ物は、どちらが好きですか？	かみごたえのある食べ物	やわらかい食べ物	
7 今、むし歯はありますか？	ない	むし歯の治りよう中	むし歯がある
8 今年、歯医者さんに行きましたか？	行った	歯医者さんで治りよう中	行っていない