

第6学年 体育科（保健）学習指導案

愛宕小学校 教諭(6年1組担任) 稲益義宏
能古小学校 学校栄養職員 林 由茉

1. 単元 「病気の予防 3 生活のしかたと病気の予防 むし歯や歯ぐきの病気の予防」(2/2)

2. 指導観

(児童観)

学年当初の歯科検診の結果、子どもたちは、むし歯は少なかった。しかし、歯ぐきの病気についてG0にあたる要観察状態の子どもたちが、クラス全体の47%いた。校医の先生に感想を求めたところ、もっと厳しく見ると7割から8割の子どもたちが要観察の可能性があると話された。むし歯がないのになぜ歯ぐきの病気になるのかを、子どもたちは理解していない。毎日食べ物を食べる口のことについて意識を高めることが、子どもたちの健康を維持していく上で大切なことだと考える。

(教材観)

今回の単元は、生活の仕方によってむし歯や歯ぐきの病気を予防する方法を学習するものである。

歯ぐきの病気の原因を、歯科医の先生方に話を聞くと、現代の子どもたちは、虫歯予防のために幼い頃から親が丁寧に歯みがきを行う家庭が増えてきたため、むし歯は減ってきたとのこと。歯ぐきの病気も歯こうが原因だが、歯磨きが歯ぐきの予防にはなっていない実態もみられる。

歯ぐきの病気は、口の中だけの病気と思っている子どもがほとんどである。歯ぐきの病気が原因で、将来心筋梗塞や脳卒中、また糖尿病の原因になるなどを伝えることで、歯ぐきの病気に対する意識を高めていく必要もある。

また、歯ぐきの病気には、よくかんで食べる食べ方も関係しているのを知っている子どもは少ない。自らの食べ方に注目し、改善していくことによって、歯磨きとあわせた歯ぐきの病気の予防に取り組むことができるようにしたい。

(指導観)

保健として取り組む本学習は、歯ぐきの病気の予防全般に触れながらも、食べ物をかんで食べることに重点をおいて指導を行う。そのために、学校栄養士をT2に迎え、食に関する専門的な知識を交えながら指導を行っていく。

保健の授業で知識を得た子どもたちが、実際に生活の中でどのような取り組みを行っていくか。子どもたちが自らの生活を見つめ改善していこうとする姿が見ることができる学習を行っていきたい。

3. 本時の目標

- ・自らのむし歯や歯ぐきの病気の実態を知り、予防する意識の向上を図る。(関心・意欲・態度)
- ・歯ぐきの病気を予防するためには、歯磨きを十分に行うことと同時に、よくかんで食べることも予防につながることを知る。(知識・理解)
- ・よく噛んで食べるために取り組む具体的な方法を考え、自己決定する。(思考・判断)
- ・クラスの仲間の話をも自分の考えと比べながら聞き、自分の取り組みに生かす。(思考・判断)

4. 展開

形態	学習活動	指導上の留意点
10分 (T1) 全体 グループ	<p>1. 歯と歯ぐきの病気の実態と予防法を知り、本時の目標を知る。</p> <p>(1)歯と歯ぐきの病気と自分の様子を知る。</p> <p>①歯と歯ぐきの病気を知る。</p> <p>②個人別の歯の健康診断の結果を確認し、クラス全体の傾向を知る。</p> <p>③なぜそうなったのかを考え、発表する。</p> <p>(2)歯ぐきの病気の予防法を知る。</p> <p>①歯ぐきの病気を知る。</p> <p>②予防法を知る。</p> <p>③野生のさると飼育されたさるの写真を見て、なぜ違うのかを考え、噛んで唾液を出して食べることが予防法になることを知る。</p> <p>(3)目標を確認する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>歯ぐきの病気を予防するために、よく噛んで食べる習慣を身につける方法を考えよう。</p> </div>	<ul style="list-style-type: none"> ・教科書で確認する。 ・学級全体の結果のグラフを黒板に掲示する。 ・むし歯が少なく、歯ぐきの病気になりやすい人が多いことを押さえ、今日の学習は、歯ぐきの病気の予防について学習することを伝える。 ・歯肉炎と歯周炎の違いについてもふれ、両方とも歯こうや歯石が原因であることを伝える。 ・歯こうを取り除く(歯磨き)ことと歯こうを付きにくくする(食べ方)が予防法と確認する。 ・歯磨きをしない猿が、食べ物の違いで歯肉炎になっていることに注目させる。
20分 (T2) 全体	<p>2. 唾液の働きを知り、噛んで食べる食事の仕方を考える。</p> <p>(1)唾液と噛むことの働きを知る。</p> <p>①実際に昆布をかんで唾液を出す。</p> <p>②唾液の働きを知る。</p> <p>③日本人の噛む回数と食事時間の変化を知る。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・なぜ噛まなくなったかを考える。 <p>(2)よく噛んで食べるための食材や調理を知る。</p> <p>①よく噛む食材を知る。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・昔ながらの日本食のよさを考える。 <p>②調理の工夫を知る。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・大きく切る。炒めすぎない。 ・弁当の日で作った「噛むおかず」の解説を聞く。 ・給食にでてくるよく噛む献立の解説を聞く。 	<ul style="list-style-type: none"> ・唾液をたくさん出して食べることで、口の中が殺菌され、口の中が歯ぐきの病気にかかりにくい環境になることを知る。 ・唾液の働きについては、6年理科で唾液によるご飯の変化を記録することで、消化吸収については学習している。消化吸収のためだけでなく、殺菌の効果もあることを伝える。 ・食事の変化に伴い、かむ回数が減っていることを伝える。 ・私たち現代人は柔らかいものを多く食べ、それが口内環境を悪くしている原因の一つになっていることを伝える。 ・弁当の日の課題として作った「かむおかず」の写真を掲示し、どこに良さがあるのかを解説する。
15分 (T1) グループ 全体	<p>3. よく噛んで食べる習慣を身につけるために、これから取り組むことを考える。</p> <p>(1)食べ方の実態と解決法を話し合う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・今はどうなのか。 ・なぜそうなのなのか。 ・何をしなくてはいけないか。 <p>(2)自分が取り組むことを決めて発表する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・軟らかい食べ物でも噛んで唾液を出して食べることが大切だということを話す。 <p>(3)次時の予告を聞く。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・岡崎先生(岡山大学)の話聞く。 	<ul style="list-style-type: none"> ・現状を認識し、日常生活に取り入れることができることを考える。 ・ホワイトボードを使い、子どもたちの考えを可視化できる話し合い活動を行う。 ・106歳の昇地の健康法が、「一口30回噛んで食べる」であることを伝える。