# 令和7年度　　富士見町立富士見中学校1学年健康教育（生きる力を育む歯口の健康づくり）年間計画

| | 月 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 健康教育（生きる力を育む歯口の健康づくり）授業計画 | 題材名 | 自分の身体や健康の様子を知ろう<br>※年間を通して歯みがき、感染症対策 | | | | | | 自分の歯みがきのくせを知ろう | 歯科健診結果から自分の口の中の様子を知ろう | | | | |
| | | | | | | | | 自分の咀嚼回数から「食べること」について考えよう | | | | | |
| | 主眼 | 「歯科健康診断では学校歯科校医の先生は何を診てるのか？」を知ることで、歯と口の健康を維持するために主体的に取り組めるようになる | | | | | | 県歯科衛生士会歯科衛生士の指導のもと、カラーテスターでみがき残しを染め出す体験を通して、自分の歯みがきのクセを知り、より効果的なみがき方を身につける | 歯科健診後の結果のお知らせを活用し、自分の口の中の様子を知り、プロケア（歯科医受診）の必要性を学ぶ | | | | |
| | | | | | | | | 噛むことや健康について意識することで、自身の食べる行為を改善することができる | | | | | |
| | 学習材 | 歯科健康診断の受け方<br>歯科健康診断結果のお知らせ | | | | | | カラーテスターでの染め出し体験<br>むし歯リスクテスト | 歯科健康診断結果のお知らせ（通知）<br>歯科校医からのコメント（歯科健診を通じての感想の紹介） | バイトスキャン | | | |
| 食育計画 | 目標 | きまりを守って楽しい食事にしよう | バランスの良い食事をしよう | 骨や歯を丈夫にしよう<br>食べ物の衛生に気をつけよう | 暑さに負けない食事をしよう | 規則正しい生活をしよう<br>運動と食事について理解しよう | | なんでも食べよう<br>噛むことを意識した給食のメニューを考えよう | 感謝していただこう | 寒さに負けない食事をしよう | 食文化を知ろう | 健康のための食事を知ろう | 1年間の食生活の反省をしよう |
| | 指導場面 | 給食時の教室訪問<br>オリエンテーション<br>1年生給食指導<br>毎月「かみかみ献立」の提供 → | | 食育だより配付 | | | 給食時にバイトスキャンの使用 | 給食時にバイトスキャンの使用 | 食育だより配付 | | | | |
| | 主な指導内容 | | 成長期の栄養<br>スポーツ栄養<br>バランスのとれた食事<br>朝食の重要性他 | カルシウム、咀嚼の重要性他 | | 間食の摂り方、スポーツ栄養他<br>自身の食事中の咀嚼行動について振り返る | | 偏食の害、6つの基礎食品群<br>自身の食事中の咀嚼行動について振り返る | 食べ物の大切さ | | | 生活習慣病予防、貧血予防他 | 食生活全般の振り返り<br>栄養バランス |
| 総合的な学習の時間計画<br>「単元名」（扱う時間）<br>主な学習活動<br>歯口の健康づくりは青字 | | 『身近な地域とくらし　健康を知ろう』<br>口富士見町のくらしや学校生活をテーマにブレインストーミング<br>・「歯と口の健康」など身近なテーマから気になることを出す<br>・調べ方（本・ネット・広報・インタビュー）の練習<br>・ミニ調査→「気づいたことマップ」作成<br>・「困りごと、不便、もっとよくしたいこと」を探す | | | | 『地域の実態を調べてみよう』<br>口個人テーマ決定<br>・アンケート作成実施<br>・現地調査（校内地域）や簡単なインタビュー<br>・結果をグラフ、文章で整理<br>・「わかったこと」「新しく出てきた疑問」をまとめる | | | | | | | |
| 健康教育と関連する教科等（学活・道徳等）学習 | 教科名 | 保健体育 | | | 技術・家庭 | 保健体育 | | 音楽 | 学活 | | 学活 | | |
| | 単元(題材)名 | 健康な生活と疾病の予防についての理解 | | | 「健康な歯や歯肉をつくる食事」 | 生活習慣病を防ごう | | 合唱祭に向けた「パタカラ体操」の活用 | バイトスキャンで自分の咀嚼回数を知ろう | | お口の健康学習<br>かむことについて | | |
| | 主眼 | 中学生活と口腔健康の変化から主体的に環境の関わりによる疾病発生の仕組みを理解し、自らの健康課題を発見して解決に向けた行動宣言を考える力を育む | | | 「栄養と食生活」について学んできた生徒が、歯を丈夫に保つために重要なカルシウムやビタミンDなどの栄養素に着目し、食品選びや献立例を考える活動を通して、自らの食生活を健康づくりに生かそうとする力を培うことができる | 歯の健康が全身の健康や生活習慣病の予防に深く関わっていることに着目し、歯と食生活運動生活習慣との関係を理解して、今後の自分の生活をより健康的に整えようとする力を培うことができる | | 集会を機に、「パタカラ体操」に継続的に取り組んできた生徒が、音楽の学習において、口腔筋が鍛えられることによる発声発音の変化に着目し、合唱前に「パタカラ体操」でウォーミングアップを行うことを通して、口を動かし、より豊かな歌唱表現を行おうとする力を培うことができる | 給食時にバイトスキャンを装着した生徒が、バイトスキャンの結果に着目し、自らの咀嚼行動を客観的に理解することを通して、具体的な行動変容へと結びつける力を培うことができる | | 11月と12月のバイトスキャン測定結果の比較分析を通して、自身の咀嚼回数や姿勢を振り返り、歯と口の健康に良い食事の摂り方を習慣化する態度を育てる | | |
| | 学習材 | 生徒自身の「1日の生活リズムシート（24時間）」 | | | 栄養表<br>日本歯科医師会のパンフレットの抜粋 | 学習カード | | パタカラ体操動画 | バイトスキャン測定結果動物レポート<br>咀嚼目標チェックシート | | バイトスキャン分析レポート<br>スライド資料 | | |
| 関連する児童（生徒）会活動 | 保健委員会 | 生徒集会<br>あなたは歯みがきをしますか？ | 生徒集会<br>「パタカラ体操」をやってみよう！ | 歯と口の健康月間<br>①<br>給食後の歯みがき習慣を身につけよう | 生徒集会<br>歯と口の健康月間<br>①のまとめとパタカラ体操 | 生徒集会 | | 生徒集会 | 歯と口の健康旬間<br>②<br>歯と口の健康について関心を高めよう | 生徒集会 | 生徒集会<br>感染症対策と歯みがき | 生徒集会 | |
| | 給食委員会 | オリエンテーション<br>1年生給食指導 | | 給食週間 | | | | | | | | | |
| その他 | | | | | | | | | | | | | |

# 令和7年度　　富士見町立富士見中学校2学年健康教育（生きる力を育む歯口の健康づくり）年間計画

| | 月 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 健康教育（生きる力を育む歯口の健康づくり）授業計画 | 題材名 | 自分の身体や健康のようすを知ろう<br>※年間を通して歯みがき、感染症対策 | | | | | | 生涯にわたる健康づくりにおける歯と口の健康の重要性を知ろう | 歯科健診結果から自分の口の中の様子を知ろう | | | | |
| | 主眼 | 「歯科健康診断では学校歯科校医の先生は何を診てるのか？」を知ることで、歯と口の健康を維持するために主体的に取り組めるようになる。 | | | | | | 県歯科衛生士会歯科衛生士の指導のもと、歯周病の理解と歯周病予防を学び、健康を保つための生活習慣や歯みがきを継続する意思をもてるようにする | 歯科健診後の結果のお知らせを活用し、自分の口の中の様子を知り、プロケア（歯科医受診）の必要性を学ぶ。 | | | | |
| | 学習材 | 歯科健康診断の受け方<br>歯科健康診断結果のお知らせ | | | | | | | 歯科健康診断結果のお知らせ（通知）<br>歯科校医からのコメント（歯科健診を通じての感想の紹介） | | | | |
| 食育計画 | 目標 | きまりを守って楽しい食事にしよう | バランスの良い食事をしよう | 骨や歯を丈夫にしよう<br>食べ物の衛生に気をつけよう | 暑さに負けない食事をしよう | 規則正しい生活をしよう<br>運動と食事について理解しよう | | なんでも食べよう | 感謝していただこう | 寒さに負けない食事をしよう | 食文化を知ろう | 健康のための食事を知ろう | １年間の食生活の反省をしよう |
| | 指導場面 | 給食時の教室訪問<br>オリエンテーション<br>毎月「かみかみ献立」提供 | → | 食育だより配付 | | | | | 食育だより配付 | → | → | → | → |
| | 主な指導内容 | | 成長期の栄養<br>スポーツ栄養<br>バランスのとれた食事<br>朝食の重要性他 | カルシウム、咀嚼の重要性他 | | 間食の摂り方、スポーツ栄養他 | | 偏食の害、６つの基礎食品群 | 食べ物の大切さ | | | 生活習慣病予防、貧血予防他 | 食生活全般の振り返り<br>栄養バランス |
| 総合的な学習の時間計画<br>「単元名」（扱う時間）<br>主な学習活動<br>歯口の健康づくりは青字 | | 『地域の仕事とくらしと健康<br>□地域の人の話を聞く（歯科、保健福祉、広報、ものづくり等）<br>□「どんな課題を、どうやって解決しているか」をメモ<br>□講話見学のレポート作成<br>□「自分のテーマと地域の仕事のつながり」整理シート作成 | | | | 『職場体験地域学習』<br>□職場体験地域学習と連動<br>□体験先で「工夫、苦労、やりがい」を調べる<br>□インタビュー内容をまとめる<br>□テーマを再設定：「本当に解決したいことは何か」を考える | | | | | 『解決アイディアを考えよう』<br>□課題に知対する解決アイデア出し（啓発デザイン仕組みなど）<br>□「誰のために／何のために／どうやって」を整理<br>□企画アイデアシート作成<br>□中３で実行するプロジェクト案としてまとめる | | |
| 健康教育と関連する教科等（学活道徳等）学習 | 教科名 | | | | | 理科 | 理科 | 音楽 | | | 数学 | | |
| | 単元（題材）名 | | | | | 動物の生活と生物の変遷 | だ液の働き | パタカラ体操をして、正しい発声をみにつけよう | | | １次関数の利用 | | |
| | 主眼 | | | | | 動物の骨格をもとにして、肉食動物と草食動物の歯の生え方や役割を知るとともに、犬歯やだ液の働きを理解する。 | だ液に含まれるアミラーゼによってデンプンが糖に分解されることを学んだ生徒が、「消化酵素が影響を受ける要素」に着目し、自分たちが考えた要素について追究する実験を通して、消化酵素がはたらく上で影響を受ける要素について考えることができる。 | 集会を機に、「パタカラ体操」に継続的に取り組んできた生徒が、音楽の学習において、口腔筋が鍛えられることによる発声発音の変化に着目し、合唱前に「パタカラ体操」でウォーミングアップを行うことを通して、口を動かし、より豊かな歌唱表現を行おうとする力を培うことができる。 | | | 歯の健康について学び、興味をもっている生徒が、過去の「う歯割合データ」から将来のう歯割合を予測できるのではないかと考え、一次関数の考え方で将来のう歯割合を求めることを通して、自らの歯の健康を保とうとする意欲を高める。 | | |
| | 学習材 | | | | | 学習カード | 学習カード | パタカラ体操 | | | 長野県学校保健統計調査結果 | | |
| 関連する児童（生徒）会活動 | 保健委員会 | 生徒集会<br>あなたは歯みがきをしますか？ | 生徒集会<br>「パタカラ体操」をやってみよう！ | 歯と口の健康月間<br>①<br>給食後の歯みがき習慣を身につけよう | 生徒集会<br>歯と口の健康月間<br>①のまとめとパタカラ体操 | 生徒集会 | | 生徒集会 | 歯と口の健康旬間<br>②<br>歯と口の健康について関心を高めよう | 生徒集会 | 生徒集会<br>感染症対策と歯みがき | 生徒集会 | |
| | 給食委員会 | オリエンテーション | | 給食週間 | | | | | | | | | |
| その他 | | | | | | | | | | | | | |

# 令和7年度　　富士見町立富士見中学校3学年健康教育（生きる力を育む歯口の健康づくり）年間計画

| | 月 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 健康教育（生きる力を育む歯口の健康づくり）授業計画 | 題材名 | 自分の身体や健康のようすを知ろう<br>※年間をとおして歯みがき、感染症対策 | | | | | | 歯と口の健康状態を保つために正しい口腔清掃の技術を学ぼう | 歯科健診結果から自分の口の中の様子を知ろう | | | | |
| | 主眼 | 「歯科健康診断では学校歯科校医の先生は何を診てるのか？」を知ることで、歯と口の健康を維持するために主体的に取り組めるようになる。 | | | | | | 県歯科衛生士会歯科衛生士の指導のもと、歯みがきと口の中の病気との関係を知り、歯ブラシの選び方やフロス、歯間ブラシ等の清掃補助具の使い方を学ぶ | 歯科健診後の結果のお知らせを活用し、自分の口の中の様子を知り、プロケア（歯科医受診）の必要性を学ぶ | | | | |
| | 学習材 | 歯科健康診断の受け方<br>歯科健康診断結果のお知らせ | | | | | | 手鏡、歯ブラシ、歯間ブラシ、フロス等歯みがきに必要な道具の選び方 | 歯科健康診断結果のお知らせ（通知）<br>歯科校医からのコメント（歯科健診を通じての感想の紹介） | | | | |
| 食育計画 | 目標 | きまりを守って楽しい食事にしよう | バランスの良い食事をしよう | 骨や歯を丈夫にしよう<br>食べ物の衛生に気をつけよう | 暑さに負けない食事をしよう | 規則正しい生活をしよう<br>運動と食事について理解しよう | | なんでも食べよう | 感謝していただこう | 寒さに負けない食事をしよう | 食文化を知ろう | 健康のための食事を知ろう | １年間の食生活の反省をしよう |
| | 指導場面 | 給食時の教室訪問<br>オリエンテーション<br>毎月の「かみかみ献立」の提供 | → | 食育だより配付 | → | → | → | → | 食育だより配付 | → | → | → | → |
| | 主な指導内容 | | 成長期の栄養<br>スポーツ栄養<br>バランスのとれた食事<br>朝食の重要性他 | カルシウム、咀嚼の重要性他 | | 間食の摂り方、スポーツ栄養他 | | 偏食の害、６つの基礎食品群 | 食べ物の大切さ | | | 生活習慣病予防、貧血予防他 | 食生活全般の振り返り<br>栄養バランス |
| 総合的な学習の時間計画<br>「単元名」（扱う時間）<br>主な学習活動<br>歯口の健康づくりは青字 | | 『探究プロジェクト』<br>□個人またはグループでテーマ決定<br>□企画書作成（目的、対象、方法、ゴール）<br>□試作試案（ポスター、立体、動画、イベント案など）<br>□途中経過発表・相互助言 | | | | 『社会に向けて発信しよう』<br>・成果物の完成<br>・校内、地域、保護者向けの発表展示<br>・役場や地域の人に見てもらう機会づくり<br>・アンケートやコメントでフィードバック収集 | | | | | 『振り返りと次につなぐ探究』<br>・フィードバックをもとに改善点を整理<br>・「何を学び、何が変わったか」をレポート化<br>・探究ポートフォリオ作成<br>・3年間の探究を振り返る発表 | | |
| 健康教育と関連する教科等（学活道徳等）学習 | 教科名 | | | | | | 国語 | 音楽 | 技術・家庭 | 技術家庭 | 社会 | | |
| | 単元（題材）名 | | | | | | 歯と口の健康月間で使用する標語を俳句で読もう | 合唱祭にむけた「パタカラ体操」の活用 | 「幼児期の基本的生活習慣がつくる生涯の歯口の健康」 | 園児と一緒に「パタカラ体操」をしよう | 社会保障 | | |
| | 主眼 | | | | | | 歯をテーマとした俳句を詠むことを通して、自分の思いを的確に表現するための言葉選びや表現力を培うことができる。 | 集会を機に、「パタカラ体操」に継続的に取り組んできた生徒が、音楽の学習において、口腔筋が鍛えられることによる発声発音の変化に着目し、合唱前に「パタカラ体操」でウォーミングアップを行うことを通して、口を動かし、より豊かな歌唱表現を行おうとする力を培うことができる。 | 幼児の発達と生活の特徴が分かり，子どもが育つ環境としての家族の役割や，幼児にとっての遊びの意義や幼児との関わり方について理解できるようにする。 | 保育実習を通して、遊びの中で幼児に歯口の健康について意識をしてもらえるようにする。 | 社会保障費の現状を踏まえ、国内外の歯科事情（費用や残存歯数等）を比較考察することで、予防歯科が個人と社会全体に有益であることを理解する。 | | |
| | 学習材 | | | | | | 歳時記、俳句にまつわる本、保健委員会の行う歯と口の健康月間 | パタカラ体操動画 | | | 日本の医療費のグラフ<br>平均残存歯数のグラフ<br>予防の場合と治療の場合の費用の比較<br>海外の歯科医療制度 | | |
| 関連する児童（生徒）会活動 | 保健委員会 | 生徒集会<br>あなたは歯みがきをしますか？ | 生徒集会<br>「パタカラ体操」をやってみよう！ | 歯と口の健康月間①<br>給食後の歯みがき習慣を身につけよう | 生徒集会<br>歯と口の健康月間①のまとめとパタカラ体操 | 生徒集会 | | 生徒集会 | 歯と口の健康旬間②<br>歯と口の健康について関心を高めよう | 生徒集会 | 生徒集会<br>感染症対策と歯みがき | 生徒集会 | |
| | 給食委員会 | オリエンテーション | | 給食週間 | | | | | | | | | |
| その他 | | | | | | | | | | | | | |