

ラオスも一緒に！“早寝・早起き・朝ごはん！”

目的：ラオスの子どもたちの生活リズム(一日のすごしかた)から、健康で元気に過ごすためにも、「早寝・早起き・朝ごはん」の規則正しい生活習慣が大切だと実感し、自身の生活リズムを見つめ直すことができる。

対象：小学校1年生～6年生

時間：1時間(45分授業)

準備するもの：ワークシート「一日のすごしかた」…児童用・ラオスの子どもたち用、生活がんばりカード

学習の流れ

時間(分)	学習者の活動	進め方とポイント
導入 (5分)	<ul style="list-style-type: none"> 目覚めてから【脳】が活発に働くまでに何時間かかるかな？ 学校で取り組んでいる「生活がんばりカード(早ね・早起き・朝ごはん・歯みがき)」の早起きの時間設定の理由を理解する。 	<ul style="list-style-type: none"> 1校時の始まる時間は【8:45】で、学校が推進する起床時間は【6:30】だと伝える。
展開① (10分)	<ul style="list-style-type: none"> 脳の働き、睡眠の大切さについて学ぶ。 児童が事前に記入したワークシートから、自身の生活リズムを振り返る。(一日のすごしかた) ラオスの子どもたちの一日のすごしかたを紹介し、違いを発表させる。 	<ul style="list-style-type: none"> 睡眠をしっかりとることで、脳にプラスに働く5つのいいことを伝える。 隣の児童と比べてみるよう声かけする。 起床時間や、帰宅時間、就寝時間等、ラオスの子どもたちとの違いを発表させる。
展開② (20分)	<ul style="list-style-type: none"> なぜ、ラオスの子どもたちは、早寝・早起きなのかを伝える。 ラオスの子どもたちの「大切なもの」・「夢」は何だろう！ 児童自身の生活リズムはどんなかな？ 「生活がんばりカード」を振り返る。 世界の朝ごはんの写真から、他の国でも朝ごはんが元気の源であることを知る。 	<ul style="list-style-type: none"> 現地で撮った写真を見せながら話をする。 ラオスの子どもたちに描いてもらった絵を使用し「大切な物」と「夢」を紹介する。 「大切なもの」と「夢」を守り叶える為にも、健康であることは大切！ラオスの子どもたちも早寝・早起きを行っていることを伝える。
まとめ (10分)	<ul style="list-style-type: none"> 今日の学習で分かったこと、考えたことをまとめる。 健康で元気に過ごすためにも、これからの生活習慣で実践していきたいこと(がんばりたいこと)を考え、発表する。 	<ul style="list-style-type: none"> ラオスの子どもたちの一日の生活と、自身の「生活がんばりカード」を振り返りながら、これからの新たな決意(目標)を記入する。

ラオスから見えた歯みがきの大切さ！

目的：健康な歯・口でありつづけるためにも歯をみがくことは大切と言われているが、その理由をラオスの子どもたちの口の中の様子から、気づくことができる。むし歯にならないためにも、みがき残しのない歯みがきの仕方について考えることができる。

対象：小学校1年生～6年生

時間：1時間(45分授業)

準備するもの：フォトランゲージ用の写真、マジック、ワークシート

学習の流れ

時間(分)	学習者の活動	進め方とポイント
導入 (3分)	<ul style="list-style-type: none"> 写真を提示し、どこで撮った写真かを考えさせる。 ラオスで撮った写真だが、沖縄とどんなつながりがあるのかな！ 	<ul style="list-style-type: none"> シーサー(沖縄の守り神として建物の門や屋根に設置)や看護師像があることに気づかせる。
展開① (17分)	<ul style="list-style-type: none"> 4～5人のグループを作り、フォトランゲージを行う。 ＜2種類の写真を四つ切り画用紙に貼り用意＞ 写真から気がついたことを画用紙の余白に記入していく。 グループ発表…気がついたことを全体で把握する。 	<ul style="list-style-type: none"> 写真を見て、気がついたこと、感じたことをマジックを使用してどんどん書いてもらう。 各グループの発表の中で、同じ内容があるのかを意識しながら聞くように伝える。
展開② (15分)	<ul style="list-style-type: none"> 2種類の写真の説明 【ラオスの学校に来る移動式売店】【歯みがきをするラオスの子どもたち】 歯みがきをすると、むし歯にならないのか？毎日、歯みがきをしていても、歯科検診の結果から、むし歯のある児童がいることを知る。そこでみがき残しのない歯みがきの仕方について考える。 ラオスの子どもたちの口の中の健康を守るために、ラオスの病院の歯科医師や学校の先生たちが協力して歯みがき指導を行っていること、また沖縄県からも技術支援がされていることを知る。 	<ul style="list-style-type: none"> なぜ、移動式売店が来るのかを説明する。 う歯保有者のラオスの子どもの口の中の写真を見せながら、歯をみがくことの大切さに気づかせる。 歯のみがき方のポスターを見せながら、みがき残しのない歯みがきの仕方を考えさせる。 導入で使用した病院の写真を再度使用。
まとめ (10分)	<ul style="list-style-type: none"> 授業を通してわかったことや、これからの歯みがき目標(歯をみがく時に気をつけること)をワークシートに記入し発表する。 	<ul style="list-style-type: none"> 互いの目標を聞き入れ、一緒に達成できるように協力していくよう伝える。

【一日のすごしかた】

～線でむすんでみよう!!～

(名前)

(さい)  ねる

【教材5「ラスも一緒!早寝・早起き・朝ごはん」で使用したワークシート 上野小学校：児童用】

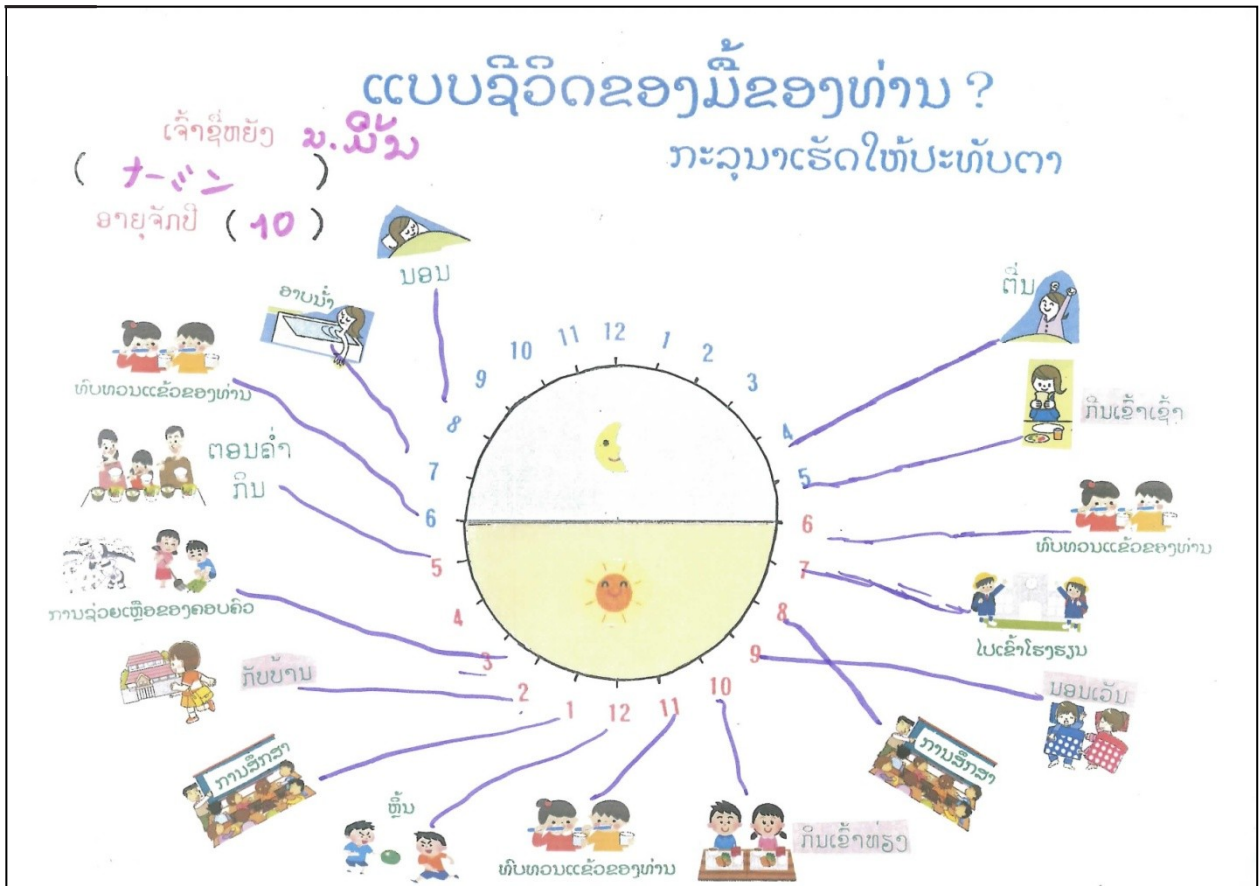
【一日のすごしかた】

～線でむすんでみよう!!～

(名前)

(10さい)  ねる

【教材5「ラスも一緒!早寝・早起き・朝ごはん」で使用したワークシート 児童記入後のワークシート】



【教材5 「ラオも一緒!早ね・早起き・朝ごはん」で使用したワークシート ラオの小学生が記入したワークシート】

なんでこんなに早起きなの？

- ①朝ごはんの準備
- ②家の仕事の手伝い
- ③兄弟のめんどうを見る
- ④畑の仕事
- ⑤『たくはつ』...お坊さんにごはんをあげるよ。





【ラオスの子どもたちは何をしに学校に行くの？】

- 一生懸命、勉強して、親を楽にしたい！良い仕事について家族を幸せにしたい。
⇒大切なもの「家族」
- たくさん学んで、兄弟に勉強を教える。
⇒将来の夢「学校の先生」
- 誰かの役にしたい！助けてあげたい！
⇒将来の夢「医者・看護師」

生活をしていくためには、家業の手伝いをして働かないといけな
 子どもたちがいる。そんな子どもたちにも「大切なもの」や「夢」がある。
 子どもたちの中には、学校に行けることを楽しみにしている子もいる。

【教材5 「ラオも一緒!早ね・早起き・朝ごはん」で使用した自作資料の一部と授業で伝えたこと】

11月

《早ね・早起き・朝ごはんと歯みがき》

(3年生・4年生用)

生活がんばりカード



年	名前
---	----

項目	夜 歯みがき (前日)	早ね (前日)	早起き	朝ごはん	合計	点数の決まり ★歯みがき(夜) ★朝ごはん	保護者 サイン	担任 サイン
日	点	点	点	点	点	★夜は早く寝て、朝ごはんをしっかりと食べ、歯に1枚「一言」もお願いします。		
11日(月)	点	点	点	点	点	★夜は早く寝て、朝ごはんをしっかりと食べ、歯に1枚「一言」もお願いします。		
12日(火)	点	点	点	点	点	★夜は早く寝て、朝ごはんをしっかりと食べ、歯に1枚「一言」もお願いします。		
13日(水)	点	点	点	点	点	★夜は早く寝て、朝ごはんをしっかりと食べ、歯に1枚「一言」もお願いします。		
14日(木)	点	点	点	点	点	★夜は早く寝て、朝ごはんをしっかりと食べ、歯に1枚「一言」もお願いします。		
15日(金)	点	点	点	点	点	★夜は早く寝て、朝ごはんをしっかりと食べ、歯に1枚「一言」もお願いします。		
合計点数	点	点	点	点	点	★朝ごはん ハラス早く食べた: 2 食べ残: 1 食べ残った: 0		

子どものひとこと

【幼稚園】...1がつがんばりたいこと
【1~4年】...子どものひとこと
【5~6年】...児童のひとこと

※カードは毎日担任に出してください。
 ・スタートは、日曜日の夜のおみがき「早ね」からです。
 ・歯みがきは、一本一本でいかにみがきましよう!
 ・朝は早く寝て、朝ごはんをしっかりと食べ、歯に1枚「一言」もお願いします。
 ・最終提出日は、11月15日(金)です。朝からの「一言」もお願いします。

満点(40点)目指してがんばろう!!!

カードは

【幼稚園用】

- 【1年生・2年生用】
 - 【3年生・4年生用】
 - 【5年生・6年生用】
- で準備している。

時間帯の設定は、
学年で異なる。

【子どものひとこと】
むしばができてしま
ったので、ていねいに
みがきたいとおも
います。

11月

《はやね・早起き・朝ごはん&歯みがき》

(5年生用)

月	日	名前
---	---	----

項目	夜 歯みがき (前日)	早ね (前日)	早起き	朝ごはん	合計	点数の決まり ★歯みがき(夜) ★朝ごはん	保護者 サイン	担任 サイン
日	点	点	点	点	点	★夜は早く寝て、朝ごはんをしっかりと食べ、歯に1枚「一言」もお願いします。		
11日(月)	点	点	点	点	点	★夜は早く寝て、朝ごはんをしっかりと食べ、歯に1枚「一言」もお願いします。		
12日(火)	点	点	点	点	点	★夜は早く寝て、朝ごはんをしっかりと食べ、歯に1枚「一言」もお願いします。		
13日(水)	点	点	点	点	点	★夜は早く寝て、朝ごはんをしっかりと食べ、歯に1枚「一言」もお願いします。		
14日(木)	点	点	点	点	点	★夜は早く寝て、朝ごはんをしっかりと食べ、歯に1枚「一言」もお願いします。		
15日(金)	点	点	点	点	点	★夜は早く寝て、朝ごはんをしっかりと食べ、歯に1枚「一言」もお願いします。		
合計点数	点	点	点	点	点	★朝ごはん ハラス早く食べた: 2 食べ残: 1 食べ残った: 0		

【子どものひとこと】
むしばができてしま
ったので、ていねいに
みがきたいとおも
います。

前回の時は、むし歯は
ありませんでしたが、
むし歯ができてしま
い、治療に行ってい
ます。
(歯と歯の間のむし歯
磨き残しが原因)。習
慣毎日の歯みがき
が必要だと思いま
した。仕上げ磨きで
チェックしたいと思
います。

朝ごはんは毎日食べているけれど、
朝ごはんを食べた後、歯に1枚「一言」も
お願いしたいです。
朝ごはんを食べた後、歯に1枚「一言」も
お願いしたいです。
朝ごはんを食べた後、歯に1枚「一言」も
お願いしたいです。

【子どものひとこと】

●はやね・早起き・朝ご
はん、よるの歯みがき
をやって、きもち
いい。

●休みのときにくずれ
ているので、次の生活
がんばりカードの時
に、休みが入ったら、
早くね早く起きられ
るようにがんばりたい
です。

●早ね・早起き・朝ご
はん歯みがきをがん
ばれたいです。
●早ねと早起きがだめ
だったので、これから
は、いつもより少しで
も早くおきられるよ
うにしたいです。

【親からの一言】

●朝ごはんの量が増えてきま
した。大きくなるのかなーと喜ん
でいます。歯みがきの習慣も少
し定着してきたので嬉しいで
す。しつかりがんばろうネ!

●宿題に時間がかかりそうなの
は、早く帰ってきてください!!
寝不足は体調がわるくなるよ!!!
●規則正しい生活を続け、風邪
ひかず、毎日、あたりまえにや
るべき事は一生懸命頑張ろう!!
そ〜すると、インフルの菌もつ
かないよ。

●目標を決めて、今度からでき
るように頑張ってください。みんなに
(家族)目標を発表すれば、協力が
できると思うよ。一緒にがんばら
うね。

朝ごはんを食べた後、歯に1枚「一言」も
お願いしたいです。
朝ごはんを食べた後、歯に1枚「一言」も
お願いしたいです。
朝ごはんを食べた後、歯に1枚「一言」も
お願いしたいです。

宿題に時間がかかりそうなの
は、早く帰ってきてください!!
寝不足は体調がわるくなるよ!!!

規則正しい生活を続け、風邪
ひかず、毎日、あたりまえにや
るべき事は一生懸命頑張ろう!!

目標を決めて、今度からでき
るように頑張ってください。みんなに
(家族)目標を発表すれば、協力が
できると思うよ。一緒にがんばら
うね。

この写真どこかな？



日本語じゃないから、
どこかの国かな？

病院かな？



シーサーがあるから沖縄？



こたえ



JAPAN
Official Development Assistance
SETTHATHIRATH HOSPITAL
UNDER THE GRANT AID
OF JAPAN
DECEMBER 2000



セタティラート病院

JICA 沖縄
と琉球大学
によるプロ
ジェクト!!

ちゃーがんじゅー 学校・歯科保健プロジェクト

ラオスのシサタナーク群にあるセタティラート病院の歯科医師と学校関係者が協力しながら、子どもたちに歯のみがき方の指導を行っている。この取り組みを通して、「口の中の健康の大切さ」をラオスの子どもたちに伝え、歯をみがく習慣を定着させている。

(2012年9月～2017年9月までの取り組み)

ラオスの子どもたちが、ちゃーがんじゅー(いつまでも健康)にすごせるように、日本人スタッフが医療と学校をつなぐコーディネーターの役割を担い活動している。

ラオスの地で、日本・沖縄の支援活動の取り組みと出会ったことを、沖縄の子どもたちに伝え、歯をみがくことの大切さ(口の中の健康)に改めて気づいてほしい。



【写真】ラオスの小学生
歯みがきをしている様子

フォトランゲージ



4～5人のグループになって、「フォトランゲージ」を行った。一人ひとりにマジックを渡し、写真から気づいたことを何でもいいのでマジックで書いてみる。各グループの書いた内容を発表し合いながら、気がついたことを共有する。



【写真フォトランゲージの様子】

●ラオスの給食は？

＜ラオスには、給食がありません＞

- ・弁当をもってくる人
- ・風ごはんを食べに家に帰る人
- ・売店で食べ物を買う人

●お菓子やジュースがいっぱい！

口の中は大丈夫かな？

- ・歯に大きな穴があいているよ(むし歯)
- ・治療ができず歯をぬく人もいる
- ・むし歯予防について勉強中だよ！

●歯みがきで口の健康を守ろう!!

＜ラオスの小学校でも歯みがきしているよ＞

- ・ペットボトルで作られた、手作りの歯の磨き剤で、歯の磨きがき方の勉強をしているよ！
- ・大切な歯！むし歯にならないよう丁寧に！

