

口からカラダへ。



健康スマイル推進事業

もっとかもっとチャレンジ 2026

- 「トレーニンググミ」と「噛む力のチェックガム」を使いながら、“噛むことの大切さ”を体験しながら楽しく学ぶプログラム

2026年では【導入学習の時間】【実施場所】【振り返りの場所】をそれぞれ自由に選択できます！

選
択
制

導入学習

- 45分授業
- 学活の時間(短縮版)

- ①噛む力をつける重要性を学習
- ②噛む時のチェックポイントを学習
- ③ガムで噛む力をチェック(事前)



グミトレーニング

- 自宅(例年通り)
- 学校(給食や学活の時間など)
- 自宅と学校の両方

実施期間：30日間

(1日1～2枚を目安に グミを噛む)

※上記のいずれかの場所で実施



振り返り

- 自宅
- 学活の時間

- ①噛む時のチェックポイントを復習
- ②ガムで噛む力をチェック(事後)
- ③修了証配布(任意)



内
容

- 2026年は、「通常授業版」と「短縮版」の2種類をご用意 しますので、
確保可能な時間に合わせていずれかをご活用ください。

マイドライブ > もっとかもっとチャレ... > 学習教材 ▾

◆ Gemini に相談

種類 ▾

ユーザー ▾

最終更新 ▾

ソース ▾

名前

オーナー

通常授業版(45分)

昇順で並べ替え

45分授業で実施する場合はこのフォルダの教材を使用

学活の時間(短縮版)

学活など短縮版で実施する場合はこのフォルダの教材を使用

教材イメージ

... > 学習教材 > 学活の時間(短縮版) ▾

◆ Gemini に相談

種類 ▾

ユーザー ▾

最終更新 ▾

名前

PDF トレーニング記録シート.pdf

PDF 修了証.pdf

PDF 投影用教材.pptx



- いつ・どこで・1日1枚 または 2枚 でも実施可能で、先生方が取り組みやすい形式で実施いただけます。
- どの場合でもグミは、2袋(1日2枚を食べた場合で30日分)ご用意いたします。

グミを噛む(食べる)タイミングは、下記の(例)を参考に 家庭にご案内

自宅で実施する場合

(例)

- ・ おやつの代わりに
- ・ 宿題に取り組む前に
- ・ ご飯の前後に

家庭で”自分(親子)”で取り組める

グミ 1日1枚 または 2枚

学校で実施する場合

(例)

- ・ 給食の前後で
- ・ 学活の時間で

学校で”みんな”で一緒に取り組める

グミ 1日1枚 または 2枚

自宅と学校の両方で実施する場合

(例)

- ・ グミ 1枚目
給食の前後や学活の時間で
- ・ グミ 2枚目
自宅で好きなタイミングで

家庭と学校のハイブリッドで取り組める

グミ 1日2枚

チャレンジ開始前

保護者へ参加同意書を配布＆回収

参加児童数を事務局へ連絡

※発送物品の送付は10月末頃を予定



チャレンジスタート

導入学習＆教材配布

グミトレーニング(30日間)

振り返り学習

チャレンジ終了後

保護者へ事後アンケートを発信

教諭さま向け事後アンケートに回答

- グミトレーニングの実施日数が多い児童ほど、噛む力の変化量が大きくなる傾向が確認されました(図3参照)
- グミトレーニングの実施日数が多い児童の保護者ほど、子が意識してよく噛むようになった、噛む力が上がったと感じると回答する割合が高まる傾向が確認されました(図4参照)

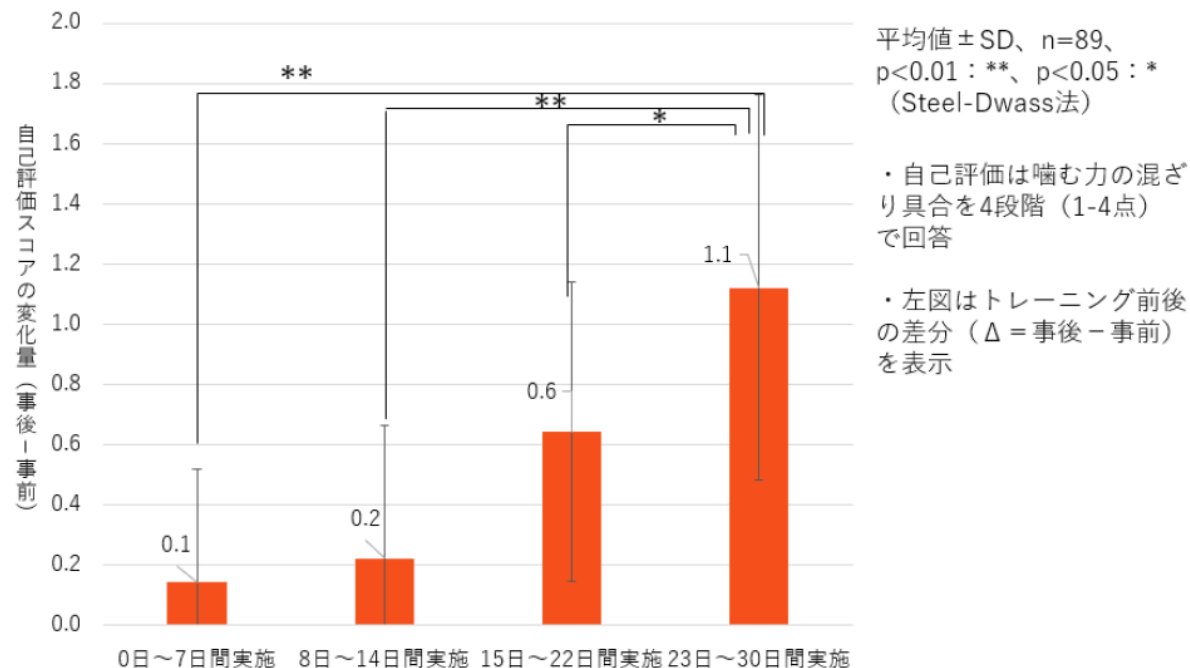


図 3. トレーニング実施日数による噛む力の変化量(n=89)

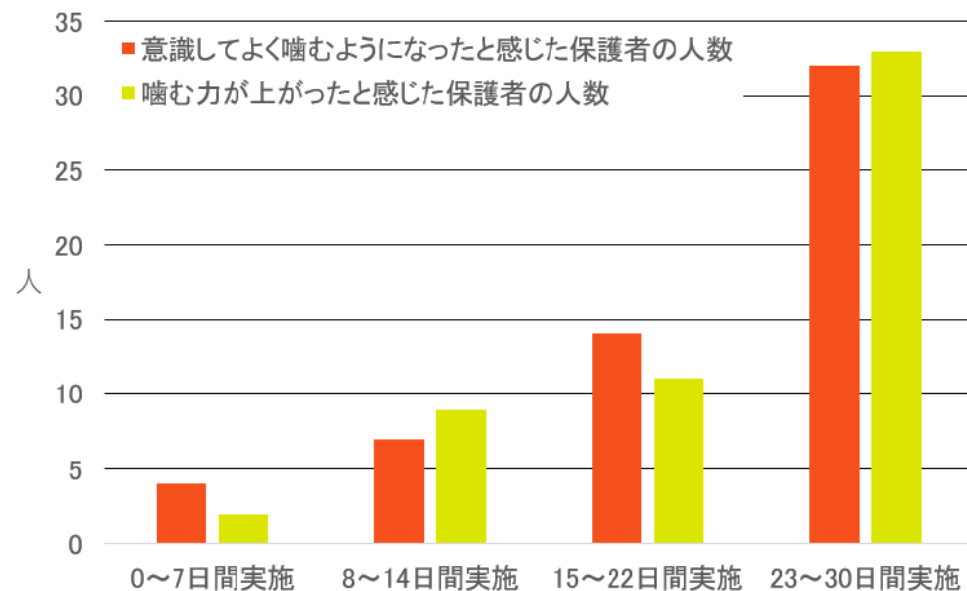


図 4. トレーニング実施日数別での保護者アンケートの結果(n=89)
4段階の質問に対し、TOP2「そう思う」「ややそう思う」の人数

『もっとかもっとチャレンジ』に参加して、子どもの健やかな口腔発達とよく噛む習慣づくりをしませんか？