

運動の宿題に取り組むために工夫していることを教えてください。

声かけ・親子で一緒に

- ・一緒に楽しんだり、声をかける。
- ・声をかける。一緒に取り組む。
- ・家族も一緒に行く。一緒に楽しみながら行う。
- ・親子で取り組む。
- ・親子で一緒にやっている。
- ・できるだけ親も一緒にやるようにしている。
- ・できるだけ親も一緒にやっている。
- ・声かけ、一緒に運動する。
- ・バトミントンなど対戦するものだとやる気が出るので親も一緒に取り組んでいる。
- ・教えて！と願う。

学校で子ども達から「昨日はパパと自転車したよ！」などと楽しそうに話してくれることがあります。親子で一緒に運動すると楽しく取り組める子が多いようです。

など

メニューの工夫

いろいろと工夫してくださりありがとうございます。家の中でもできる運動で何をやっているか、継続して続けられるメニューでは何をしているか、ぜひ次回のアンケートで教えてください。

- ・興味があることに絡めて運動するようにしている。
- ・日々自転車遊び。
- ・遊びながらできるようにする。
- ・運動を提案する。
- ・継続して続けられるようなメニューにしている。
- ・外ではなわとび短距離、室内ではフラフープやダンス等。
- ・家の中でもできることをする。

など

運動する機会や時間の設定をする

- ・なるべく自転車で遊びに行かせるようにしている。
- ・学校から帰ってきてからすぐに宿題をすること。
- ・スポ少で動いています。
- ・徒歩で登校する。
- ・外遊びの時間を作る。

など

交通手段として自転車や徒歩をとり入れると、自然と運動の機会を増やすことができます。できる範囲でぜひとりいれていただければと思います。またこれからの季節は、熱中症予防もよろしく願います。

メディアの約束を守るために工夫していることを教えてください。

時間について

- ・ 時間を守る、決める。
- ・ 夜の9時以降はテレビを見せない。
- ・ 使い始めるときに時計を見て、終わる時間を決めさせる。
- ・ 午前と午後でゲームの時間を決めている。
- ・ 何かの前の時間をあてる。例えば夕食が始まるまでの1時間など。
- ・ ゲームは時間制限を本体にかけている。
- ・ 食事前から食事後、睡眠前は使わない約束をしている。
- ・ タイマーをつけて、時間になったら使えないようにしている。
- ・ 1時間で消える設定をする。

など

学校のタブレットにも時間制限をつけましたが、家庭のゲーム機などにも時間制限をつけられるとなお良いかと思います。また、子どもからは、キッチンタイマーを使って時間を管理している話があり、操作も簡単で、音で知らせてくれるので良いようです。

多くのご家庭で声かけを実践していただきありがとうございます。声をかけてもやめられない子がまだ少しいるようですので、次回のアンケートでは、声かけのタイミングや言葉など、ぜひ具体的に教えていただければと思います。

声かけ・手伝いについて

- ・ 30分に1回は外を見るように声かけをする。
- ・ 時計、時間を見るように声かけをする。
- ・ 時間を見ながらお手伝いをさせ、中断させる。
- ・ 終わる時間を自己申告させる。
- ・ お手伝いした分、使うようにしている。

など

その他の工夫

- ・ 預かる
- ・ 自分で時間を決めて、使用させている。
- ・ 学校のiPad以外は預かる。

など

自分で時間を決めさせると、より守ろうと子ども達も意識できるため、とても効果的かと思います。また、使いすぎが続くときには、夜だけでなく、昼間にも時間を決めて預かると、時間を意識できるかもしれません。

夜の歯みがきを丁寧にできるように工夫していることを教えてください。

ていねいにするために

- ・声かけ
- ・歯医者さんで教えていただいた磨き方でやらせてます。
- ・週に数回の仕上げ磨き
- ・時間をかけるようにしている。
- ・歯の裏も磨き残しがないように意識して磨くようにしている。
- ・鏡を見ながら磨く。
- ・鏡を見ながら一本ずつ丁寧に磨くように声がけをする。
- ・夜眠くなる前に声かけをする。
- ・ていねいに磨くのが難しくても長い時間をかけるようにしている。

など

多くの子はタブレットを使い、歯みがきを忘れずにできているようですが、合わせて声かけも継続していただくとより習慣が身につくかと思えます。特に歯医者に定期的に通い、教えていただいた磨き方を実践できるのが一番ですので、しばらく歯医者に行っていなかったり、歯科検診でむし歯などがあつたりした場合は、ぜひ歯医者に行きましょう。

タブレットのアプリを兄弟姉妹で一緒に使っている子もいるようです。3人までセーブデータを登録できますので、ぜひ、ご家族でも活用してみてください。また、一緒に歯みがきをすることで、その場で声かけができ、効果的です。コミュニケーションの時間の1つとして、ぜひ一緒に歯みがきをお願いします。

家族と一緒に

- ・お風呂の時に一緒に歯みがきする。
- ・親子で一緒に歯みがきする。
- ・姉と一緒にする。

など

楽しくする工夫

- ・タブレットのアプリを見ながら歯みがきをしている。
- ・シールを使っている。

など

多くの子ども達がアプリを使って楽しく歯みがきができているようです。また、楽しくする工夫として、シールを使っている家庭もありました。次回のアンケートでは、どのようなシールを、どんなときに使っているか、ぜひ教えていただければと思います。