

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。

家族と一緒に・声かけ

- ・一緒に取り組む、どんなことをしたか聞く。
- ・親子で一緒に取り組むようにする。
- ・姉妹で一緒に遊びながらできるように。
- ・犬の散歩へ一緒に行く。
- ・暑い日は室内で親子でストレッチをしています。
- ・なるべく一緒にやるようにしている。
- ・親も一緒にやる。 ・一緒に動く。
- ・夕方に声掛け。 ・家族みんなでやる。
- ・水泳、キャッチボール、ランニングを一緒にやるようにしています。

長く続いていた暑さもこれからだんだん
やわらいでくるかと思います。この時期に体
を鍛えておくと、感染症の流行る時期までに
体力がつき、感染症予防にもなります！ぜひ
子どもたちと一緒に運動してみたいかがで
しょうか😊

スポーツに興味がある場合は、スポ少に入
ることも運動量が増えるのでよいですね😊
スポ少に入らなくても、公園などでいろい
ろなスポーツで遊んでみると、運動にもなり
ますし、興味をもつきっかけにもなるかもし
れませんか！

運動を始める環境づくり

- ・日常にしていることなどで運動したり、クラブに
入って週3はバドミントンしたりしている。
- ・週4日以上、体育館でバドミンントンの練習をして
います。
- ・公園などで練習している。

家の中でできることを

- ・室内でできることを主に
- ・暑いので室内でできる運動
- ・家でもできる運動をしている
- ・掃除などお手伝いとして取り入れている

お風呂掃除や農作業の手伝い等、体を動か
すお手伝いのカロリー消費量は意外と多いも
のがあります。運動の宿題に「体を動かすお
手伝い」の項目も追加してありますので、ぜ
ひお手伝いを頼んでみてください😊

心持ちはとても重要なことのひとつですね😊
自分で決めて運動できたとき、笑顔で楽しめて
いるとき、そのことをほめるとさらに運動のや
る気がアップします！ぜひお声掛けください😊

運動時の心持ち

- ・笑顔で楽しむこと
- ・回数や時間を本人に決めさせて運動を
してます

習慣がついてきた👏

- ・自主的にやっているのので特になし
- ・自分で進んで体を動かしている為、特にありま
せん。

今回も2家庭から左記のコメントがあり
ました！習慣がつく子がこれからも増える
よう、ご協力よろしく申し上げます😊

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・声かけについて

- ・みまもりアプリで時間を制限する
- ・時間を決め時間になったら預かる
- ・一日の使用時間をデバイス上で制限しています
- ・時間を意識する。始まる時に休憩までの時間を決める
- ・タイマーをつけてやる
- ・所定の時間になると使用できなくなるようにしている
- ・時間を決めて、時計が見えるところでやらせる
- ・ゲームは午前と午後でそれぞれ 30 分までと決めている など

継続して時間制限をしたり、声かけをしたりすることで、子どもたち自身もだんだんと時間の感覚をつかめるようになってくるかと思います。引き続きよろしくお願いします😊

上学年では、自分でルールを考えることでメディアとの付き合い方や時間の使い方について考える時間にもなり、健康へと結びつけていく勉強にもなりますね😊

ルール

- ・使う前に確認させる,終わったら預かる
- ・学校のタブレット以外を使用しない
- ・ゲームのオンラインプレイ、時間、の約束をしています
- ・基本的に本人にまかせているが、その都度声掛けしている。リビング以外ではゲーム等しない
- ・自分でルールを考える など

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。

磨き残しをなくす工夫

- ・時間を計り,上,下と声をかけながら歯磨きを見守る
- ・鏡の前で磨けているか確認しながら行っています
- ・一本一本を磨く回数を決めて歯磨きをさせてます
- ・奥歯をしっかり磨く など

1本1本みがく回数を決めると、子どもたちも取り組みやすいと思います！また、奥歯の溝は歯垢が残りやすいところの1つです。ほかにも歯と歯の間、歯の裏、歯と歯茎の境目が残りやすいので、ぜひご確認をよろしくお願いします😊

なかなか子どもたち自身では歯垢がついているかわからないことが多いです。ぜひ歯磨き中や歯磨きのあとに確認をしていただくと、虫歯や歯肉炎予防につながります！😊

一緒に・仕上げ磨き・声かけ

- ・自分ではどうしても磨き残しがあるので親が仕上げ磨きをしたり、鏡を見せてここに磨き残しがあるよとか教えたりしています
- ・一緒に確認しながら磨く
- ・週に1回は歯磨きを一緒にする日を作っている
- ・磨き残しの箇所があれば伝えながら仕上げ磨きをする、良く磨けていれば褒める など

道具の工夫

- ・アプリや砂時計をつかいゆっくり磨くようにしている
- ・たまにですがフロスを使用している
- ・寝る前には電動ハブラシで仕上げ磨きをしています など

フロスや電動歯ブラシを使用すると、歯垢の落ち方が全く違います。ぜひ使用してみてください😊