

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・家の中で

- ・家でもできる運動にしている
- ・一緒に行く、声をかける、見守る
- ・家族で取り組むようにしている

これから寒い季節となりますが、家族と一緒に運動する機会をつくっていただき、病気に負けない体作りをしていきましょう！

学校では球技集会を実施しています。球技だと楽しめる子どもたちも多いようですので、ぜひご家庭でもボール運動をしてみてください😊

運動する機会づくり

- ・スポ少で動かしています
- ・外で遊ぶ
- ・まずは、外に出ることをうながします

その他

- ・音楽を聴きながらやること
- ・友達の家に遊びに行くときは自転車で行く

自転車やダンスは子どもたちの中で人気のある運動の1つです。安全に気をつけながら、運動できると良いですね😊

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

- ・時間を決める
- ・時間は守るようにしている
- ・声をかける、保護者が預かる
- ・時間を意識する、始めるときに何分までと決める
- ・タイマーをかける
- ・アラームを設定

継続した声かけありがとうございます😊これから寒くなると、おそらく室内でメディアを使用する機会が長くなってしまいかと思います。特に長期休暇中は、生活リズムを崩さないためにも、ぜひ声かけをお願いします！

メディアとの適切な距離は、物によって異なりますが、少なくとも「画面の外枠の長さ」より離れると良いと言われています。参考にお声かけよろしくお願いします😊

距離に気をつける

- ・20~30分に1回は画面から目を離し、遠くを見る(30秒くらい)、なるべく離して画面を見るようにする。

夜の歯みがきを丁寧に行うことができるように工夫していることを教えてください。

アプリの使用

- ・アプリを使う
- ・アプリを利用する

多くの子ども達がアプリを使用して楽しく
歯みがきができているようです😊
通知機能もあるのでぜひ使ってください！

中学年くらいまでは、保護者さんによる
仕上げ磨きが必要とされています。
コミュニケーションの時間にも
なりますので、ぜひお願いします😊

一緒に・仕上げ磨き

- ・仕上げ磨き
- ・みんなでやる

道具の工夫

- ・電動歯ブラシだと楽しく磨けるようです
- ・美味しい歯磨き粉
- ・鏡をみながら一緒に磨く
- ・鏡を見ながら一本ずつ丁寧に磨く。

電動歯ブラシを使用すると歯垢の除去率が
高くなります。また、自分で歯ブラシや歯磨き
粉を選ばせるのも効果的かと思います😊鏡を
見ることで、磨き残しやすい場所に気づけます
ので、引き続きよろしくお願いします😊

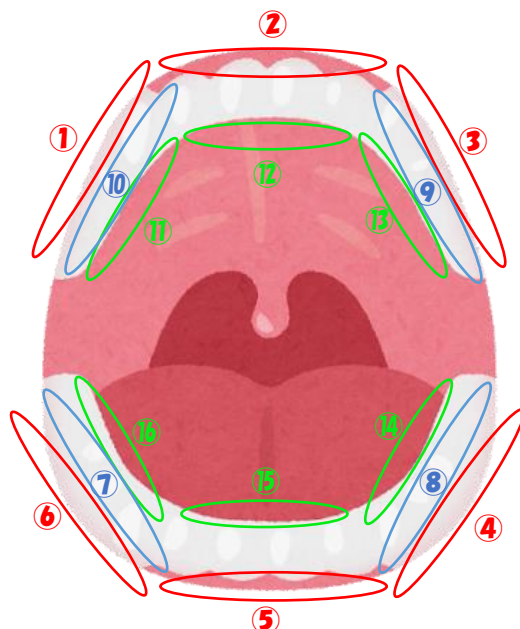
口の中を16カ所に分け、各箇所を10秒以上磨
くとまんべんなく磨けます！順番を決めて磨いて
いき、最後に自分の磨き残しの多い場所をプラス1
0秒磨くと、ちょうど3分くらいになります😊

時間をはかる

- ・時間をはかる
- ・3分間くらいの時間を決めてやる

(磨く順番の例)

- ① 右上の歯の表側
- ② 上の前歯の表側
- ③ 左上の歯の表側
- ④ 左下の歯の表側
- ⑤ 下の前歯の表側
- ⑥ 右下の歯の表側



- ⑦ 右下の奥歯のかみ合わせ
- ⑧ 左下の奥歯のかみ合わせ
- ⑨ 左上の奥歯のかみ合わせ
- ⑩ 右上の奥歯のかみ合わせ

- ⑪ 右上の歯の裏側
- ⑫ 上の前歯の裏側
- ⑬ 左上の歯の裏側
- ⑭ 左下の歯の裏側
- ⑮ 下の前歯の裏側
- ⑯ 右下の歯の裏側