



ほけんしつ ☆保健室からみんなにおうちでやって欲しいもの☆

はやねのわせたこ ~早寝で伸びる早稲田っ子~

姿勢のたいそう

正しい姿勢で学習しよう

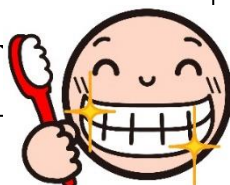


正しい姿勢を意識して学習できるようにしましょう

★今年もみんながキレイな姿勢を維持して生活できるように姿勢のたいそうを作りました。上半身の肩こう骨を動かし、背中がぴんっ！となるような姿勢のたいそう(レベル1)50秒と短いので毎日学習や読書の前にやってみよう。そして姿勢のたいそうを毎日できたかをチェックする「ぴんっ ぴたっ ぎゅっ くん」の姿勢のたいそうカレンダーも作ったので、姿勢のたいそうをやって色を塗ってみよう★(ホームページに音源あり)

わせたっこはみがきカレンダー

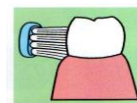
おうちで過ごす日々でも歯磨きはとても大切です。右の「歯のみがき方」をみて、あさひるよると休校中も食べたなら磨くようにしましょう。そして歯を磨いたら「わせたっこはみがきカレンダー」のハミガキマンに色を塗ってみましょう。



歯のみがき方

歯ならびは、人によって違います。自分の歯ならびにあわせて、歯ぐらし持ち方や毛先の使い方を工夫し、自分にあったみがき方を身につけましょう。

1 歯みがきの基本



1 毛先を歯の面にきちんとあててみがく



2 軽い力でみがく



3 小さなみに動かしてみがく

2 毛先を上手につかって、みがき方を工夫しましょう。



つま先を使う



わきを使う



かかとを使う



歯ブラシのかえ歯磨き時、歯ブラシのかかとを歯の面に当ててみがくのは、歯ぐきや歯の根を傷める原因になります。かかとを当ててみがくのはやめましょう。



みがいたつもりでも、みがき強しは、ないかな



みがき強しは、赤く染めると、よくわかります

どうしたら、よくみがけるのかな カガミを見ながら、歯みがきのしかたを、くふうしよう



おまけ

おてつだい カレンダー



おおくぼ先生はパンダと、わせたっこが大好きです。わせた小のみんなは本当にいつも優しく困っているお友達だけでなく先生のお手伝いも本当によくやってくれます。先生も何度もみんなのやさしさに救われてきました。休校中はそんなみんなのやさしさを家族のためにつかってください。自分の事を自分でするもよし、おうちの人の手伝いや兄弟のお世話など一つでもお手伝いができたら、先生の大好きなパンダに色を塗ってみましょう。みんなのやさしさと思いやりでカラフルなパンダができるよう願っています。

<保護者様>

休校延長で、私も子ども達に今何ができるのだろうと日々考えております。力不足ではありますが、今回3種類のカレンダー色塗りを作成いたしました。色を塗る作業は心の癒しにもなります。是非お子様と一緒に生活習慣を乱さず元気に日々過ごせるようご家庭で活用していただくと幸いです。各種保健室のホームページに載せたものに関しては早稲田小校舎の東昇降口隣のトイレ前の机にも印刷したものを置いておきます。各学年登校日や平日の昼間お買い物やお散歩のついでがある時などにお立ち寄り頂き持ち帰りください。また、これらカレンダーは宿題や絶対提出ではありません。

☆一日でも早くみんなの元気な姿に会い 笑い合える日に

おもいを馳せて☆



保健室 おおくぼ あき より