



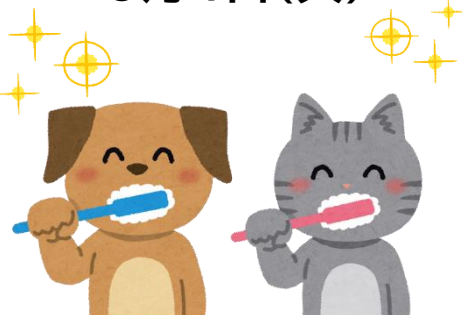

..... 梅雨の時期に入ります

この時期は気温の変化が激しく、体がその変化についていけず、体調を崩してしまいがちです。
 汗をかいたら、タオルで拭く、肌寒くなったら上着を着るなど
 着脱しやすい服装をして、体調管理に十分に注意しましょう。
 また、6月は修学旅行や宿泊学習、体験学習など行事がたくさんあります。
 楽しい行事にするためにも、規則正しい生活をして体調を整えましょう！！



<よい歯の教室について>

今年度も、歯科衛生士の星文(ほしあや)さんをお招きし、自己の口腔の状況を理解できるように、発達段階に合わせた歯の磨き方などをご指導いただきます。

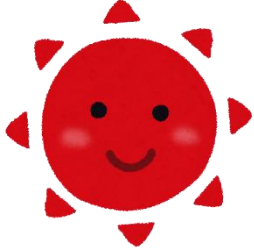



日にち	時間	持ち物
6月4日(火) 	○2校時 1・2年 ○3校時 3・4年 ○4校時 5・6年 ※準備は休み時間に 行いましょう！	・ティッシュ ・歯ブラシ ・コップ ・洗濯ばさみ ・フェイスタオル ・筆記用具 (鉛筆・消しゴム・赤鉛筆) ・牛乳パック(※前日に準備) 

- ※ ・手鏡は、保健室に多数あるため、学校のものを使います。
 ・全学年、自己の口腔の状況を理解できるように染め出しを実施します。

～梅雨の時期の注意点～

- ①食中毒・・・食中毒は6月から9月頃にかけて多く発生します。
給食前はしっかり手を洗い、清潔な手で配膳しましょう。
- ②事故・・・雨の日は傘をさすことで視界が悪くなり、事故の危険性が高まります。
また、雨で滑りやすく転びやすくなるので、十分に注意しましょう。
- ③風邪・・・蒸し暑さから汗をかくことが増えますが、朝夕は気温が下がり寒くなります。
汗をかいたらすぐに着替え、寒くなったら上着などで調節しましょう。

「今日の心の天気は??」

<p>ピカーン！晴れだよ！</p>	<p>なんとなく..曇りだよ。</p>
 <p>何か良いこと あったかな？ 今の気持ちが 続くといいね！</p>	 <p>なんだか気持ちが スッキリしないのかな？ 友達や先生に 相談してみよう！</p>
<p>どしゃぶりの雨..つらいよ。</p>	<p>雷！！怒っているよ！！</p>
 <p>心が涙を出しているね。 声を出して誰かに 相談してみよう！ 必ず力になってくれるよ！</p>	 <p>イライラすることが あったのかな？ そんなときは、好きなことをして ストレス発散をしよう！！</p>

空が晴れたりくもったりするように、心の天気も移り変わります。

いつも「晴れ」がいいというわけではありません。

「くもり」や「雨」、「雷」が、自分を大きく成長させてくれることもあります。



大切なのは、自分の心を感じて、理解することです！！



「ストレスを感じたときのうまい付き合い方」

～自分に合った方法を見つけよう！！～



<p>誰かに相談する</p>	<p>考え方を考える</p>
 <p>スポーツで体を動かす</p>	<p>好きな音楽を聴く</p>
<p>ゆっくりお風呂に入る</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・深呼吸する ・好きな物を食べる ・お出かけする ・本を読む <p>いろいろな方法があるよ！！</p> 



「朝食について見直そう週間運動」が始まります！！



6月10日(月)～14日(金)に朝食について見直そう週間運動があります。

福島県全体の子どもたちの結果を見ると、年齢が上がるにつれて、

朝食を食べないで登校する人が増えています。



今のうちから、朝ごはんを食べる習慣をしっかりと定着させ、健康な体をつくっていきましょう。

<1・2年生の進め方>

自宅に持ち帰り、保護者の方に記入をお願いします。

詳しくは、6月7日(金)に文書とチェックカードを配付します。

<3年生の進め方>

①前週(6月3日)の朝の時間に、チェックカードの[朝ごはんのめあて、生活・歯みがきのめあて]を記入します。

②期間中(6月10日～14日)は、その日の日にちの下に反省します。

③最終日(6月14日)に、チェックカードの[ふりかえり]を記入します。

第1回「朝食について見直そう週間」 6月10日(月)～14日(金) チェックカード
～よい歯でおいしい朝ごはんを食べよう！～

学年前 <1～3年生>

朝食のめあて (前週 % (月))

生活・歯みがきのめあて

項目	<記入前> 6月9日(日)	6月10日(月)	6月11日(火)	6月12日(水)
きのうの寝た時刻	9時 30分	時 分	時 分	時 分
今日起きた時刻	6時 30分	時 分	時 分	時 分
おなかスッキリ?	◎・△	◎・△	◎・△	◎・△
朝食のめあて	朝食: 粥、豆、卵のおかず 汁物: みそ汁、スープ	朝食: 粥、豆、卵のおかず	朝食: 粥、豆、卵のおかず	朝食: 粥、豆、卵のおかず
歯みがき	きのうの夜 今日朝	きのうの夜 今日朝	きのうの夜 今日朝	きのうの夜 今日朝

6月13日(木) 6月14日(金)

最終日 6月14日(金)

ふりかえり 6月14日(金)に書きましょう。

【食べ方・食育に関するアンケート】
あてはまる方に○をつけてください。

- 朝ごはんは野菜を食べましたか。(サラダ、おひたし、漬物、つもの、トマト)
- 朝ごはんは汁物を食べましたか。(みそ汁、スープ など)
- 朝ごはんをだれかと食べましたか。
- 前日の夕ごはんをだれかと食べましたか。
- 1日3回、食事をしています。
- 野菜を最初に食べる「ペジ・ファースト」に取り組んでいる。
- よくかんで食べている。

★ よくできたことや、これからがんばりたいことを書きましょう。

★ 保健の先生から★

<4~6年生の進め方>

- ①前週(6月3日)の朝の時間に、
 自分手帳の4年→食生活22・5年→食生活23・6年→食生活24の[Research/Plan]を
 記入します。
- ②期間中(6月10日~14日)は、[Do]の表にチェックします。
- ③最終日(6月14日)に、自分手帳の[Check]の欄に反省を記入します。



4年生 朝食を見直そう <4~6年生>

Research 朝食の内容は 食生活10~11、18~21を参考にしよう
食べたものに○をつけよう。

項目	内容	6月	11月
主食	ごはんやパンなどの主食を食べた。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
主菜	肉・魚・卵・豆製品・乳製品を一品は食べた。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
副菜	野菜料理を食べた。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
汁物	みそ汁やスープなど汁物を飲んだ。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Plan わたしが見直すところは ○がつかないところをお家の人と考えてみましょう。

6月 11月

前週 9/3(月)

Do 朝食カレンダー 食べたら○をつけよう。

項目	6月	11月
月日	日 日 日 日 日 日	日 日 日 日 日 日
主食		
主菜		
副菜		
汁物		

9/10(月)~9/14(金)

Check 家族でチェック 朝食の見直しは家族みんなで取り組むことが大事です。

6月 11月

6月 最終日 9/14(金)
*自分で反省する。

食生活 22

5年生 朝食を見直そう

Research 朝食の内容は 食生活10~11、18~21を参考にしよう
食べたものに○をつけよう。

項目	内容	6月	11月
主食	ごはんやパンなどの主食を食べた。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
主菜	肉・魚・卵・豆製品・乳製品を一品は食べた。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
副菜	野菜料理を食べた。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
汁物	みそ汁やスープなど汁物を飲んだ。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Plan わたしが見直すところは ○がつかないところをお家の人と考えてみましょう。

6月 11月

Do 朝食カレンダー 食べたら○をつけよう。

項目	6月	11月
月日	日 日 日 日 日 日	日 日 日 日 日 日
主食		
主菜		
副菜		
汁物		

Check 家族でチェック 朝食の見直しは家族みんなで取り組むことが大事です。

6月 11月

食生活 23

お詫びと訂正

6月21日(金)は全校生給食なしになります。弁当持参よろしくお願ひします。
 献立表に「給食なし」という標記がされていなく申し訳ございませんでした。

