



今月の保健目標に「相手の気持ちを考えよう。」があります。「十人十色」という言葉が意味するように、人それぞれ外見も性格も異なるので、相手の気持ちを完全に知ることは難しいことです。ただ、思いやりの気持ちや姿勢は相手にも伝わると思います。

昨今「LGBT」という言葉をよく耳にするようになりました。「SOGL」という性の多様性を表現する言葉もあります。「知らないから関わらない。」ではなく、「知ろう。」とする気持ちから、思いやりの気持ちをもったり、自分自身の世界を広げていったりしてほしいです。



食育教室を実施しました！

例年お世話になっている、さわやか健康センター管理栄養士の遠藤律子先生をお招きし、1～4年生対象に食育教室を実施しました。児童の感想を交えて、内容をご紹介します。

1・2年生「砂糖と甘さについて」



みんなの好きなおやつに含まれている砂糖は、とりすぎるとよくない。

「さとうは1にち20ぐらむまで。」

普段みんなが食べているアイスと、温めたものを食べ比べると、温度が高い方が甘く感じる。

「あいすがこんなにさとうがはいっていると知らなかった。」



3・4年生「5つの味を知ろう」



味は「甘味・酸味・塩味・苦味・旨味」の5種で、「辛い」「美味しい」等は『感覚』。

「からい」がかんかくだとしってびっくりしました。

5味を組み合わせると味が引き立ち、より美味しく感じる。

「トマトにしおを使うとしょっぱくなると思ったのにあまくなったのはびっくりしました。」



<6月 保健・給食行事予定>

- 1日(金) 食育教室(3・4年)
- 14日(木) 歯垢染色(1・2・6年)
- 21日(木) 歯垢染色(3・4・5年)





保健目標は、

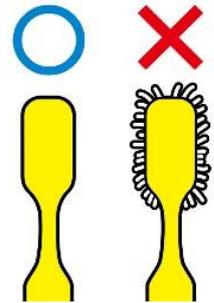
「歯を大切にしよう。」と「相手の気持ちを考えよう。」です。

★歯を大切にするために。



① 歯ブラシチェックをする。

歯ブラシが広がっていると、みなさんが頑張っても歯をきれいにすることができません。1か月に1回は、ブラシの後ろ側から見るチェックをして、ブラシの部分がはみ出ていたら、新しいものと交換しましょう。



② やさしくみがく。

きれいな歯ブラシを使っても、強い力でごしごしみがこうとするとブラシの先が歯に当たらず、よごれを落とすことができません。

自分の手の甲にあててみて、痛くない程度の力でみがくようにしましょう。



★相手の気持ちを考えるために。

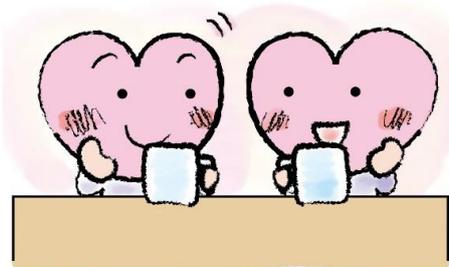
① ふわふわ言葉をたくさん使う。

「ありがとう」「ごめんね」「いいね」など、誰かに言われるとふわふわ優しい気持ちになれる言葉を「ふわふわ言葉」といいます。

ふわふわ言葉をたくさん思いつく人は、相手の気持ちをよく考えられるということでもあります。思いついたらぜひ、周りの人にどんどん使っていきましょう。



ふわふわ言葉を考えて、書いてみましょう！



② やさしい言い方をする。

せっかくふわふわ言葉を思いついても、怒鳴って言ってしまうと、相手は悲しい気持ちになります。「うるさい！」と大きい声で言うのではなく、「もう少し静かにしよう。」と優しく教えてあげるとよいですね。その方が、みなさんの気持ちも伝わりやすくなります。

