



※表面を保護者の方向け、裏面を児童向けに作成しております。

## 1日（木）に食育教室を実施しました。

さわやか健康センターの管理栄養士、遠藤律子先生を講師にお招きし、1～4年生の食育教室を実施しました。

### 1・2年生「おやつのおべつ方／かむことの大切さ」



「好きなおやつを選んでください。」に対してランチョンマットにたくさん並べてくれましたが、「その全部を食べて、夜ごはんは食べられますか？」の声かけに、急いで減らしていました。



「おやつ」を「お菓子」のみで摂ると、栄養のバランスが「黄色（糖質・脂質）」に偏ってしまうことを確認し、ヨーグルトや野菜入りのサンドウィッチ等（「赤色（たんぱく質）」「緑色（ビタミン・ミネラル）」）で栄養バランスの良いおやつを摂取できると良いことを学びました。

### 3・4年生「食事のマナーについて」



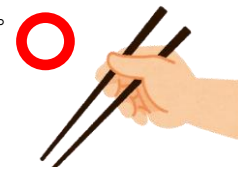
始めに「マナー」とは一緒に食事をする人への“思いやり”であることを確認しました。



その上で「食器の並べ方」「はしの持ち方」「正しい姿勢」について学習をしました。



「ポテトチップスを“こぼさずに”食べる。」という実習では、自然と器を持ちあげ、自分の口元に近付けて食べる様子や、背筋がぴんと伸びている様子がみられました。正しいマナーを身に付けていることは、食事のしやすさにも繋がることわかりました。



## 29日（木）から水泳が始まります。

事前に健康調査用紙を配布いたしますので、御記入・御提出をお願いいたします。

また、下記の症状一覧を参考にいただき、今現在下記のような症状がある、または気になることがあるお子様につきましては、事前に主治医と御相談の上、入水の判断をしていただくようお願いいたします。

- ①心臓や腎臓に病気がある。
- ②喘息がある。
- ③光過敏性の体質
- ④意識を失う発作を起こす可能性がある。
- ⑤アトピー性皮膚炎の症状がひどい。
- ⑥耳や目、鼻に病気がある。
- ⑦ひどく化膿した傷がある。
- ⑧プールで感染したり、悪化する可能性のある感染症に罹患している。  
(伝染性膿痂疹（とびひ）、流行性角結膜炎（はやり目）等)  
→昨年度、式小でも水泳指導の時期に流行しました。

## 6月 保健・給食行事予定

1日（木）食育教室（1～4年）

※5・6年生は10月に予定しております。

12日（月）歯垢染色（1・3・5年）

13日（火）歯垢染色（2・4・6年）

23日（金）歯科講話（1・2年生、1・2年生保護者）

※後日、別紙にてお知らせいたします。





ほけんもくひょうの保健目標は、①歯を大切にしよう ②相手の気持ちを考えよう です。

＊歯を大切にするためにできること

式根島小学校 はみがきチェックシート

★はみがきの状態

- 正しい手順にみがけています。
- 正しい手順にみがけています。
- 歯垢が残りすぎています。
- 歯垢が残りすぎています。

★今日のはみがきの主な原因

- フラッシュの回数が少ない。
- フラッシュの回数が多い。
- 歯垢が残りすぎています。
- 歯垢が残りすぎています。
- 歯垢が残りすぎています。
- 歯垢が残りすぎています。
- 歯垢が残りすぎています。
- その他

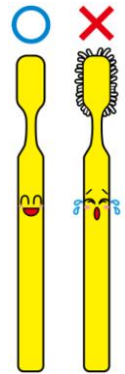
歯垢が残りすぎた原因

歯垢が残りすぎた原因

歯垢が残りすぎた原因

歯垢が残りすぎた原因

・「はみがきチェックシート」を確認する。  
 歯科医さんのアドバイスや、みがき残している部分について書いてあります。  
 毎月確認すると、はみがきが上手になりますよ！



・歯ブラシの開き具合を確認する。  
 後ろがわからなくて、ブラシが見えてしまうものを使っていると、みなさんがどんなにがんばっても、上手に歯みがきができません。新しいものに交換しましょう。

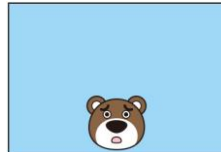


＊相手の気持ちを考えるためにできること

・「リフレーミングカード」で相手について考えてみる。



(長所・よいところ)



(短所・よくないところ)

保健室にあるリフレーミングカードは、めくるとリフレーミングができるようになっています。みなさんの考え方の参考につかってみてください。

リフレーミングとは、「ものごとや相手の見方を変えてみる」ということです。相手の短所だと思っていたところも、リフレーミングしてみると、長所になることがあります。例えば、「うるさい」と思っていた人のことを、「元気がいいなあ」と考えられるようにもなります。

お友達や自分の「いやだな」と思うところをリフレーミングしてみて、「素敵かも！」と思えるようになるのと良いですね。

・まわりの友達や大人に相談をしてみる。

自分で考えても、相手の気持ちがわからなかった場合には、まわりの人に相談するのも良いです。まわりの人に意見を聞いてみることで、相手がどんな風に考えているのかが分かることがあります。そうすると、自分の気持ちも落ち着いたり、整理ができていきます。自分の気持ちが整理できると相手に対しても自分の気持ちを正確に伝えることができます。

まわりには友達だけでなく、お家の人や、学校の先生、スクールカウンセラーの先生、地域の人など大人もたくさんいます。みんな、みなさんと一緒に考えてくれるので、困った時は相談をしてみてください。

