

すくすく そだて むろっこ5月

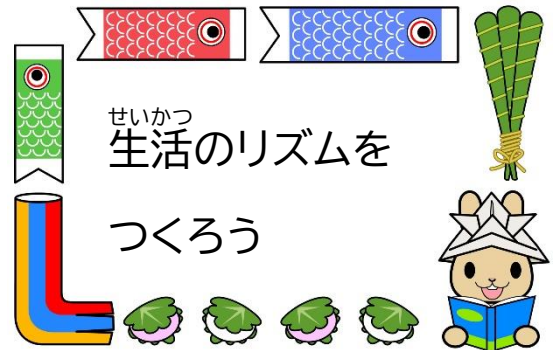
令和4年度
神戸市立室内小学校

まなつ いま き
真夏よしも 今、気をつけて！

ねっちゅうしょう
～**熱中症**になっていませんか？～

5月になると、暑さを感じる日がふえてきます。

体が暑さにまだ慣れていないこの時期は、真夏よりも熱中症にかかりやすいので、気を付けましょう。



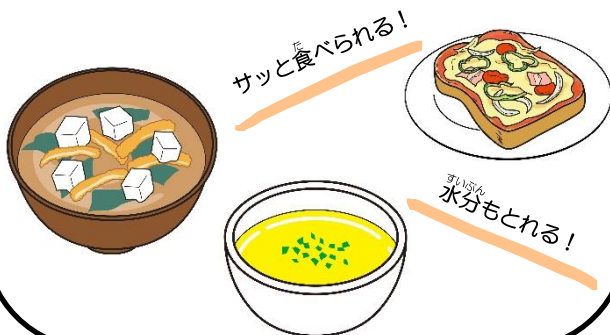
足りないくなる前に
チャージ！



あさ
朝ごはんで
すいぶん えんぶん
水分＆塩分をとってから登校！

汗をかいて水分と塩分を失うことで、熱中症がおこります。

そうなる前に、朝ごはんでは水分と塩分を先にとっておきましょう。



サッと食べられる！

水分もとれる！

つかれを
ためない！



「**すいみん不足**」はいろいろな病気に
かかりやすい体になる…！

夜、寝る時間がおそくなると、すいみん不足になって疲れがたまります。すいみん不足になると、眠たいだけでなく、風邪をひきやすくなったり、熱中症にかかりやすくなったりします。

きのうは 何時にねた？

今日は きのうより少しだけ、早くねてみよう

あした、明日も、今日より少しだけ早く…
だんだん「**早ね早起き**」ができるようになるよ…



けんこうしんだん よてい 健康診断の予定

5月17日（火）・・・尿検査（全学年） ※わすれた人は18日（水）に出します。

24日（火）・・・耳鼻咽喉科検診（1・3・5年生）

25日（水）・・・モア写真撮影（6年生）

26日（木）・・・耳鼻咽喉科検診（2・4・6年生）

せきちゅうそく しょう せぼね よこ
脊柱側弯症（背骨が横にゆがむ病気）を早く見つけるための検査です。
くわしくは、後日、6年生へプリントでお伝えします。



がつ きゅうしよく
5月の給食のめあて:すきらいしないでたべよう

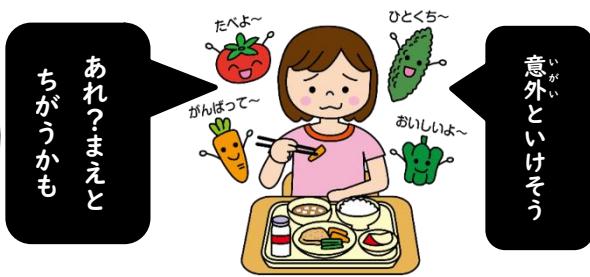


～You are what you eat～

「あなたのからだは、あなたが食べたものでできている」

みなさんは、給食ににがてな食べものがでた時、どうしていますか？「食べない」「のみこむ」「好きなものといっしょに食べる」「奥歯でかんで食べる」・・・などでしょうか。食べものは、みなさんの体の中で、とっても大事なはたらきをしてくれているので、体が成長している今こそ！なんでも食べて、体にいいこといっぱいしてみましょう。将来、元気なおじいちゃん・おばあちゃんになれますよ。

★食わずぎらいは損をしてる！まずは一口チャレンジしよう。



「見た目やにおいがいやだから、前に食べた時においしくなかったといって、食べない人はいませんか？調理の仕方によって、食べられるようになったり、大きくなるにつれて食べられるようになったりすることもあります。」

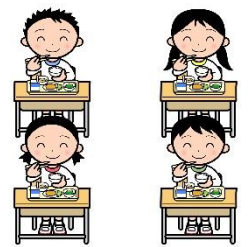


給食が始まって約3週間がたちました。給食初日は、少し不安な(^-^)/をしていた子供たちも、みるみる食べる量が増えています。最近では、「もっと食べたい!」「もうすこしおおくして!」という、うれしい声を聞くことが多くなりました。

きゅうしよくのたくさんのやくそくをまもれるようになっています
(あいさつ・置き方・黙食)



- ①食べものを作ってくれた人にかんしゃして!
- ②きゅうしよくを作ってくれた人にかんしゃして!
- ③きゅうしよく当番の人にかんしゃして!



おくばでよくかんで
食べることができて
います。



ゼリーやジャムを
自分たちであけるこ
とができます。

てあらいいいじんさ
んがいっぱい!



給食当番さんは、
給食を上手に運ぶ
ことができます。



「食べることができることで 広がる世界がある」

どんな環境でも、何でも食べられるようになり、よりよい心身の発達につながってくれたらいいなと思っ
ています。学校では、苦手な食べものが出た時には、「奥歯でかんでたべよう!」という指導をしています。この方法
で、不思議なことに、苦手な食べものが食べられるようになっている、室っ子のお兄さん・お姉さんたちがいっ
ぱいます。ぜひ、ご家庭でも、お声掛けをしてみてください。 ～「奥歯は最強!」 By 4年生の男の子～

