

梅雨の季節です。この時期から9月くらいにかけては、気温・湿度ともに高くなるので、食中毒が発生しやすくなります。食べ物の管理には十分注意し、また、食事の前には手洗いをしっかりと行いましょう。

6月 すてきな“ぼく・わたし”になるために

【1】マナーを守ろう

すてきな ぼく・わたしになる
ためにマナーを守ろう

・みなさんには、すてきなおところが
たくさんあります。

・もう少し気をつけたり、直した方が
いいところもあります。

・しっかり勉強してすてきな中学生・
高校生になろう



しっかり守りステキな中高生になって、
毎日を楽しく過ごしましょう！

●クイズで勉強しよう

- ①人になにかをしてもらったら？
- ②人と話すときには？
- ③せきやくしゃみをするときは？
- ④自分の身のまわりは？
- ⑤電車やバスにのるときのマナーは？

こたえ

- ①「ありがとうございます」とお礼を言う
- ②相手の目を見て話す
- ③ハンカチなどで口を押える
- ④整理せいとんする
- ⑤並んで順番を待つ/お年寄り、ケガをした人や赤ちゃん連れの
人に席を譲る/騒がないで静かにする

【2】よくかんで食べよう

よくかむと…



- ・食べ物の味がよくわかる
- ・虫歯や肥満を防ぐ
- ・あごや歯がじょうぶになる

体験してみよう！

ごはんをよくかんで
食べてみよう

- 一口何回かんでいる？
- 30回かんでみよう
- 味はどう変わるかな？
- あごをよく動かした感じがする？



優先席、
見たことある？

⑤電車やバスに乗る
ときのマナーは？



何回くらい
かんでる
のかな…



カミ、
カミ…



～スマイルの時間の生徒たちの様子～

- ・マナーについては繰り返し勉強しているので、よく答えられていました。電車やバスに乗るときの注意点、優先席のマークについてくわしく話をしました。
- ・一口分のご飯をかんでみたところ、5回～40回と、生徒たちによってかむ回数には差がありました。30回以上かんでみると「あま～い」「ケーキみたい」「家で炊いたごはんの味(炊きたての味)」「あごが疲れた!」といった感想が聞かれました。普段から心がけ、習慣づくといいですね。お家でもお声がけ下さい。

6月は食育月間です

【食育って何？】

普段食べている給食やご家庭の食事。
毎日のことですが、とても大切な食事です。
6月は食育月間です。学校や家庭での
食育について、改めて考えてみましょう！



6月は食育月間です。そこで、食育イベントとして、6月30日は筑波大学附属学校のみんが各校の給食でいっせいに「つくば美豚カレー」を食べます。学校と同じ名前のついた“つくば美豚”のおいしさを、筑波のみんがで味わいましょう。



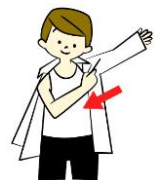
つくば美豚



●カレーを食べる筑波のなかま…附属小学校、視覚特別支援学校、桐が丘特別支援学校、大塚特別支援学校

気候に合わせて衣服を調節しよう

6月も半ばを迎えました。この時期は、蒸し暑い日もあれば、雨が降って肌寒い日もあるなど、気候の変化が大きくなります。天気予報を参考にしながら、脱ぎ着が簡単にできるシャツや上着、下着などで、上手に調節できるといいですね。



また、登校してくる子どもたちは、汗をびっしょりかいていることもあります。5月のスマイルでも勉強しましたが、ハンカチは、手拭き用と汗拭き用の2枚持ってくるようにしましょう。ご家庭でもお声がけください。

