



スマイルだより

2017・7 保健給食部

蒸し暑い日が続いており、梅雨明けが待ち遠しいですね。もう少して長い夏休みが始まります。暑い日が続きますが、体調管理に気をつけて楽しい思い出をたくさん作ってください。9月にまた元気な顔を見せてください。楽しみにしています。

7月【 暑い夏を元気に過ごそう 】

【1】お風呂で体を洗おう

- ・5月のスマイルでは、「耳の裏」「わきの下」「足の指の間」まできちんと洗うことを勉強しました。忘れてしまいがちな箇所ですが、しっかり洗おう
- ・暑い日が続き汗をたくさんかき、汗やほこりでからだ汚れやす
- ・シャワーをかけてさっとお風呂を済ませるのはなく、頭(髪)・からだをよく洗って清潔にしよう
- ・清潔にすると気持ちよく過ごせます
- ・中高生は将来に向けて一人でお風呂に入れるようにしよう
- ・お風呂に入ったときの頭とからだの洗い方を確認しよう

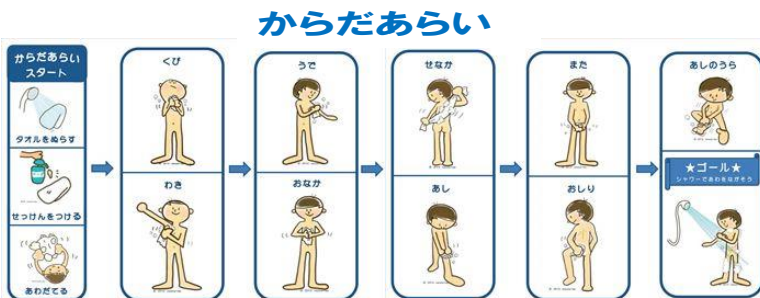
【2】頭を洗おう

- ・頭、髪の毛をしっかりと洗おう



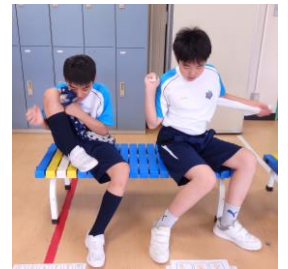
【2】からだを洗おう

- ・体をしっかりと洗って清潔を保とう



うしろ10回
まえ10回...

上手に洗えていますね













～スマイルの時間の生徒たちの様子～

- * 体の清潔については何度も伝えていることですが、改めて「お風呂での頭やからだの洗い方」について、しっかりと勉強することができました。
- * 中高生は将来に向けて一人でお風呂に入れるよう、夏休みに練習するよう伝えました。お家でも声かけと見守りをお願いします。
- * スマイルで使用した絵カードをお配りします。風呂場近くに貼って、お風呂前に確認するなど活用して下さい。ご希望の方は担任までお知らせください。
- * 今回使用した絵カードのHPをご紹介します(右)

発達障害児のための
絵カード屋さん 参照
<http://naosan.noob.jp/>

HP 覗いてみてください

<p>トマト</p>  <p>昔から「トマトが赤くなると医者が青くなる」といわれるほど体に良い食材です。血液サラサラ、疲労回復!</p>	<p>きゅうり</p>  <p>体を内から冷やしてくれます。夏の暑さにほてった体を冷やすのにピッタリです。</p>	<p>とうもろこし</p>  <p>疲労回復のビタミンB1・B2が豊富で、夏バテ防止にもってこいの食材です。また、食物繊維もたっぷり便秘を防いでくれます。</p>	<p>なす</p>  <p>体を内から冷やしてくれます。さらに、紫色の色素には老化を防ぐ働きがあります。</p>
<p>かぼちゃ</p>  <p>肌を丈夫にするカロテンが豊富なので、日焼けをする夏にもピッタリ! 体の内から元気にするビタミンEもたっぷり。</p>	<p>いま じゅん なつ 今が旬! 夏に美味しい なつ や さ い 夏野菜&くだもの</p> <p>たくさん食べて 暑い夏を 乗り切ろう!</p>		<p>にがうり(ゴーヤ)</p>  <p>昔の中国では「薬」として使われてきました。ビタミンCがたっぷり、夏バテに良い食材です。苦くても体に優しい♡</p>
<p>ピーマン</p>  <p>日焼けした肌を強くしてくれる働きをもつピーマン。さらに、夏バテを防いでくれる効果もあります。</p>	<p>オクラ</p>  <p>ネバネバが特徴のオクラ。このネバネバは夏バテや便秘を防いでくれます。また、カロテンが、日焼けした肌を健康にしてくれます。</p>	<p>スイカ</p>  <p>昔から「のどの渇きをとる天然の薬」といわれ、夏バテを防いでくれます。夏かぜの熱や咳にも効果があります。</p>	<p>もも(桃)</p>  <p>昔の中国では「長寿の薬」とされてきました。食物繊維を多く含み、便秘を防いでくれる働きがあります。</p>