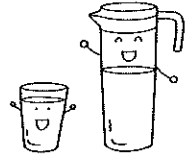


運動会・体育祭お疲れ様でした！

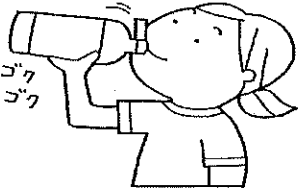
日に日に暑さが増していく6月に入りました。5月の運動会・体育祭も終えて、クラスの団結も深まったのではないのでしょうか。6月はプールの授業が始まります。体が暑さに慣れていない時期が最も熱中症になりやすく、プールに入ると、水分補給を忘れがちです。プール授業後は、意識して水分をとるようこころがけましょう。

水分補給のポイント

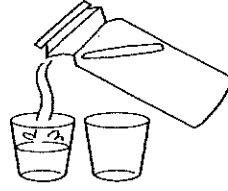
水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。



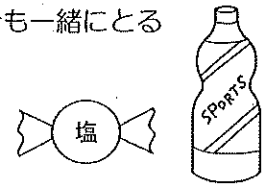
のどが乾いたと感じる前に飲む



コップ1杯程度をこまめにのむ



汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとる



ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす可能性があります。口をつけたら早めに飲みきるようにしましょう。



水筒は、持ち帰ったらパッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。

毎年6月は「食育月間」
毎月19日は「食育の日」



「食育」とは、様々な経験を通じて、「食」に関する知識とバランスの良い「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育むことです。「食」は生きる上での基本です。しかし、近年、食に関連した様々な課題が浮上しています。例えば、栄養の偏りや不規則な食事による肥満と、それらが原因と考えられる生活習慣病の増加。また、若い女性を中心にみられる過度のやせ志向などです。こうした中で、食に関する知識を身につけ、健康的な食生活を実践することにより、心と身体の健康を維持し、生き生きと暮らすために、子どものころから家庭や学校、地域など様々な場所で学び、大人になってからも生涯にわたって「食べる力」＝「生きる力」を育むことが重要です。

「食育月間」や「食育の日」をきっかけに、出来ることから始めてみましょう。例えば・・・



早寝・早起きで生活リズムを整えて、バランスの良い朝ごはんを食べましょう。



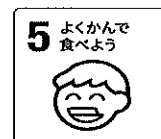
家族や仲間と食卓を囲み、食事を楽しみましょう。



親子で一緒に食事の準備をしてみましょう。

～食育ピクトグラムを知っていますか？～

ピクトグラムとは言語に頼らずに情報を伝えるための絵文字や図記号のことです。2021年の東京オリンピックで話題になりましたが、ピクトグラムというものは1964年の東京オリンピックが発祥です。



上にあるような絵を見たことがある人はいるでしょうか？これは「食育ピクトグラム」といって、子どもから大人まで食育の取り組みを誰にでもわかりやすく伝えるために農林水産省が作成した絵文字です。これには12のテーマがあり、上の3つはその中の一部です。他にどのようなテーマがあるのか、興味のある人は調べてみてください。