

ほけんだよい

3月になりました。年々、1年間に過ぎるのが早く感じられます。6年生は卒業まであと少し。6年生教室の廊下に、卒業式までのカウントダウンの日にちが掲示されています。少しずつ日にちが少なくなるのを見て、子どもたちの成長がうれしく感じると同時に、卒業してしまうのが寂しい気持ちになります。

1~5年生も、もう少しで一つ上の学年になります。6年生は卒業に向けて、1~5年生は次の学年に向けて、大きく羽ばたいてほしいです。



ハンカチ・ティッシュ・給食当番のマスクを忘れずに



先日、子どもたちと一緒に給食を食べていたら、座っている自分の足に少しこぼしてしまったものを、ポケットからさっとティッシュを出して拭いているお子さんがいました。

ティッシュは、給食時間にこぼしてしまった時や、鼻血が出ってしまった時にも使います。ぜひ、毎日ハンカチ・ティッシュを持たせてください。

また、給食当番の時や調理実習ではマスクを使用します。給食当番の袋の中にマスクを入れてください。洗えるタイプの布マスクでも大丈夫です！

バイキング給食を実施しました！

毎年、子どもたちが楽しみにしているバイキング給食!!
今年も、2月26日に実施しました。

朝早くから、調理員さんたちがたくさんのメニューを調理してくれました。

(有明小学校のホームページにも、バイキング給食の様子が載っています。)



初めに、栄養士から栄養に関するお話があり、グループごとに自分の選んだメニューを取りに行きました。おかわりは、栄養バランスを考えて栄養価の違うメニューの組み合わせを選んでもらいました。

事前に子どもたちが選んだメニューを配膳していきます。

バイキング給食後の振り返りシートには、「いつもおいしい給食を作ってくれている栄養士さんや調理員さんに感謝したい。」「苦手だと思っていたメニューを食べてみたらおいしかった。」「食べる量や、栄養バランスを考えてメニューを考えることができた。」と、それぞれ子どもたちが学んだことを記入してくれました。いつもと違った雰囲気の中、バイキング給食を楽しんだ様子でした。

6年生は有明小学校での最後のバイキング給食となります。小学校の、思い出の一つになってくれたらうれしいです。

ナイトルーティンでぐっすり眠ろう!

夜の過ごし方を習慣化すると、体内時計が整って睡眠や朝の目覚めに良い影響があるとされています。

たとえ

寝る3時間前までに食事を

寝る1時間半~2時間前に入浴する

スマホなどデジタル機器の使用は寝る1時間前までに

読書や軽いストレッチをしてリラックスする

部屋を暗くする



大切なのは自然にできること。

簡単に継続できないとストレスになってしまいます。

自分なりのルーティンで過ごしてみましょう。

この1年で、どんなレベルアップをした?

この1年間で成長したのは体だけではありません。1年前はできなかったけど、できるようになったことがたくさんあるはずですよ。



- ★ 授業で発表できるようになった
- ★ 跳び箱5段を跳べるようになった
- ★ 苦手なピーマンを食べられるようになった

★ 振り返って書き出してみましょう



