



「小春日和」と聞くと春のここのように感じますが冬のはじめ、ちょうど11月頃の穏やかなお天気を意味します。寒さの本番を迎える前、気持ちのいいお天気の日、みなさんは何をして過ごしますか？
体作りをしていきましょう。学校では体育委員会を中心に持久力の向上の取組をしています。休憩時間に校庭を走っている子どもたちの姿があります。

は たいせつ 歯を大切に



第2回 歯みがきカレンダーが6日（日）で終わり。

現在集計中です。「保護者サイン」の欄にサインをお願いします。

～応援コメント等ご協力をありがとうございました～

パーフェクトのひとには歯みがきファイルにシールを貼っています。2枚続くとさらにキラキラシールを貼っています。賞状もあります。



<カリカリいりこの作り方>

廿日市市福祉課の掲示物の中の「カリカリいりこ」のつくり方を紹介します。

噛み応えのある食べものとしてぜひ家庭でも作ってみてください。

給食でも毎月19日「食育の日」にカエリイリコが出ています。

材料 おかずいりこ…20g
バター…小さじ2(8g)
青のり…小さじ1
カレー粉…少々
作り方 ①フライパンでいりこをかりかりに炒める
②火を止め、バターを加えてからめる
③お好みで、青のり、カレー粉をふりかける

新型コロナウイルス感染症について

廿日市や広島県内でも感染者が増えています。津田小学校でも先週学級閉鎖がありました。喉の痛みや咳、発熱などがある場合は早目の休養・受診をお勧めします。学校からも詳しい状況をお尋ねすることがあると思いますがよろしくお願ひします。

睡眠をしっかりとる生活や手洗い、換気を引き続きお願ひします。



アレルギー疾患調査について

2年前まで毎年12月に実施していた「アレルギー疾患調査」ですが、昨年から中学校へ送るための6年生と転入生にのみ調査を実施することになっています。

新たにアレルギーを発症した場合や、アレルギー症状等に変化があり、配慮や管理が必要となる場合は、その都度学校に連絡をしてください。

今年度「学校生活管理指導票」を提出して学校生活で配慮や管理を実施している人には後日「学校生活管理指導票」と「申請書」をお渡します。

こころがモヤモヤしたときどうする？

～モヤモヤの原因～

体が元気なときとわるいときがあるように、心も元気なときもあればモヤモヤするときもあります。



～こころを元気に保つ方法～自分に合う方法を考えてみましょう。

声に出す

歌ったり叫んだり声を出すことで、心の中もスッキリするよ。
笑って楽しい気分になることも大切だね。

話をする・相談する

思っていることを話すだけで、心が軽くなるよ。
自分では思い浮かばない方法を教えてくれるかも。

自分の好きなことをする

好きなことに打ち込むと、心が落ち着くよ。
「私はこれ！」というものはありますか？

考え方を見直す

人によって考え方のクセがあるよ。
クセを知って考え方を変えてみると、新しい発見があるかも。

休憩する

がんばろうとするパワーを回復してくれたり、体の疲れがとれたりするよ。
たまには立ち止まることも必要だね。

体を動かす

汗をかくとさわやかな気持ちになるよ。
スポーツをしているときは、ほかのことを考えずに過ごせるね。