



美瑛町ことばの教室 2020・6・1 No. 3 (通算 342)

気持ちを新たに…スタートです



ピカピカの1年生が入学し、在校生も新しい教室でスタートしてから早2週間…突然の休校が再び決まり、子どもたちも保護者のみなさんも、戸惑いがあったと思います。一日も早く平穏な日々が戻ってきてほしいと強く感じるとともに、何でもない日常のありがたみを感じる毎日でした。

今後もことばの教室では、新型コロナウイルス感染防止に気をつけながらも、子どもたちが楽しく活動できるように取り組んでまいります。新しい生活様式の呼びかけも行っていきます。保護者の皆様にも、いろいろとご協力いただくことがあります。どうぞよろしくお願いいたします。

例年6月に行っていた「ことばの教室学習会」は延期となりました。また、学級担任がことばの教室の様子を参観する「教室参観」も延期となりました。開催時期につきましては、後日決まり次第お知らせ致します。

集まることは難しくなりますが、ことばの教室に来たときには思いっきり笑ったり、体を動かしたりして、少しでも気持ちがほぐれてくれれば嬉しいです。

6月の予定

*通級開始は8日からとなります。



4日(木)から12日(金) = 美瑛小教育相談週間 短縮5時間授業

15日(月)から23日(火) = 美瑛小保護者面談週間 短縮5時間授業

※4日から23日まで、6時間目の方は放課後通級になりますので、送り迎えが必要です。14:40に、お迎えをお願いします。送り迎えができない場合はお休みいただくことになります。

※ことばの教室で使う、えんぴつ1本と消しゴム1つを持たせて下さい。

※来室の際は、保護者の皆様もスリッパの持参をお願いいたします。

さんの通級日は()曜日(: ~ :)です。

| 月 | | 火 | | 水 | | 木 | | 金 | |
|----|-------|----|-------|----|-------|----|-------|----|-------|
| 1 | 学校再開 | 2 | | 3 | | 4 | 教育相談 | 5 | 教育相談 |
| 8 | 教育相談 | 9 | 教育相談 | 10 | 教育相談 | 11 | 教育相談 | 12 | 教育相談 |
| 15 | 保護者面談 | 16 | 保護者面談 | 17 | 保護者面談 | 18 | 保護者面談 | 19 | 保護者面談 |
| 22 | 保護者面談 | 23 | 保護者面談 | 24 | | 25 | | 26 | |
| 29 | | 30 | | | | | | | |

*色がついているところが通級日です

*新型コロナウイルス感染防止のため、今後予定が変更することがあります。

*都合が悪く来られない日はご連絡ください。(調整できるか、検討させていただきます。)

「噛む」ことはいいこと尽くめ！！

「最近の子どもは、歯並びがよくない」「あごが狭い」など、聞いたことはありませんか？「昔と比べると、栄養状態が変わった」「離乳食で柔らかいものばかり食べる」などいろいろな説があります。先日歯医者さんに行ったときに「噛む」ことがとっても大事な役目を果たしていることを教えてもらいました。ことばの教室にも関わることだと思いましたので、ほんの少しだけ紹介します。

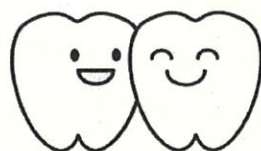
○「噛む」とどんないいことが…

- ・口周りの筋肉をよく使うことで、あごの発達を促し、表情が豊かになり、ことばの発音がきれいになる。
- ・脳に流れる血液の量が増えるので、子どもは脳が発達し、大人は物忘れを予防することができる。
- ・よく噛むことで、唾液がたくさん出て、虫歯や歯肉炎の予防になる。

など他にもたくさんいいことがあります。

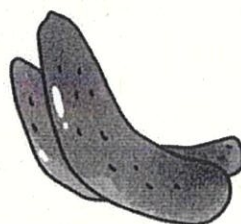
○よく噛むための7つのルール

- ・大きく切る　大きく切ってかぶりつけるように
- ・歯ごたえを残す　野菜の繊維はなるべく残しましょう
- ・食材の組み合わせ　納豆にじゃこ・サラダにナッツなど違う食材を
- ・水を置かない　流し込んで食べないように
- ・足がとどくイスを使う　足置きを使うか、正座で
- ・せかさない　丸飲みしないようにゆったりと
- ・楽しむプラス　毎日の食事を楽しみましょう



○よく噛める簡単料理

- ・美味しい美瑛のアスパラ豚肉巻き
 - ・ゆでトウモロコシ
 - ・大きめ野菜のカレーやシチュー
 - ・手巻き寿司
 - ・きゅうり丸ごと1本の漬物
 - ・鳥の手羽先の塩コショウ炒め
- ・疲れたなあと感じた日は…スーパーのお惣菜コーナーで売っているイカのから揚げもよく噛める料理だそうです。



食べるという文字は「人」を「良」くすると書きます。美味しく食べることは、家族間の絆を高め、心を豊かにし、発達刺激を高め、自己免疫を高めることです。しっかり時間をかけて、家族とおしゃべりする環境を作ることが大切です。(東京都 鈴木設矢歯科医)



歯医者さんで本を紹介されました。「よくかむ 日曜日ごはん vol.1・2」こちらによく噛むための簡単レシピが紹介されています。大きめに食材をカットするので、お子さんに切らせてもいいかもしれません。他にもおすすめレシピがあれば是非教えてください。文責 斎藤