

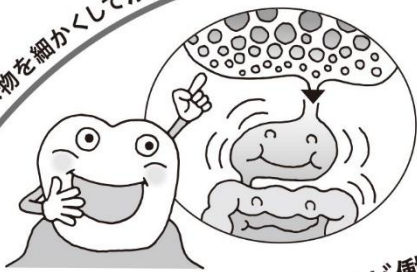


紫陽花が美しく色づく季節になりました。紫陽花は育つ場所の土によって、色が変わるそうです。酸性の土では青色に、中性～アルカリ性だとピンク色に。土から取り込むものによって、色が変わるようです。

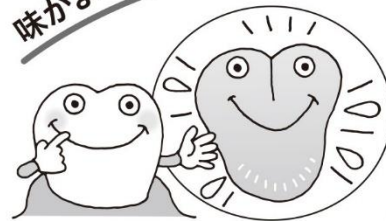
人間の場合は色が変わったりはしませんが、食べたもので体ができているので、バランスよく栄養を取り込むには「食べ方」も大切です。しっかりと咀嚼して、栄養を取り込みましょう。

# クイズ 歯の役割はどれ？

食べ物を細かくして消化しやすくする



味がよくわかるようにする



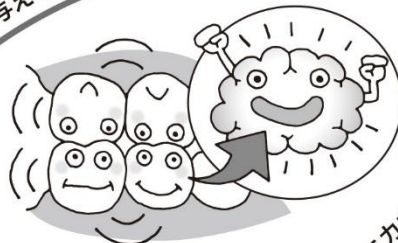
きれいに発音できるように助ける



きれいな表情をつくる



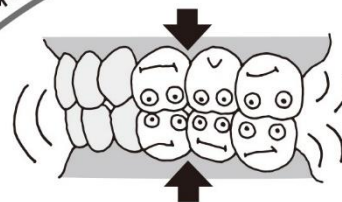
脳に刺激を与えて頭が働くようにする



顔の形を整える



体に入れて姿勢やバランスを保つ



こたえ なんと……全部！

## 勉強やスポーツにも影響する？

歯がそろっているかどうかで、かむ力の強さが変わります。朝ごはんを食べて脳を目覚めさせるときにも、スポーツで踏ん張るときにも、かむ力は大切です。

## 顔のつくりにも影響する？

左右どちらの歯も使ってよくかむことで顔の筋肉を対称に鍛えられるので、バランスよく表情を形作れるようになります。ごはんを食べるとき、顔がスマホやテレビを向いていると、つい片方ばかりでかんでしまいがちです。

## 発音にも影響する？

歯が足りないとそこから空気が漏れ、うまく発音できません。話したり歌ったりするのに、重要な役割を果たしています。

始めよう!  
**熱中症**  
**対策**



☆暑さに体を慣らそう!

本格的に暑くなる前に、体を動かして汗をかく習慣をつけましょう。しっかり汗をかいて体に熱がこもらないようにしましょう。

☆時間差熱中症に注意しよう!

炎天下で活動している時は、のどの渇きや心身の負荷に気づきにくいと言われています。緊張がゆるんだ後に、時間差熱中症が発生する危険があるので、30分に1回は休憩し、水分補給をしましょう。



軽い運動から始める



湯船につかる



冷房の温度を下げすぎない



涼しい服を着る



こまめに水分補給

**ウェルビーイング**

「児童の権利条約」は、1989年国連総会において採択され、締約国・地域は196か国に及び、世界でもっとも広く受け入れられている人権条約です。子どもたち一人ひとりの人権が守られ、幸せに成長し、自分の力を豊かに伸ばしやかに発揮できることの大切さが述べられています。そして、この条約が守られることが、子どものウェルビーイングの根幹です。そしてウェルビーイングの達成のために必要な4つの原則が下の4つです。

**差別の禁止**

差別のないこと

**子どもの最善の利益**

子どもにとって最も良いこと

**生命・生存及び発達に対する権利**

命を守られ成長できること

**子どもの意見の尊重**

子どもが意味のある参加ができること

これは、「大人が子どもに」はもちろん、「子どもが子どもに」、「すべての人がすべての人に」対して、守るべきことです。あなたはとうですか？

**「ちょっと前向きになれるかも？」な考え方のエッセンス**

最近、なんだか言葉にできないけれどイライラモヤモヤする。そんな人たちに役に立つかもしれない、考え方を紹介します。

**比べるのをやめてみる**



人間には、個人差や個性があります。一人ひとり良いところは違うので、他人と比べるとつらくなりがち。たとえば去年の今頃の自分と比べると、きっと前進していると感じられますよ。

**他人は変わらない**

他人が突然変わることはありません。なにか状況を変えたいときは、まずは自分の行動や考え方をちょっとだけ変えてみる



**グレーでもOK**



完璧主義の人は「白か黒か」という思考でがんばりがちですが、それだと完璧以外は全部「失敗」になります。最低でも最高でもない、「ちょっといいかも」くらいが「成功」で良い場合も。