



しゃぼんだま

6月号



梅雨の季節になりました

「梅雨」は、梅の実が熟するころに雨が降ることから付けられた名前と言われます。雨は、たくさんの草木を育て、育った草木は美しい花を咲かせてくれます。梅雨の時期は、気圧が下がり湿度が高いので体調を崩しやすいですが、雨に濡れた美しい葉の緑色や色とりどりの花々をゆっくりと眺めながら、少しでもリラックスする時間をとって、元気に過ごしたいですね。

6月の予定



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
				上央小遠足 2～5年生		
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

※ 月・火・水・金曜日は、岡本北小学校での指導となります。

※ 木曜日は、上河内中央小学校での指導となります。

※ 体調不良や学校行事等で欠席する時や連絡したいことがある時には、下記連絡先までご連絡ください。

【月・火・水・金曜日】 岡本北小学校 : 028 - 673 - 5810

【木曜日】 上河内中央小学校 : 028 - 674 - 2018

梅雨を元気に乗り切りましょう

この時期は、なんとなく体がだるい、頭が痛い、めまいがする、気分が落ち込む、イライラするなどの症状が出る場合があります。梅雨のこの時期を元気に乗り切るために、生活リズムを整えて、自律神経のバランスを整えましょう。

例えば・・・

朝日を浴びて、体内時計をリセットしましょう。

*朝日を浴びることで「セロトニン」が分泌され、心の安定や睡眠の質の向上が期待できます。



朝ご飯をしっかり食べて、一日の活動スイッチをオンにしましょう。

*朝食を食べることで脳と体の活動エネルギーが補給され、脳が活性化し集中力もアップします。



お風呂に入って体を温めて、リラックスしましょう。

*入浴することで、心身の緊張や疲れが緩和して入眠しやすくなります。



しっかり睡眠をとって、生活リズムを整えましょう。

*睡眠をとることで、成長ホルモンが多く分泌され、体の成長と心の安定を促します。



構音（発音）ってなあに？

私たちは言葉を話すとき、脳からの指令を受けて、肺から息を吐き出し、声帯を震わせ、舌の形を変えたり唇を動かしたりすることで音を作り出します。このようにして音を作り出すことを「構音（発音）」といいます。

おうちでもできる 構音（発音）体操

ことばの教室での活動に加えて、お家でもできそうな構音（発音）体操をご紹介します。ぜひ、お子さんと一緒に楽しみながら挑戦してみてください。

【ごはんカミカミ体操】

食べ物を食べる時、私たちは無意識に唇や舌をたくさん動かしています。

唇を使って食べ物を口に入れたり、しっかりと咀嚼するために舌で食べ物を移動させたり、よく噛んだ食べ物を舌と喉を動かして食道へ送ったりしています。この舌や唇の動きは、ことばを発したり話したりするときにも使う大切な動きです。たくさん噛むことで、口の周りの筋肉が鍛えられ、表情が豊かに柔らくなるようです。

食べ物を食べる時はしっかり噛んで、舌や唇をたくさん動かして「おいしい」と感じながら楽しく食べましょう。

