

平成 27 年 9 月 発行

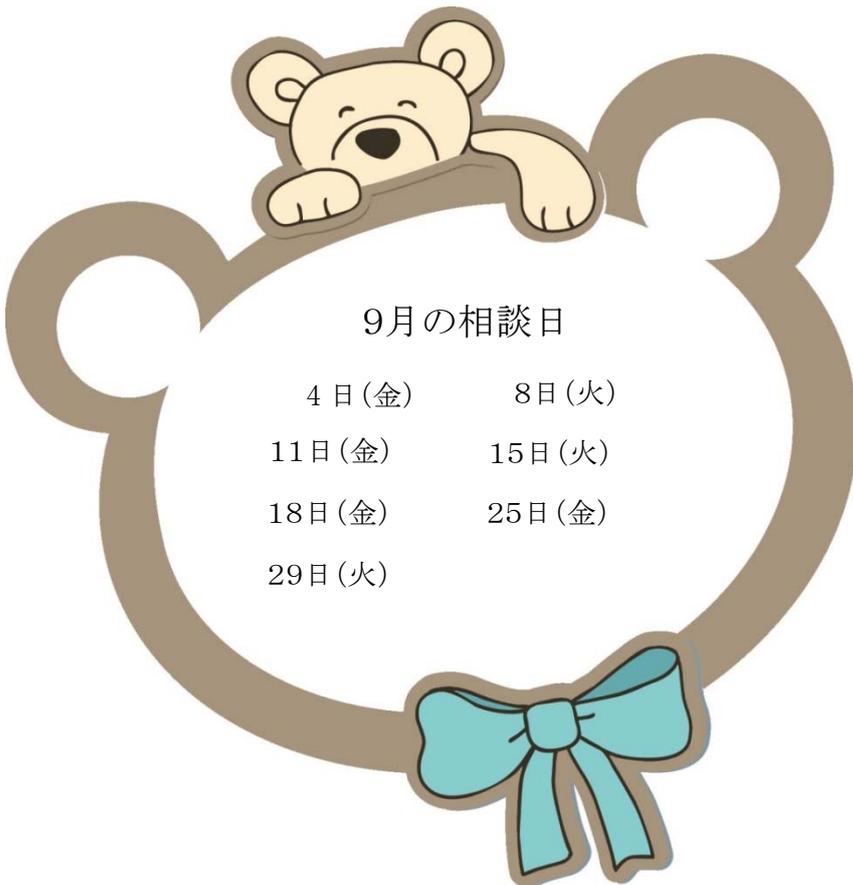
心の教室相談員 八島 陽子



お お て し ょ う が こ う こ ころ き ょ う し つ  
大手小学校 心の教室だより

なが 長いと思っていた夏休みも、もう終わりに近づいています。いっぱい楽しめましたか？リフレッシュできましたか？宿題が終わってなくて、あせっている子はいませんか？

が つ た の が こ う せ い け つ お く す こ せ い け つ と の わ た し  
9月から楽しい学校生活を送れるよう、少しずつ生活のリズムを整えましょう。私は、みなさんの元気な姿が見られるのを楽しみにしています。夏休みの思い出話をたくさん聞かせてもらえると嬉しいです。



9月の相談日

4日(金)	8日(火)
11日(金)	15日(火)
18日(金)	25日(金)
29日(火)	

そう だ ん な か  
相談カードの中に、そばかすに関する相談がありました。そばかすもチャームポイントのひとつなので、そんなに気にすることではないですよ。でも気になる人のために、そばかすに良いと言われる食べ物を調べてみました。

アセロラジュース・キウイ・ピーマン・いちご・グレープフルーツにはビタミンCが多く含まれていて美白効果があります。鳥レバー・豚レバー・ウナギのかば焼き・ナチュラルチーズにはビタミンAが多く含まれていて、皮膚や粘膜を健康に保ち、細菌やウイルスが体の外から入ってくるのを防ぎます。アーモンド・ナッツ・かぼちゃ・ウナギのかば焼きには、ビタミンEが多く含まれていて肌の老化を防ぎます。特にビタミンEは、

【若返りのビタミン】と呼ばれています。その他・ヨーグルト・のりもそばかすにいいそうです。