

NO. 6 平成30. 10. 1 稲築東小学校保健室 齊藤

# 運動会の練習がんばってます



10月14日(日)は運動会です。すでに本格的に練習に入っています。いつも以上に

体調管理に気をつけて、ケガや事故のないようにしていきたい

ですね。少しずつ涼しくなってきましたが、まだ熱中症が

とても心配です。多めのお茶やスポーツドリンクとタオルを忘

れずに持ってきましょう。汗をかいたらこまめにタオルで拭

き、水分補給をしましょう。

運動会で大活躍する秘訣は・・・。

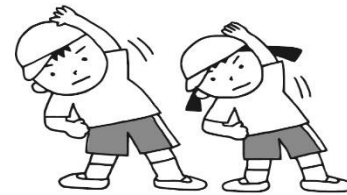
1. たっぷりぐっすり寝る



2. 朝ご飯をがっつり食べる



3. 準備運動をしっかりする



4. はきなれた靴をはく



運動会本番で精一杯の力を出すためには、練習の時からこのような準備がとっても

大切です。それぞれの目標に届くように、みんながんばれ～

朝晩は涼しくなり、ずいぶん過ごしやすくなりましたね。スポー

ツを頑張る、読書を楽しむ、芸術に親しむ・・・何をするにもいい季節

です。また食べ物もおいしいので「食欲の秋」の人もいるかもしれない

ですね。何でもいいので1つ極めることを決めて取り組むといいかもしれ

ません。私は普段読まないジャンルの本を読もうと思います。みなさん

も何にチャレンジするか決めたら教えてくださいね。

## 10月10日は目の愛護デーです

10月の後半に各クラス学級活動で「目の保健指導」を実施します。ふだんなかなか

じっくり考えることのない「目」について、学年によっていろいろな学習をします。

ぜひどんな学習をしたのか、おうちでも話を聞いてみてくださいね。

### 目にやさしい生活をしよう

目にかかっていませんか？ ぐすっていませんか？ ちかすぎませんか？ 長時間になっていませんか？



# 家族と一緒に作ってレシピ

もうすぐ運動会。子ども達は毎日一生懸命練習に励んでいます。その成果を披露する運動会当日はお家の方にとってもとても楽しみです。お弁当もはりきって用意されることでしょう。また10月後半には秋の遠足もあります。そこで今回は運動会や遠足のお弁当に便利な一品をご紹介します。唐揚げはお弁当の定番ですが、ご紹介するのは揚げない唐揚げ(?)です。揚げないので手間がかからず、ヘルシーです。ぜひ一度ためしてみてくださいね。

## 運動会や遠足のお弁当に！ナッツから揚げ(ない)

材料 4人分

鶏もも肉 350グラム 塩こしょう 適量 酒 小さじ2  
ピーナッツ 2つかみ A/卵白 1個分 A/片栗粉 大さじ3  
B/めんつゆ 大さじ4 B/みりん 大さじ2 B/酢 小さじ4  
B/砂糖 小さじ2 B/酒 少々



1. 鶏肉は4~5つに切り分け、塩こしょうと酒をもみこんで冷蔵庫で少し寝かせる。AとBはそれぞれ合わせる。ピーナッツはすり鉢で細かく砕く。
2. 鶏肉にAをもみこみ、ピーナッツをまぶす。
3. アルミホイルに油を薄く塗り、その上に2を乗せ、上から少量の油をかけてトースターまたはグリルで7~8分焼く。
4. 肉が熱々のうちにBのタレにくぐらせて少し置き、冷めたら好みの大きさに切り分けてできあがり。



# ほっこり絵本タイム



おもて面にも書いたように、この秋はじっくり読書に取り組みたいなと思っています。私は小学校の時から本を読むのが好きで、毎日のように図書室に通い、本を借りて帰り、家で読むのが楽しみでした。最近はやがてその時間も取れず、読まなくてはいけない本もたくさんたまってしまっているような状態です。しかし、秋の夜長を機に自分の楽しみのためにもう一度読書してみたいと思っています。新聞の書評やテレビなどメディアで紹介された本は「読んでみたい」と思いながら後回しになっていきましたが、今回は早速読んでみました。新書と絵本の2冊セットで紹介されていて、新書は今読み始めたところです。絵本はちょうど「目の指導週間」があるので、学級活動で4年生に紹介する予定です。

## 「みえるとか みえないとか “ちがいをかんがえるえほん”」

ヨシタケシンスケ・伊藤亜沙 アリス館

宇宙飛行士の「ぼく」は、今までいろんなほしを旅してきた。「足の長い人のほし」「空を飛べる人のほし」「からだがやわらかい人のほし」。いろんなほしでは、地球とは違ったいろんな「あたりまえ」がある。今回、後ろにも目があることがあたりまえのほしにたどり着いた。ぼくは後ろが見えないので「不便じゃない?」「かわいそう」と気をつかわれて



変な気分。このほしで生まれつき「後ろの目だけ見えない」人がいて、自分と同じ

と思うとなんだか安心した。生まれつき「全部の目が見えない」人もいた。その人の感じ方はぼくとはずいぶん違って・・・。