



勉強にタイマーを使おう

夏休みは宿題がたくさん出ますね。「うちはなかなか勉強をしなくて」と悩まれるご家庭も少なくないようです。そんな時、タイマーを使うと、比較的子どもの意欲が高まります。

特に、量をこなす計算問題や漢字の練習、英語の単語の練習などは、「自分で何分と決めてその時間だけやる」あるいは、「タイマーを使い、終了までに何分かかかるか測定する」などを行うと集中力も続きます。

足し算かけ算は、百マス計算をタイマーで測定して、記録更新をめざすのもお勧めです。夏休みの始めに百マス計算が何分でできたかを記録しておいて、夏休みの終わりにどれくらい早くなるか、チャレンジするのもお勧めです！

スポーツ飲料に気をつけて

暑い夏は、熱中症が心配ですね。予防のためスポーツ飲料を飲んでいる人も多いと思いますが、飲み過ぎによる健康被害が報告されていますので、注意が必要です。

スポーツ飲料には糖分がはいっていますが、糖をエネルギーに変換するビタミンB1が入ってない為、飲み過ぎると脚気やウェルニッケ脳症になる場合があるそうです。病気ではない子どもの「普段の飲み物」は、甘くない水やお茶でいいかもしれません。

「梅はその日の難逃れ」

暑い日が続きますが、子どもたちは元気に朝ご飯を食べていますか？食欲がない時は、梅干しの入ったおにぎりや、お茶漬けもいいですね。

昔から「梅はその日の難逃れ」とか「梅は三毒を断つ」と言われ、たいへん体にいいものです。食中毒の予防にもなります。

私は以前、戦争を経験した人から、東南アジアで戦った時、梅干しで助かったという話を聞いたことがあります。

「みんな、戦争で死ぬんじゃない。お腹をこわして下痢で死んでしまうんだ。でも、うちの隊だけはだれも死ななかった。何でだと思う？うちの小隊長が、日本から梅干しをたくさん持ってきていて、毎日みんなに、ひとつずつ梅干しを食べさせてくれたから。梅干しって本当にすごいね。」

梅干しもですが、それを作り出した昔の人の知恵もすごいですよね。大人も子どもも、朝ごはんの時梅干しを食べて、夏を元気に乗り切りましょう！！



地域教育コーディネーター

清田智子

生涯学習課

25-7232