



こんにちは。いつまでも暖かいと思っていたら、しっかり寒くなるものですね。こうなると、寝る前の布団の冷たさが気になります。皆さんのお宅では、どうしていますか？我が家は、やさしい温もり「湯たんぽ」を利用しています。

便利グッズを正しく使って、快適な睡眠をとりましょう。

## 1 うちの子は「読解力」がある？！

そもそも「読解力」って何？

物語を読むスキルとは違い、算数の文章題や、理科の実験手順、行政の仕組みなど、どんな分野の文章でも正確に読むことのできる力のことです。

- 主語と述語をつなげられる
- “それ”が指すものが分かる
- 図の意味を説明できる
- 言葉の定義が分かる
- 二つの文が同じか分かる

家でできることは？

テストが戻ってきたときには、自力で解き直せるなら、うっかりミス。できない場合は、内容が定着していないか、読む力が不足しています。

- ラジオでニュースを聞く
- 現代の言葉ではない、時代劇など楽しむ
- おねだりはプレゼンの場に
- 日常会話を単語で済ませない

では、ここで「読む力」をチェックしてみましょう。

「穀類・いも類・砂糖の主な成分は、炭水化物である。穀類・いも類には炭水化物のうちデンプンが多く、砂糖はそのほとんどがショ糖である。」



問：この文において、「そのほとんど」とは、何を指しますか。もっとも適当なものを1つ選びなさい。

- ① 穀類・いも類
- ② 炭水化物
- ③ デンプン
- ④ タンパク質

「これ」「それ」「このように」「そう考えると」などの指示代名詞が指すものや、省略された主語や、目的語を把握する問題で、答えは炭水化物です。

(問題は「プレジデントファミリー」より引用)

## 2 おいしく抵抗力アップ!

風邪やインフルエンザなど、体調管理が大切なこの時期。受験生がいる家庭では特に心配です。こういう時は、栄養のあるあたたかいものを食べさせてあげたいですね。風邪の予防にはのどを乾燥させないことが一番なので、飲み物や汁物でたくさんの水分をとるのが良いでしょう。

殺菌効果のあるハチミツや、発酵食品の甘酒を使った冬のドリンクを、少しだけご紹介します。

- ハチミツゆず茶・・・ ゆず1個を皮はすりおろし、果肉は包丁できざみまします。カップにきざんだゆずと、好みの量のハチミツを入れ、お湯を注いで混ぜます。
- アップルティー・・・ 半分のりんごを皮ごとすりおろし、好みの量のハチミツとカップの中で混ぜ合わせ、あたためた紅茶を注ぎます。りんごはカリウムやビタミンCが豊富なので、すりおろしたりんごも食べましょう。紅茶は子ども用にノンカフェインのものを選ぶとさらに良いです。
- 甘酒ココア・・・ 甘酒 200ml、牛乳 200ml を小鍋に入れて火にかけ、あたたまったらココアパウダー大さじ1を混ぜて溶かします。



～ あとがき ～

先日、生まれたときから聴覚障害のある方から聞いたお話です。

『子どもの頃、聞こえる友だち数名と施設見学に行ったときのこと。最初に係の人から、「静かに見学してください」と言われ、靴からスリッパに履き替えて、施設内を回ったそうです。しばらくすると、隣の友だちが「静かにした方が良いでしょう」と言うのですが、私は黙って歩いているし、何のことか分からない。またしばらく進むと、今度は友だち全員が「静かに！！しーっ」と自分の方を振り向きます。どうやら、スリッパでペタペタ歩く音が響いていたようです。

私はその時、自分には聞こえていないけれど、周りにはたくさんの“音”があるということに、改めて気付いたのです。』

そうなんですよ。私たちは24時間365日、音に囲まれて生活しているんです。私はこのお話を聞いて、“聞こえない”ということを知りましたが、知った気がしました。みなさんは、どうですか。

今回のオススメ絵本は、「耳の聞こえない子がわたります」フレーベル館です。

