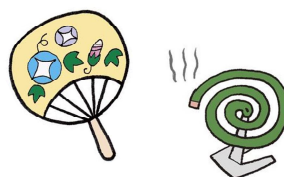


太陽の光が照りつけ、明るく開放的な“夏”。皆さん、いかがお過ごしですか？俳句の世界では、この“夏”を表現する季語がたくさんあります。例えば、“食”に関わる「アイスクリーム」や「ゼリー」、「麦茶」。“衣”に関わる「アロハシャツ」や「日傘」、「開襟シャツ」。“生き物”に関わる「白鷺（しらさぎ）」や「水馬（あめんぼ）」、「ブラックバス」など、まだまだあります。この夏は、子どもと一緒に、いろいろな場所で“夏”探しも面白そうですね。



1 うんちは、体のお便りです！

お子さんは、毎朝うんちしていますか？うんちは、体からの大切な「お便り」と言われます。そのお便りをチェックすることで、体の調子が分かります。そこで、どんなうんちが“健康”なのか、考えてみましょう。

理想的なうんち

- ☆ 一日1～2回がベスト
- ☆ 水分量は、70%
- ☆ 色は、黄色や明るい黄褐色
- ☆ 臭いは、あまりしない
- ☆ 水に、浮く



便秘がちなうんち

- ☆ 週に2回以下
- ☆ 水分量は、60%以下
- ☆ 色は、焦げ茶や黒色
- ☆ 臭いは、強い
- ☆ 水に、沈む

腸の中では、つねに「善玉菌」と「悪玉菌」が戦っています。「悪玉菌」が強くなると、便秘や下痢状態になってしまいます。それだけではありません。病気に対する免疫力が落ちたり、体温の調整などの恒常性（生物が体の様態を一定に保とうとする働き）維持にも影響がでると言われています。そうならないために、日々の食生活で「善玉菌」を助けてあげましょう。

善玉菌の大好物は・・・



< 食物繊維 >

りんご、こんにゃく、キノコ類など・・・水溶性食物繊維
レタス、カカオ、甲殻類など・・・不溶性食物繊維

< オリゴ糖 >

タマネギ、ゴボウ、豆類など

< 発酵食品 >

みそ、納豆、チーズなど

食生活も、「バランスを意識する」ということが大切です。

2 「安らぎの場は、一日にして成らず！」

毎年、子どもたちが一生懸命書いてくれている「家族の作文」を、読ませていただいています。それを読むと、家族のひとりひとりが“家庭”という場を、温かく居心地の良い場所にしようと、過ごしていることが伝わってきます。



“いつもけんかするけど、宿題を教えてくれるお姉ちゃん”や、“お米の研ぎ方を教えてくれるお父さん”、“おもしろいことを言って、笑わせてくれるおじいちゃん”。

もちろん、悲しいことがあったり、トゲトゲした雰囲気になったりする日もあるでしょう。それでも、“家庭”が安らげる場所であるために、誰か一人が努力するのではなく、皆がお互いを思いやっていると良いですね。

3 「約束は、守る」

子どもたちは、親や友だちといった周りの人たちと、さまざまな約束をします。もし、約束を破れば、信頼・好感度・評価を失ってしまいます。

この約束には、「自分との約束」もあります。例えば、“ゲームをする前に、宿題を終わらせよう”といった、自分で決めたことです。これも同じように、「自分との約束」を守らなければ、自己信頼・自己肯定感・自己評価が下がってしまいます。

「自分との約束」とも、きちんと向き合い、守っていくことが大切です。



～ あとがき ～

「僕、4人目の彼女と別れたわー」と言っているのは、小学一年生の男の子。

『えーっ、どういうこと???君、入学してまだ3ヶ月しか経ってないけどー。まあ、恋に時間は関係ないかつ、いや、年齢的にどうなのっ、あー、年齢も関係ないかつ』と、あたふたする私に、彼は続けて言いました。「告白は壁ドンして、彼女になってよって言ったんだ」と、昔を懐かしむような目で。

『なぬ～、壁ドンだって?どこで学んだんだ?』と、のけぞる私に、彼はさらに続けます。「最初は、えーって言ってたから、お試しいいからさ、付き合おうって言ったんだよ」と。……もう、言葉ありません。衝撃的な“恋愛事情アップデート”になりました。



かと思えば、「同じクラスの子が好きだけど、気軽に話せない」と、うつむきながら話してくれたのは、中学生の女の子。「だから、話ができた日は、とても幸せな気分になる」とも。普段、活発で大きな口を開けて笑う彼女には、こんな一面もあるんだなあと、ほほえましく聞いていました。

子どもたちは成長する中で、自分以外の人に興味を持ち、好意を抱き始めるでしょう。それが、身近な人であれ、アイドルであれ、大人としては、その気持ちを大切にしたいです。

★ 今月のオススメ絵本は、「いちょうやしきの三郎猫」作：成田雅子です。