

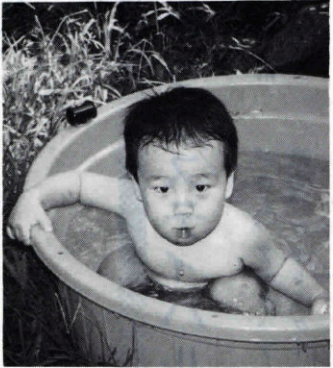
# ちよと... ひといき!



## 保健婦タイム

### わが家のアイドル

水遊びや動物の大好きなわが家のわんぱくぼうず。今は何でもまねをするのが楽しくてしようがないようです。元気で素直な子になってほしいですね。(母・美代子)



岡村洋志くん(下蔵小田)  
平成2年1月29日生

### 保健ミニ知識 飲料ドリンクを考える

食生活の欧米化で飲料・ドリンクの消費量は毎年増える傾向にあります。成分の約90%が水分、残り約10%が糖質です。250ml入りの容器だと、糖質は100Kcalにもなります。ご飯にすると軽く茶わん1/3杯分に相当する量です。三度の食事との関連を考えず、飲みすぎれば肥満や健康に悪影響を与えます。子供たちがたくさん飲めば食欲をなくし、三度の食事がとれなくなると、

栄養素のバランスを崩す問題が出てきます。また医薬品のなかにも含まれるドリンク剤があります。疲労回復、滋養強壮などを目的にしたもので薬局で売られています。医薬品のドリンク剤は薬剤師などの指導のもとに使用し、注意書の用法、用量をよく守ることが大切です。多く飲めば飲むほど効果があるわけではないので、がぶがぶ飲むのは禁物です。

## 文芸

### 油谷川柳会

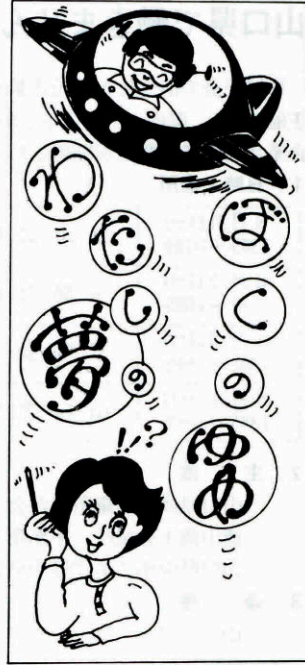
点滴一滴落ちるリズムを生きがいに  
若返りの薬の欲しい暑さかな  
小浜 政一  
平川 三照

### 油谷俳壇

宣伝のピエロは汗の面はずす  
汗の手をにぎり友情深めたる  
古川 帆可  
藤永 千鶴子  
同じ汗流して妻と野良仕事  
久永 多喜也  
背すじ這ふ汗覚えつゝ読経聴く  
中原 典子

### 油谷短歌会

青田吹く風に雲影移り行く  
福山 スミエ  
漸くに修理終りてエンジンの快調音に  
油手を拭く 藤岡 豊  
梅雨さめの降りしきる中親燕餌を求め  
て矢の如く飛ぶ 岡村 ツユ子  
人通り絶えたる夜の路自販機の明かり  
に夏の虫あまた飛ぶ 三村 ヒサエ  
目覚めればさやかな朝をよるこびて夫  
は、二と体操始むる 市村 融子  
虚しさにたえむ一日かわが一人静かに  
励む老いの手習い 光村 五枝  
留守番に来て一週間やっと知る戸のあ  
け方にくせのあること 福田 よし子



### 油谷小学校一年やまもとよしかず

ぼくが大きくなったら、コックさんや大きくさんになりたいです。  
コックさんになったら、すきらいがないようになんでもたべてげんきいっぱいになりたいです。コックさんにな

るために、テレビのりょうりばんぐみをみたり、おかあさんのおてつだいをしています。たまごわりは、さいしょはしっぱいしていたけど、なんかないもしていたらじょうずになりました。ぼくは、たまごをわ

るのがたのしいので、まい日たまごをみんなにたべさせます。ほかに、こんぶやこんにやくをむすぶことができます。

大きさんになったら、せつけいずをかいて、おしろみたいないえをつくってみたいです。そして、めいろのようないえで、きた人をたのしませてかえらせてみたいです。ひこうせんがほしいです。ひこうせんをつくりたいです。くらしをみてまわりたいです。あついくにやさむいくにいたきたいです。せかいはどうなっているのかな。