



**第1問**  
視力は何才まで成長する？

① 8才ごろまで  
② 18才ごろまで  
③ 28才ごろまで

こたえ... ① 8才ごろまで  
生まれたばかりの頃は、まだ視力は弱く、大人と同じくらい見えるようになるのは8才くらいだそうぞす。  
一度視力が悪くなると、ほとんどの場合には元に戻りません。スマホやゲームの使いすぎに注意しましょう。

**第2問**  
おしっこは1日どれくらい出る？

① コップ1本 (200ml)  
② ペットボトル1本 (500ml)  
③ 牛乳パック1本 (1L)  
④ バケツ1本 (8L)

こたえ... ③ 牛乳パック1本 (1L)  
血液から必要な栄養を吸収し、いらなくなったものがおしっこです。  
1日に、腎臓で1L～1.5Lが濾され、体の外に出されます。

**第3問**  
熱中症を予防する上手な水分補給は？

① のどがかわいたら、すぐ飲む  
② のどがかわく前に、こまめに飲む  
③ 飲みすぎないよう、ひかえる

こたえ... ② こまめに飲む  
「のどがかわいた」と感じたときには、すでに体内の水分が不足し、脱水が始まっています。こまめに水分をとりましょう。

**第4問**  
友だちより身長がのびていなかった。なぜ？

① 友だちは牛乳をいっぱい飲んだから  
② 成長には個人差があるから  
③ 成長が止まったから

こたえ... ② 成長には個人差があるから  
成長のペースは人それぞれです。1世の人と比べて不安になったり、ずいっとしたりする必要はありません。昨年の自分と比べて、成長を喜んでください。

**居場所**  
ここにいてほしいと思える場所

**与えられた居場所**  
今日からこの天王で、そうじをします。

**相手をお助け**  
ごめん、今日ごうきんかわって。どうやってしぼるよ。

**自分のことも相手のことも大切に。**

**2232323** ♡

「居場所」とは、ここにいてもいい、ここにいて安心と思える場所のこと。居場所は、人から与えられるだけでなく、自分でつくり出す必要があります。例えば、みんなにはクラスと教室があるよね。それは学校から与えられたあなたの居場所です。スマイル天王や、クラブ、委員会、もっと言えば中里、そのものがあなたの居場所です。ただ、その与えられた居場所を自分にとって心地良い「本当の居場所」にするには、少し努力が必要です。それは、仲良しの子ばかりで周りを固めるとか、いつも助けてくれる人をそばに置いておくとか、そういう他人任せなことではありません。それでは、周りが変化して途端不安になってしまうよね。そうではなくて、居場所づくりの上手な人は、自分から「おはよう」と声をかける。誰かが困っていたら親身になって助ける。自分も困ったらまわりに助けを求めよう。「ありがとう」を忘れず伝える、いじわるをしない、任せられた自分の仕事はしっかりやる... そういうことで、どんな場所も心地の良い場所に変えてしまいます。自分を抑えて我慢ばかりするのではなく、自分の思いほかに通ずるでもなく、自分のことも相手のことも大切に。そうすることで、あなたの居場所はもっともっと心地良く、安心して暮らせる場所になるはず。