

大谷戸だより

令和8年9月30日（水）川崎市立大谷戸小学校 NO. 709

学校
web
ページ

秋の深まりとともに

校長 緑川 葉子

雨降り日が多いこの頃ですが、保護者の皆様、地域の皆様には、日頃より本校の教育活動に温かいご理解とご協力をいただき、心より感謝申し上げます。雨が多い日が続いていますが、子ども達は雨にも負けず、毎日元気に学びを深めています。後期に入るこの時期、4月からの積み重ねが少しずつ形になって表れてきました。粘り強く勉強に取り組む姿、友達の気持ちを考えて行動するやさしさ、苦手なことに挑戦する勇気など、教室のあちこちで小さな成長の実りを見つけることができます。

さて、先日実施いたしました個人面談におきましては、お忙しい中ご足労いただき、ありがとうございました。ご家庭での子ども達の様子をお伺いするとともに、学校での取り組みや成長の姿を共有できる貴重な時間となりました。いただいた貴重なご意見は、今後の指導や支援に生かしてまいります。面談期間中に台風の接近に伴う臨時休業となったため、急遽日程の変更をお願いすることとなりました。再調整のご協力に対して大変ご迷惑をおかけしたこと、深くお詫び申し上げます。柔軟に対応いただけたおかげで、10月1日をもって面談を終えることができます。本当にありがとうございました。

いよいよ10月24日（土）には、子ども達が楽しみにしている運動会を開催いたします。これから本格的に運動会の練習が始まり、本番に向けて練習に力が入ってきます。運動会の目標に向かって仲間と励まし合い、懸命に取り組む姿を見ることで、日々の大きな成長を感じることができると思います。当日は、子ども達が日頃の練習の成果を存分に発揮し、輝く姿をご覧いただきたいです。つきましては、参観にあたり保護者の皆様いくつかのお願いを9月25日付でお配りしました案内に記載しております。安全で気持ちのよい行事運営のため、指定された観覧エリアの順守や撮影マナー、脚立等のご利用ルールなどお守りいただきますようお願いいたします。皆様一人ひとりの温かいマナーとご理解が、子ども達にとって最高の舞台をつくれます。天候の変化に気を配りつつ、子ども達が安全に、そして達成感をもって笑顔で秋の行事を乗り越えられるよう、教職員一丸となって支援してまいります。

今月も温かいご支援をよろしくお願いいたします。

お知らせ

4月より体調不良のためお休みをしていました2年3組担任永田倖葉教諭ですが、治療に専念するため9月末をもって退職することとなりました。担任は引き続き笠原弘子教諭となります。

【冬季の体育学習の服装について】

冬季の体育学習では、基本の体育着を着用し、寒さ対策が必要な場合は、長袖の体育着や体育着の上から体育用に持参した上着を着用することができます。また長ズボンを着用することもできます。なお、長ズボンを着用する場合は、体育着のハーフパンツを履かずに長ズボンのみを着用しても構いません。

○着用できるもの

○長袖の体育着 ○体育用として持参したフードやファスナー、ボタンのないトレーナータイプの長袖
○体育用として持参したファスナーやボタンのない運動に適した長ズボン

×着用できないもの

×フードやファスナー、ボタンのがあるもの

×タイツ（けがなどの際に着脱に時間がかかることや運動時の体温調節がしにくくなることが考えられるため）

※体育学習で長袖部分が体育着の袖から出ないように、下に着る下着や機能性インナーは半袖のものにするなどしてください。

※寒さ対策は、体育用として持参した防寒着で行うようにお願いします。また、普段着として着てきたものをそのまま体育の時間に使用するのではなく、体育用の防寒着を別に用意し、体育着袋に入れて持たせてください。

ご理解とご協力をお願いいたします。

10月行事予定

日	月	火	水	木	金	土
27	28 全校集会 クラブ活動 ⑤⑤⑤ククク	29 A時程4時間 わかば級校内研究 授業研究会 ※校庭プロジェクトなし ④④④④④④	30 B時程4時間 ④④④④④④	1 B時程 3年計測 個人面談 ⑤⑤⑥⑥⑥⑥	2 1年遠足 2年読み聞かせ 2年計測 ⑤⑤⑤⑥⑥⑥	3
4	5 TV朝会 1年計測 委員会活動 ⑤⑤⑤⑤委委	6 6年計測 ⑤⑤⑥⑥⑥⑥	7 B時程5時間 4年合唱指導 5年計測 ④⑤⑤⑤⑤⑤	8 4年・わかば計測 ⑤⑤⑥⑥⑥⑥	9 前期終業式 ④⑤⑤⑥⑥⑥	10
11	12 スポーツの日	13 ホリスタ (学校閉庁日)	14 B時程5時間 後期始業式 PTA運営委員会 ④④⑤⑤⑤⑤	15 6年運動会係打ち 合わせ(5年は該当 者のみ参加) 代表委員会 ⑤⑤⑤⑤⑤⑥	16 運動会全校練習 ⑤⑤⑤⑥⑥⑥	17 科学作品展 (井田小) 社会科作品展 (大戸小)
18	19 TV朝会 運動会全校練習 クラブ活動 ⑤⑤⑤ククク	20 学校運営協議会 ⑤⑤⑥⑥⑥⑥	21 B時程4時間 ④④④④④④	22 全校集会 ⑤⑤⑥⑥⑥⑥	23 A時程 6年運動会前日準備 ※校庭プロジェクトなし ④④④④④⑤	24 60周年記念 第60回 運動会 ④④④④④④
25 運動会 予備日 ①	26 振替休日	27 A時程5時間 運動会予備日② ※再延期の場合:通常授業 ⑤⑤⑤⑤⑤⑤	28 B時程4時間 ④④④④④④	29 6年修学旅行説明会 3年工場見学 ⑤⑤⑥⑥⑥⑥	30 A時程4時間 5年読み聞かせ ④④④④④④	31

★丸数字は各学年の授業時数です。左から1年生となっています。「委」「ク」は15時20分まで。

< 11月の行事予定 >

2日(月)	TV朝会	4年合唱指導	委員会活動	17日(火)	A時程4時間
4日(水)	B時程4時間			18日(水)	B時程4時間
5日(木)	B時程4時間			19日(木)	6年オーケストラ鑑賞
	就学時健診	※校庭プロジェクトなし			
7日(土)	おやじの会イベント(AM:アリーナ)			20日(金)	式典保護者公開日
9日(月)	TV朝会			25日(水)	B時程4時間 式典リハーサル、
10日(火)	6年卒対費・PTA会費引き落とし			26日(木)	4年連合音楽会(PM)
11日(水)	B時程5時間			27日(金)	6年児童式典前日準備
12日(木)	代表委員会			28日(土)	創立60周年記念式典
13日(金)	2年遠足@八景島シーパラダイス			30日(月)	【1～5年】記念式典振替休日
16日(月)	全校集会 クラブ活動				【6年】日光修学旅行(1日目)

お知らせ・お願い

第60回運動会 10月24日(土)

時程や観覧場所等につきましては、「令和8年度 第60回運動会の実施について」のお知らせ(9月25日配付)をご確認ください。通常お使いのIDカード(お子さん1人につき2枚)だけで足りない場合は、「運動会IDカード」(10月2日配付)をお手持ちのケース等に入れてご使用ください。元気いっぱいがんばる子どもたちへ、大きな声援をお願いいたします。

通知表「のびゆくすがた」

9日(金)に担任より手渡します。ご家庭でクリアポケットファイル(1年生は今回配付します)に入れて保管をお願いいたします。紺色の書類ケースは14日(水)に、お子さんに持たせてお戻しください。

1年生

国語	うみのかくれんぼ かずとかんじ くじらぐも まちがいをなおそう
算数	かたちあそび 3つのかずのたしざん、ひきざん など
生活	いきものとなかよし たのしいあきいっぱい など
音楽	せんりつでよびかけあおう
図工	いろいろなかたちのかみに はこでつくったよ スルスルビューン
体育	運動会練習（表現・リズム遊び、多様な動きをつくる運動遊び、走の運動遊び）
道徳	公正、公平、社会正義 善悪の判断、自律、自由と責任

下巻に入ります

運動会について

運動会についての詳しいお知らせは、後日配付される「学年便り運動会号」をご覧ください。

下校時刻について

後期（10月14日）から、金曜日でも5時間授業となります。下校時刻のご確認をお願いいたします。

A 時程5時間（月、火、木、金）14時30分頃
B 時程4時間（水）13時00分頃

スキルアップタイムについて

後期より、朝の学習タイムが始まります。基本的には、火・水・木曜日に実施予定で、8:25から朝の会を始めて、8:30～8:45の時間に、国語や算数の学習を行っていきます。運動会が終わった週から始まりますので、朝、時間までに登校できるように、ご家庭でもご協力よろしくお願いします。

あさがおのつると支柱について

これまで育ててきたあさがおのつるでリースを作ります。つるをまとめるためにモールを使用します。10月22日までに好きな色のモールを5本程度持たせてください。
後日あさがおを育てるのに使っていた支柱を持って帰ります。来年度も生活科で使う可能性があります。自宅で保管をお願いします。

秋探しについて

悪天候のため、秋探しを延期いたしました。次回の日程は10月6日（火）です。

秋探しで持ち帰るどんぐりですが、そのままにしておくと虫が出てしまうことがあります。駆除のため、以下のどちらかの方法で処理していただくようお願いいたします。

- ① どんぐりを鍋で煮沸する。（5分程度。あまり長く煮沸するとどんぐりが割れてしまいます。）
- ② どんぐりを袋に入れて冷凍する。（2日程度）

どちらの場合でも、処理後よく乾燥させてください。カビが生えることがあります。

生活科の学習で使いますので、10月中に学校に持参させてください。

2 年生	
国語	どうぶつ園のじゅうい、お手紙、しゅ語とじゅつ語に気をつけよう、かん字の読み方
算数	三角形と四角形、かけ算
生活	うごくうごくわたしのおもちゃ、あきのくらし、みんなでつかうまちのしせつ
音楽	リズムをかさねて楽しもう、くりかえしを見つけよう
図工	たのしくうつして
体育	鉄棒を使った運動遊び、運動会の練習、ボール蹴りゲーム
道徳	規則の尊重、希望と勇気・努力と強い意志、個性の伸長、勤労・公共の精神 など

お知らせとお願い

【教科書（下巻）について】

国語、算数は、上巻が終わり次第、下巻を使用します。時期は、各クラス担任より連絡いたします。よろしくお願いいたします。

【三角定規・九九カードへの記名のお願い】

教材費で、三角定規と九九カードを購入しました。児童が持ち帰りましたら、記名をお願いします。九九カードは、落とし物が多く発生するため、1枚1枚に記名をお願いします。

担任から連絡がありましたら、学校へ持たせてください。お手数をおかけいたしますが、よろしくお願いいたします。

3年生

国語	ちいちゃんのかげおくり 修飾語を使って書こう 秋のくらし など
社会	工場ではたらく人と仕事
算数	円と球 かけ算とわり算の図
理科	かげと太陽 光のせいしつ
音楽	せんりつのとくちょうをかんじとろう 曲のかんじを生かそう など
図工	ここがすみか お気に入りの葉
体育	かけっこ・リレー 表現運動（運動会練習）
総合	見つけたよ まちの宝物 世界の国へこんにちは
道徳	勤労、公共の精神 規則の尊重 個性の伸長 善悪の判断、自律、自由と責任 など
外国語	Unit6 アルファベット

10月の行事予定

- 1日(木)の計測では、身長と体重を測ります。計測後、けんこうカードを配付しますので10月の欄に捺印し、19日(月)までに担任へご提出してください。

●＜社会科見学のお知らせ＞ヤマナシヤ（玉子焼き工場）

社会科「工場ではたらく人と仕事」の学習で、まちの工場に見学に行きます。
 今回は、地域の玉子焼き工場 ヤマナシヤさんにご協力いただけることになりました。
 見学日程は以下の通りです。

○日時：10月29日（木） 1～4時間目

○持ち物：水筒・赤白ぼうし・ボールペン（衛生管理のため鉛筆は使用できません。）

4年生

国語	・ごんぎつね ・クラスみんなで決めるには
社会	・わたしたちの県のまちづくり
算数	・式と計算 ・面積
理科	・とじこめた空気や水 ・人の体のつくりと運動
音楽	・せんりつのとくちょうを感じ取ろう ・ちいきにつたわる音楽に親しもう
図工	・ほってすって見つけて
体育	・表現運動 ・かけっこ、リレー
総合	・住みよいまち
道徳	・伝統や文化の尊重、国や郷土を愛する態度 ・勤労、公共の精神
外国語	・Unit6 Alphabet アルファベットで文字遊びをしよう

《連合音楽会について》

川崎市の小学生が互いに音楽を発表する「連合音楽会」ですが、大谷戸小学校は11月26日（木）に参加します。子どもたちは、音楽会に向けて歌の練習に励んでいます。

連合音楽会に向けて、いくつかご連絡いたします。

◆服装について

当日の連合音楽会の服装は、特に指定はございません。ただし、音楽会の性質上、こすれて音が出てしまうジャージのような素材は、ご遠慮いただきたいです。お手数ですが、11月の上旬までにご準備をお願いいたします。また、学年で一括して青色のバンダナを購入し、そちらを衣裳の上から身に付ける予定です。ので、ご承知おきください。

◆保護者鑑賞について

連合音楽会は、当日の保護者の方の参観はできません。その代わりに、11/20（金）の60周年記念式典の保護者公開にて、連合音楽会で歌う曲を披露します。ぜひその機会にご参観ください。

5 年生	
国語	たずねびと 新聞を読もう 文章に説得力をもたせるには
社会	これからの食料生産 自動車の生産にはげむ人々 日本の工業生産と貿易・運輸
算数	分数の大きさとたし算、ひき算 平均
理科	ヒトのたんじょう 流れる水のはたらき
音楽	和音のひびきの移り変わりを感じ取ろう
図工	ほり進めて刷り重ねて 心のもよう
家庭科	持続可能な社会へ 物やお金の使い方
体育	運動会練習
総合	大谷戸にプラス 1（環境問題）
道徳	より良い学校生活、集団生活の充実 生命の尊さ 感謝 家族愛、家庭生活の充実
外国語	Unit5 Let's go to the zoo.

【のびゆくすがたについて】

10月9日（金）に「のびゆくすがた」を紺色ファイルに入れて子どもたちに渡します。ご家庭でお子さんと一緒に前期の学習や生活についてご確認ください。表紙とのびゆくすがたはご家庭で保管をし、紺色ファイルは後期の登校初日に持たせてください。よろしくお願いします。

【運動会の詳細について】

運動会の詳細については、後日配付予定の学年便り運動会号でお知らせします。

6年生

国語	やまなし 古典芸能の世界
社会	全国統一の動き 幕府の政治と人々の暮らし
算数	円の面積 比例と反比例 角柱と円の面積
理科	水溶液の性質 月と太陽
音楽	いろいろな和音の響きを感じ取ろう
図工	くるくるクランク 鑑賞
家庭	思いを形にして生活を豊かに
体育	短距離走 表現運動 運動会練習
総合	明日への種をまこう ～あしたね～
道徳	友情、信頼 よりよい学校生活、集団生活の充実 家族愛、家庭生活の充実
外国語	Unit5 Where is it from?

★修学旅行説明会について★

10月29日(木) 15時30分よりアリーナで行います。持ち物や行程、保健関係など修学旅行の詳細について説明させていただきます。ご来校の際には、外履きを入れる袋、スリッパ、IDカードの持参をお願いいたします。校庭に面したアリーナ入口から直接お入りください。よろしくお願いいたします。なお、予定の変更がある場合には、メール配信にてお伝えします。

わかば

○運動会の当日のお迎えについて

例年同様、閉会式後に校庭から下校をします。わかば級は用具置き場付近に集まってから下校となります。運動会当日の下校はお迎えか一人下校か確認したいので連絡帳にてお知らせください。よろしくお願いします。



給食だより

08川教大谷戸小第10号-6
令和8年10月 No.6
川崎市立大谷戸小学校



朝方はだんだんと涼しくなり、秋の深まりを感じる季節になりました。

10月24日には、子どもたちが楽しみにしている運動会があります。毎日の練習や本番で力を発揮するためには、体調を整えることが大切です。

朝ごはんや給食をしっかり食べて元気に運動会を迎えてほしいと思っています。



が つ きゅうしよくしょうかい

10月の給食紹介



季節の食品



さつまいも



チンゲン菜



さといも



かぼちゃ



じゃがいも



りんご



にんじん



さば

しんこんだて 新献立

とうふだんごじる 豆腐団子汁

10月22日(木)

とりにく^{にく}と絞^{しぼ}り豆腐・しょうが^{しょうが}・調味料^{ちようみりよう}を混ぜあ^あわせ給食室^{きゆうしきつ}で手作^{てづく}りした豆腐団子^{とうふだんご}と野菜^{やさい}を昆布^{こんぶ}とかつお節^{かつぶし}でと^にっただ^{しるもの}で煮^にた汁物^{じゅうぶつ}です。



ヤンニョムチキン

10月30日(金)



あ^あげ^{とりにく}た鶏肉^{かんこく}を韓^{でんとうき}国の伝統^{ちようみりよう}的な調味料^{さとう}であるコチジャン^{さとう}とにんにく^{しょうが}、しょうが^{さとう}、砂糖^{さとう}、トマト^{さとう}チャップ^{さとう}などで作^{つく}ったたれ^{たれ}（ヤンニョム）と和^あえた献立^{こんだて}です。

ゆうこうと しこんだて 友好都市献立

かんこく プチョンシ
韓国・富川市
おきなわけん なはし
沖縄県・那覇市

かわさし かんこく プチョンシ おきなわけん なはし ゆうこうと しでいけい おす
川崎市は韓国の富川市と沖縄県那覇市と友好都市提携を結んでいます。
今回は富川市と那覇市の郷土料理を給食に取り入れました。



おきなわけん なはし 沖縄県 那覇市

おきなわけん けんちようしよざいち
沖縄県の県庁所在地で、あたたかい気候と美しい海に囲まれた町です。沖縄の食文化は、豚肉や野菜の海の幸を使った料理が特徴です。

10月6日(火)

タコライス（ごはん）
ベジタブルスープ
ぎゅうにゅう
牛乳



かんこく プチョンシ 韓国 富川市



ソウルの近くにある町で、自然が豊かでとても住みやすい地域です。韓国では、牛肉や野菜を使ったやさしい味の料理がよく食べられています。

10月30日(金)

ごはん
ヤンニョムチキン
もやしのナムル
わかめスープ
ぎゅうにゅう
牛乳





世界の料理を見てみよう



タイ

ガパオライス



ひき肉や野菜をタイのハーブ「ガパオ（ホーリーバジル）」やナンプラーと炒め、ご飯と目玉焼きを添えたタイの代表料理です。本場では、ピリッと辛いのが特徴です。

マーボー豆腐
麻婆豆腐

中国



豆腐とひき肉を、豆板醤などの調味料で味付けした中国の料理です。
中国の四川省で、ある食堂のおばさんが考案したのが始まりと言われています。

ピッツア

イタリア



小麦粉に作った生地、トマトソースやチーズなどをのせて焼く、イタリアを代表する料理です。

メキシコ

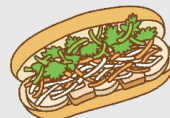
タコス



とうもろこしから作られた「トルティーヤ」という丸い薄焼きパンで、スパイシーなお肉や野菜、チーズなどの具材を包んで食べるメキシコの国民食です。

ベトナム

バインミー



パンにお肉や野菜、なますなどをはさんで食べる、ベトナムで親しまれているサンドイッチです。フランスのパン文化とアジアの味が組み合わさって生まれた料理です。

ガンボ

アメリカ合衆国



お肉や野菜などの具を、煮込んで作るアメリカ南部の料理です。とろみのあるスープが特徴です。とろみは、オクラの粘り気やルーによってついています。

きゅうしょくしつ

給食室のひみつ



カレークリームスパゲッティができるまで...



野菜を切ります



チーズを加えます



牛乳を加えて煮込みます



クリームと合わせます

パスタをゆでます

完成!





08 川教大谷戸小第9号-10
大谷戸小学校保健室
R8.9.30 (No.6)



今年は厳しい暑さが長く続くことなく、例年より早く秋らしい気候になりました。朝晩は涼しくなり、過ごしやすい季節になってきました。秋といえば、「食欲の秋」「読書の秋」「スポーツの秋」。美味しいものを味わったり、好きな本を読んだり、思いっきり体を動かしたりと、楽しみがたくさんあります。過ごしやすい季節だからこそ、いろいろなことに挑戦できる時期でもあります。秋を全力で楽しむためにも、毎日の食事や睡眠、運動を大切にして、心と体の調子を整えていきたいものです。



10月計測のお知らせ

以下の日程で10月の計測を実施します。春からの身長や体重の変化を振り返る機会となっています。学年ごとに日程が異なりますので、ご確認ください。

1年生	10/5(月)
2年生	10/2(金)
3年生	10/1(木)
4年生	10/8(木)
5年生	10/7(水)
6年生	10/6(火)
わかば	10/8(木)

計測後、「けんこうカード」を返却します。お子さんと一緒に、成長の様子と計測の結果をご確認のうえ、「保護者印」に押印またはサインをして、期日までに担任へご提出ください。

回収締切：10月19日(月)

感染症に注意！

インフルエンザをはじめ、感染症の流行が続いています。川崎市内の学校でも学級閉鎖や学年閉鎖となっている学校があります。ご家庭でも手あらいやうがいなど、感染症予防を心がけていただきますよう、ご理解とご協力をお願いいたします。万が一、感染症発熱や咳、喉の痛み、倦怠感など、いつもと違う症状がある時は、無理せず休養することも大切です。

インフルエンザで出席停止となった場合、出席停止期間を終えて登校する際に「療養報告書」の提出をお願いいたします。また、新型コロナウイルス感染症の場合は療養報告書や登校許可書の提出は必要ありません。

ウイルスに好き嫌いをインタビュー

好きなものは？ オレさまちウイルスは、かわいた空気がだ〜いすき！ だって、空気の中をふわふわ飛びやすいんだ。しかも、人間ののどや鼻の中がかわいてカサカサになったら、オレさまちを追い出す線毛の働きも弱まる。だから体の中に入っていきやすくなるんだぜ。冬はオレさまちの大チャンスってわけさ！

嫌いなものは？ 実はな、オレさまち、湿った空気が苦手なんだ。湿気があると空気の中を飛びづらいし、人間ののどや鼻の中がうるおって、線毛につかまって体の外に出されちゃうんだ。だから加湿器とか、水を飲むとか…そんなことされると困っちゃうんだ。オレさまちが体に入る前に洗い流しちゃおう洗い・うがいも苦手だな。くう〜、これ以上は言わせなよな！

手あらい教室を 実施しました！



9月15日に1年生を対象に、手あらい教室を行いました。まず、普段の手あらいを振り返り、手あらいにはどんな効果があるのかを学びました。その後、「あわあわ手あらいの歌」に合わせて、6つのポーズを使いながら正しい手あらいの方法を練習しました。

さらに、実際に手あらいチェッカーとLEDライトを使って、自分の手のどこが十分に洗えていないのかを確認しました。洗い残しがあることに気づき、「こんなところが洗えていなかった！」と驚く子どもたちの姿が見られました。

手あらいは、毎日元気に過ごすための大切な習慣です。ぜひ、ご家庭でも歌に合わせて楽しみながら手あらいを実践してみてください。お子さんが正しい手あらいを身につけられるよう、ご家庭でも見守っていただければ幸いです。



き おん へん か ちゅう い 気温の変化に注意

秋は朝晩と日中の気温差が大きい時期です。気温に合わせて衣服を調節できるよう、学校にも着脱しやすいパーカーやカーディガンなどの上着を持たせていただくと安心です。



秋は 服装で体温を調節！

気温と服装の目安	25℃	半袖シャツ
	20℃	長袖シャツ
	15℃	カーディガン
	10℃	セーター
	5℃	薄手のコート
	0℃	コート
	0℃	ダウンコート



10月10日は



10月10日は目の愛護デーです。「10」と「10」を横に倒すと、眉と目の形に見えることに由来しています。1931年(昭和6年)に「視力保存デー」として始まり、1947年(昭和22年)に「目の愛護デー」となりました。

⑩目にやさしい習慣

- ①近くを見続ける時間を減らす
- ②画面との距離や姿勢を確認する
- ③外で過ごす時間も大切にする
- ④睡眠や生活リズムを整える

気になる様子がある場合は、
眼科への相談をご検討ください。



もうすぐ運動会

10月24日(土)に運動会が開催されます。子どもたちが安全に元気いっぱい運動会を迎えられるよう、日頃から体調管理をよろしくお願いたします。

運動会を元気で安全に迎えるための虎の巻

- 壺。睡眠を十分にとるべし
- 式。朝ごはんを食べるべし
- 参。サイズの合った靴を履くべし
- 肆。手足の爪は短く切るべし
- 伍。こまめに水分補給をするべし

