

# かがわKids

Club

夏

巻頭特集

親子で備える「おうち防災」

巨大地震から命を守る

Contents

さぬきこどもの国よりPickup!  
支援者研修会

教えてドクター!  
子どもの便秘

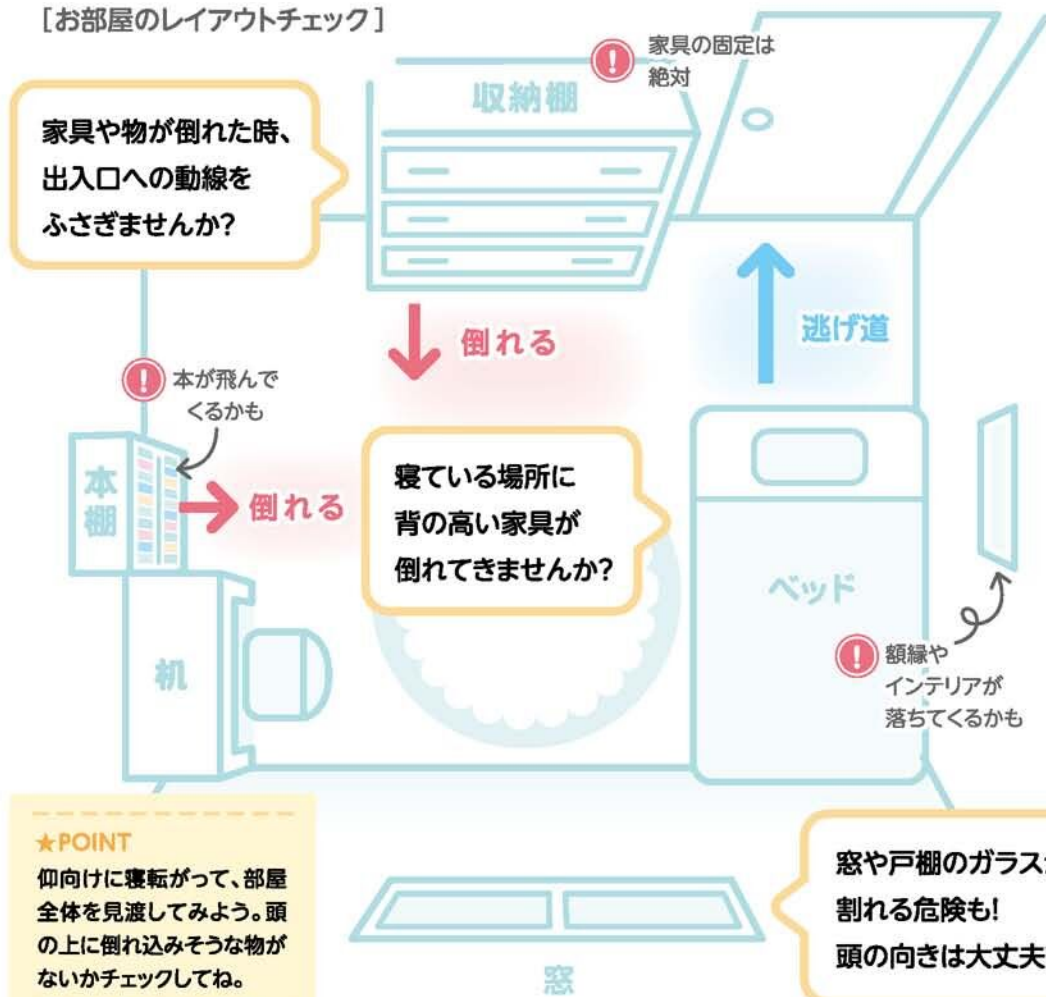
# 親子で備える「おうち防災」 巨大地震から 命を守る



いつ起こるのか分からない巨大地震。「どんな備えが必要?」「実際に地震が来たらどう行動すべき?」。命を守るためにできることを、防災のプロに聞きました。

〈取材協力:香川大学危機管理先端教育研究センター 高橋真里さん〉

【お部屋のレイアウトチェック】



## ★POINT

仰向けに寝転がって、部屋全体を見渡してみよう。頭の上に倒れ込みそうな物がないかチェックしてね。

一番身近な防災は安全な場所の確保から

もし緊急地震速報が鳴ったら…。最も大切なのは、身の安全の確保です。昼夜を問わず、いつ起こるか分からないのが地震の怖いところ。

まずは、寝ている時やリラックスしている時が多い子ども部屋(寝室)の配置から見直してみよう。大きなポイントは、「家具が倒れる向き」「逃げ道の確保」「寝る時の頭の位置」の3つ。これらをクリアした上で、非常用持ち出し袋をすぐ手に取れる場所に。気にな

る中身は、実は家庭ごとに違いますが、家族構成や生活習慣に合わせてしっかり考え、最低限必要な本グッズにプラスしましょう。

今年4月、愛媛・高知で最大震度6弱を観測する強い地震がありました。香川でも震度3を記録し

## 非常用持ち出し袋の中身をチェック!

- |  |  |                                   |                             |
|--|--|-----------------------------------|-----------------------------|
| <input type="checkbox"/> 飲料水             | <input type="checkbox"/> 食料              | <input type="checkbox"/> 使い捨てトイレ  | <input type="checkbox"/> 雨具 |
| <input type="checkbox"/> スマホ充電器、バッテリー    | <input type="checkbox"/> ハンカチ、ミニタオル、手ぬぐい | <input type="checkbox"/> 救急用品、常備薬 |                             |
| <input type="checkbox"/> ポケットティッシュ、除菌シート | <input type="checkbox"/> ホイッスル           | <input type="checkbox"/> 風呂敷      |                             |
| <input type="checkbox"/> マスク、生理用品        | <input type="checkbox"/> メモ帳、ペン          | <input type="checkbox"/> 安全ピン     |                             |
| <input type="checkbox"/> ビニール袋           | <input type="checkbox"/> 扇子              |                                   |                             |
| <input type="checkbox"/> 現金              | <input type="checkbox"/> 小型懐中電灯          |                                   |                             |

## 【乳幼児のプラスαグッズ】

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> おむつ、おしりふき        | <input type="checkbox"/> 粉ミルク、月齢に応じた食べ物 |
| <input type="checkbox"/> お気に入りのおもちゃやぬいぐるみ |   |
| <input type="checkbox"/> タオルケット、着替え       |   |

★持ち出しグッズは避難所で1~2日過ごすことを想定し、必要なものをプラス

持ち出し袋は防水性のあるリュックが理想。子ども連れて避難できる「大きさ」と「重さ」に注意。



常に見えてすぐ持ち出せる場所に

ましたが、あなたはどんな行動を取ったでしょうか。実際の被災状況はさまざまで、100点満点の防災はありません。被害を少しでも軽減できるように普段から親子で話し合い、おうちの中で訓練しておきたいですね。



緊急地震速報のアラートが鳴った!

## おうちで被災、さあどうする?

子どもと過ごすいつもの日常。そんな時に、もし地震が起こったら…。どうすれば被害を最小限にできるのか、親子で考えてみましょう。

### CASE.1

ダイニングで  
ごはんを食べて  
いる時



A 座ったままテーブルを  
しっかりつかむ



食器棚が倒れたり、中の食器が飛んできたりすると危険。熱い汁物がこぼれてやけどすることも。

B テーブルの下にもぐる



脱出するより、揺れが収まるまで安全を確保。丈夫なテーブルや机の下にもぐって頭を守ります。

C 慌ててキッチンから  
脱出する



家具や窓ガラスなど出入口までの動線上には危険がいっぱい。安全を確保してから移動すること。

### CASE.2

ベッドや布団で  
寝ている時



A 倒れそうな家具を手で  
支える



落ちてきた物や扉のガラスでけがをする危険があります。思わず支えなくなるのをぐっと我慢。

B すぐに飛び起き、  
出入口に向かって走る



割れたガラスを踏んだり転倒したりする可能性大。家族の元へ急ぐ気持ちをこらえ、まずは身の安全を。

C 布団や枕を頭から  
かぶる



頭と体を守り、揺れが収まってから動くこと。足を守るためにスニーカーがあると安心です。

### CASE.3

子どもだけで  
留守番をして  
いる時



A 慌てて家の外へ  
飛び出す



玄関までの移動中はもちろん、落下物や転倒物など、家の外にも危険はあります。

B 2階の子ども部屋から  
1階に移動する



倒壊の危険があるため、2階に子ども部屋がある場合は1階よりも安全です。

C 家族で決めた安全な  
場所へ移動する



転倒物のない家の中や近くの友人宅、地域の避難所など、事前に家族で話し合っておくことが大切です。

こんな場合は?

お風呂に  
入っていたら?



裸の時は状況によって優先順位が変わります。冬は体温を下げないように水気を拭いて服を着ます。倒壊の恐れがある古い家は、季節を問わず脱出を優先。浴室にタオルを持ち込んでおくとう安心です。

エレベーターに  
乗っていたら?



まずは手の届くすべての階のボタンを押し、最初に停止した階で降ります。閉じ込められたら、非常用インターホンで外部に連絡を。水や使い捨てトイレが入った防災ボックスを設置するエレベーターも増えています。

緊急地震速報の「音」を覚えよう

緊急地震速報は、揺れる数秒~数十秒前に大地震の発生を教えてくれる大切な仕組み。ただアラート音に驚いて思考が停止し、揺れ始めるのを待ってしまう人も。自分のスマホから鳴る実際の音やYouTubeなどのサンプル音を視聴し、「この音が鳴ったらこうしよう」と親子で話し合いましょう。

香川県で南海トラフの最大クラスの地震が発生した場合の揺れの強さと、震度別の揺れ方

震度  7	<p><b>観音寺市</b> <b>東かがわ市</b> <b>三豊市</b> <small>※沿岸部</small></p> <p>固定していない家具のほとんどが移動したり、倒れたり、飛ぶこともあります。耐震性の低い木造建築は傾くもの、倒れるものが多くなります。</p>
6強	<p><b>高松市</b> <b>丸亀市</b> <b>坂出市</b> <b>善通寺市</b></p> <p><b>さぬき市</b> <b>土庄町</b> <b>小豆島町</b></p> <p><b>三木町</b> <b>直島町</b> <b>宇多津町</b></p> <p><b>綾川町</b> <b>多度津町</b> <b>まんのう町</b></p> <p>立っていることができず、はわないと動けません。飛ばされることもあります。固定していない家具のほとんどが移動し、倒れるものが多くなります。</p>
6弱	<p><b>琴平町</b></p> <p>立っていることが困難になります。固定していない家具の大半が移動し、倒れるものもあります。ドアが開かなくなることがあります。</p>
5強	<p>大半の人が物につかまらなさと歩くことが難しくなります。棚にある食器類や本で、落ちるものが多くなります。</p>
5弱	<p>大半の人が恐怖を覚え、物につかまりたいと感じます。棚にある食器類や本が落ちることがあります。</p>

＼ 知っておこう！ ＼



# 南海トラフ地震とは

いつ起きてもおかしくない南海トラフ地震。30年で70～80%、40年では90%の確率で起こるとも言われています。どこで起きるのか、どんな大きさなのか、きちんと知っておくことも防災の一つです。

**南** 海トラフとは、四国の南西に広がる海底の大きな溝。日本がある大陸プレートと、海の下にある海洋プレートがぶつかる場所です。このエリアで最大クラスの地震が発生した場合、香川県内では観音寺市などの沿岸部で震度7、県内の広い地域で震度6強と震度6弱と想定されています。大地震では建物の倒壊だけでなく、津波や液状化の危険も。山間部では土砂崩れ、平地では河川やため池の決壊による水害、住宅密集地では火災も心配です。どんな被害があり得るのか、地域のハザードマップを見ておきましょう。

## 「香川県防災センター」で地震の揺れを体験しよう

香川県防災センターでは震度7までの揺れを疑似体験できるほか、消火や煙避難体験などのコーナーも。体験を通して、いざという時の行動力を高めることができます。



### 香川県防災センター

高松市生島町689-11 (香川県消防学校教育訓練棟1階)  
☎087(881)0567 ※要予約 【開館時間】午前9時～午後5時 【休館日】月曜(祝日の場合は翌平日)



## さぬきこどもの国 イベント情報

◆7月7日(日)

### おもいのぶんだけ。

今日は七夕。ながーい帯を「おもいのぶん」だけ切りとって、あなたの願いを書いてかざろう。

[時間] 10:00～16:00  
[場所] こども劇場  
[対象] どなたでも  
[受付] 当日受付



◆7月15日(月・祝)

### かぞく・ツナグ・あそび ～かぞくでひともし～

家族で「ひらがな」の人文字づくりに挑戦!! 家族みんなで力を合わせて一文字できるかな!?

[時間] ①10:00～11:30(受付) ②13:30～15:30(受付) ※混雑時は入場制限あり  
[場所] こども劇場  
[対象] どなたでも  
[受付] 当日受付



◆7月20日(土)

### 星空さんぽ～夜空のふしぎ～

夜空のいろいろなふしぎを見つけながら、みんなで星空をお散歩しましょう☆

[時間] 11:10～11:50 ※15分前より入場開始 ※途中入退場不可  
[場所] スペースシアター  
[対象] どなたでも(小学生以下は保護者同伴必須)  
[定員] 先着180人  
[受付] 当日受付

◆7月28日(日)

### 音をつくる～フォーリー体験～

無音の映像に効果音を付ける「フォーリー」で、世界に一つだけの映像作品を作ろう!

[時間] ①10:30～12:00 ②13:30～15:00  
[場所] こども劇場  
[対象] 小学生以上の子ども  
[定員] 各回先着16人  
[受付] 事前申し込み★  
[申込期間] 7月5日(金) 9:00～定員に達し次第締め切り  
[講師] フォーリーアーティスト 渡邊 雅文

◆8月3日(土)

### こども広報部!

さぬきこどもの国の「ここが好き!」をPOPでみんなに紹介しよう♪

[時間] 13:00～15:30 [場所] 研修室  
[対象] 小学4年生～中学生  
[定員] 先着10人 [受付] 事前申し込み★  
[申込期間] 7月3日(水) 9:00～定員に達し次第締め切り  
[講師] 手書きPOPライター ナガイユミ

◆8月10日(土)～18日(日)

### くらやみめいろ

まっくらやみってどんな感じ? ちょっとびっくりドキするけど、いつもとは違う空間を体験してみて。

[時間] 13:00～15:30(受付)  
[場所] こども劇場  
[対象] どなたでも [受付] 当日受付

◆8月25日(日)

### コンクリートdeドーナツづくり!?

工作体験を通して、コンクリートの仕組みや特徴を知ろう!

[時間] ①11:00～11:40 ②13:00～13:40 ③14:30～15:10  
[場所] 研修室  
[対象] 5歳以上の子どもとその保護者  
[定員] 各回先着子ども15人  
[受付] 事前申し込み★  
[申込期間] 7月20日(土) 9:00～定員に達し次第締め切り  
[共催] 日本興業株式会社

◆8月25日(日)

### おはなしサウンドイッチ♪

夏にちなんだ絵本の読み聞かせやペープサート、ブラックライトシアターを音楽に合わせて楽しもう!

[時間] 14:00～14:30  
[場所] こども劇場 [対象] どなたでも  
[定員] 先着200人 [受付] 当日受付

◆9月8日(日)

### せっけんで じっけん するけん!

石けんハカセに



お話を聞いて、実験してみよう! 手作り石けんのワークショップもあるよ♪

[時間] ①10:00～11:00 ②13:00～14:00 ③14:30～15:30

[場所] こども劇場  
[対象] 5歳以上の子どもとその保護者  
[定員] 各回先着15組  
[受付] 事前申し込み★  
[申込期間] 8月1日(木) 9:00～定員に達し次第締め切り  
[講師] シャボン玉石けん株式会社 川原 礼子

◆9月14日(土)

### 岩谷 圭介さん講演会

#### ～週末、宇宙行く? が実現する世界をめぐって～

スペースシアター新番組「天空の果て～有人気球・宇宙はすぐそこにある～」の上映を記念して、気球による宇宙遊覧を目指す岩谷技研の取り組みや夢を追いつけるモチベーションについてお話いただきます!

[時間] 10:00～11:30(番組上映付き)  
※途中入退場不可  
[場所] スペースシアター  
[対象] 小学生以上(小学生は保護者同伴必須) ※大人のみ参加可  
[定員] 先着170人  
[受付] 事前申し込み★  
[申込期間] 7月27日(土) 9:00～定員に達し次第締め切り  
[参加費] 大人500円、高校生300円、小学生～中学生100円  
※身体障害者手帳・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳の交付を受けている方とその介護者1人は無料  
[講師] 株式会社岩谷技研 代表取締役 岩谷 圭介

#### ★事前申し込みのイベントについて

ホームページ・来館にて受付  
問さぬきこどもの国  
☎087-879-0500



#### 表紙の場所を探してみよう!

さぬきこどもの国で飛んでいる飛行機とレトロ電車の両方が見られる場所だよ!

## 香川県立ミュージアム

◆7月19日(金)～9月1日(日)

## 夏休み子どもミュージアム

イサム・ノグチの作品やすごろくを展示!

[時間] 9:00～17:00 (入館は16:30まで)

[料金] 一般410円、高校生以下・65歳以上は無料

〒香川県立ミュージアム ☎087-822-0002

## レクザムホール(香川県民ホール)

◆8月4日(日)

子どもたちのための  
能楽ワークショップ

[時間] 10:00開演(9:30開場)

[場所] 小ホール棟5階多目的大会議室 玉藻

[対象] 5歳～中学生 [定員] 先着30人

[受付] 参加者名、保護者名、電話番号を明記の上、メール(bunka@anabuki-enter.co.jp)で申し込み

[料金] 無料

※参加者は足袋または白い靴下を持参

〒県民ホール文化事業課

☎087-823-3131

## 五色台少年自然センター

◆8月12日(月・振休) 予備日/13日(火)

## 流れ星を見よう

[時間] 19:00～22:00

[定員] 約80人(高校生以下は要保護者同伴)

[受付] 「香川県電子申請・届出サービス」、または往復はがきで申し込み(申込者多数の場合は抽選)

[申込期間] 7月6日(土)～20日(土)

[料金] 1人500円(保険料)

〒五色台少年自然センター

☎087-881-4428

## 屋島少年自然の家

◆8月22日(木)～25日(日)

## 親子でカヌー

[時間] 各日9:00～10:30、11:00～12:30

[対象] 県内在住の小学1～4年生とその保護者

[定員] 各回3組(1組3人まで)

[受付] 「香川県電子申請・届出サービス」で申し込み(申込者多数の場合は抽選)

[申込期限] 7月14日(日)まで

[料金] 1人1000円

※天候不良などにより、中止の可能性あり

〒屋島少年自然の家 ☎087-843-4545

## かがわ物産館 粟林庵

◆7月20日(土)～8月25日(日)の週末

## 夏休みワークショップ

[講座名] 讃岐かがり手まり夏休みこども

教室・伝統的工芸品菓子木型で和三盆干菓子

を作ろう・スツールを作ろうなど

[受付] HPもしくはSNSなどで募集開始後、電話で申し込み

〒かがわ物産館 粟林庵 ☎087-812-3155

## サンポートホール高松

◆10月12日(土)

## 音楽の絵本「ハロウィン」

[時間] 14:00開演(13:00開場)

[場所] 3階大ホール

[料金] 全席指定 一般2500円、子ども(4歳～中学生)1500円 ※0歳～3歳は膝上に限り無料、席が必要な場合は有料

※8月1日(木)から一般チケット販売

〒サンポートホール高松 事業係

☎087-825-5010(平日9:00～18:00)

## 子ども政策課

◆①7月27日(土)②8月1日(木)

## 夏休みふるさと体験ツアー

①五色台の自然と歴史探訪コース

[場所] 瀬戸内海歴史民俗資料館を中心に、五色台の寺や施設

[対象] 県内在住の小学3～6年生

[定員] 20人 [料金] 500円

②さぬき市の歴史発見! お仕事発見!

～魅力いっぱい夏休み1日体験ツアー～

[場所] 徳武産業株式会社、雨滝自然科学館(さぬき市大川町)など

[対象] 県内在住の小学3～6年生とその保護者

[定員] 30人 [料金] 1人500円

[受付] 下記の二次元コードで検索

〒香川県子ども政策課

☎087-832-3196



# かば☆うまどうたおどろ♪あそびうたセミナー

親子の触れ合い遊びや遊び歌、ダンスなど盛りだくさんの内容。最後にかば☆うまの2人から「子どもや保護者に寄り添える保育と一緒に頑張っていきましょう」とメッセージが送られました。

講師：かば☆うま



## 支援者研修会

さめきこどもの国では、子育て支援に関わる人を対象にした研修会を年に2~3回開催しています。5月に開催した「かば☆うまどうたおどろ♪あそびうたセミナー」の様子など、これまで実施した研修会の内容を紹介します。



現場ですぐ生かせるものばかり！中には園で使っている遊び歌もあったのですが、ふりや歌が覚えやすく子どももニコニコでやってくれます。大人も楽しめる内容で、あっという間の2時間でした。



楽器初心者も始めやすいウクレレ。コードを教わり、1曲弾いてみました



参加しました

「彩芽こども園」遠藤みゆきさん(中)  
「子育て支援ひろば あやめちゃん」  
猪熊香里さん(左)、高島祐子さん(右)

## うたっておどっての新しい絵本

昨年度に開催した研修会の様子



「あっちゃんあがつく」でおなじみの絵本作家による絵本の読み聞かせライブのほか、自分の名前を使った絵本作りを行いました。



講師：絵本作家 さいとうしのぶ

## みんなおいでよ！ 影絵の世界

影絵ってきれい！  
ふしぎ！  
おもしろい！



カラーセロハンの使い方や、シートとスマホのライトを使った簡易スクリーンの作り方など、現場で取り入れやすい影絵のポイントを教わりました。

講師：NPO法人 くれよんきっず

研修会は子育て支援者が支援の在り方などを学んで資質向上を図るとともに、支援

現場ですぐ実践できる 支援者対象の研修会

者同士のネットワーク強化に努めることを目的に開催されています。本年度最初の研修会のテーマは「遊び歌」。関西を中心に活動する男性保育士ユニット「かば☆うま」を講師に迎えて実施しました。参加者は児童館や放課後児童クラブ、子育て支援センターの

職員など28人。研修会では歌のリズムに合わせて隣の人をくすぐって子どもとの触れ合い方を学んだり、ふりを覚えてダンスをしたり、ウクレレを弾いたり。参加者はメモを取りつつ、全身を使って遊び歌を楽しみました。

遊び歌だけでなく、講師の2人が「遊び歌では前振りや曲の流れなど、子どもが入り込める世界観をつくることも大切」といったアドバイスや体験談を話す場面も。スクリーンを使った絵本の読み聞かせやムーブシアターなど、新たなコンテンツの紹介もあつて、参加者からは「すぐに実践できそう」「自分自身もリフレッシュできた」と好評でした。

昨年度の研修会では、絵本作家を招いたオリジナル絵本づくりや、影絵のワークショップなどを行いました。単に見るだけでなく、参加者が実際に踊ったり、作品を作ったりできるのが特長で、体験しながら子どもの理解や関わり方などを学んでいます。次回はテーマを変えて、秋ごろに開催する予定です。

研修会の詳細については、さめきこどもの国のホームページを「確認」ください。

令和5年度「みんな子育て応援団大賞」  
受賞企業を紹介します！



## ハル

高松市藤塚町1-14-1  
☎087(802)2586

子育てで世帯をサポートしたいとの思いから、2013年に活動スタート。英会話やダンス、絵画、プログラミングなど、16種類から選べる子ども向けカルチャースクー  
ルを運営しています。経験豊富な講師が少人数制で指導してくれ、実力が身に付きやすいと好評です。他にも、カルチャースクールのレッスンに参加できる学童保育や、管理栄養士が監修した宅食サービスを提供しています。利用者からは「学童中に宿題も習い事もできてありがたい」「家族団らんの時間が増え、子どもに接する機会が増えた」と喜びの声が届いています。

16種類から選べる  
カルチャースクール

子育ての期間は大変ですが、かけがえない毎日です。その毎日が少しでも楽しく、豊かになるようサポートしていきます。

代表取締役社長 松浦孝誠さん



▲学童保育を利用する子どもたち

## ジェム

観音寺市栄町1-4-10  
☎0875(24)5321



生の英語に触れ、  
通じる喜びを体験

香川県と愛媛県で英会話教室「ジェムスクール」を運営するジェムでは、教育ボランティア活動の環境として「英語の出前」と「英語のおはなし会」を開催しています。英語の出前では外国人講師が幼稚園や保育園、小中学校などを訪れ、英語に関連したショーやイベントを通して子どもと交流。生の英語に触れ、英語の楽しさや会話が通じる喜びを体験できる機会を創出しています。観音寺駅前校と宇多津校では子育て広場を開設。乳幼児とその保護者、妊婦向けのイベントを開催するほか、気軽に相談できる居場所を提供しています。

英語をそのまま理解して夢中で楽しめる、感性の豊かな年齢の子どもたちに本物に接する経験を持ってもらえるよう、末長く続けていきます。

代表取締役 合田美雪さん



▲子育て広場「ジェム・ひろば」で外国人講師と交流する子どもたち

# 夏の乗り切る

## 夏の乗り切る

### 夏の乗り切る

夏でもインフルエンザや夏風邪などの病気にかかりやすいのは、冷たいものの取り過ぎで胃腸が弱る▽暑さによる体力消耗—なども要因になります。この季節はビタミンやミネラルを補給して疲れを残さずに、胃腸の働きを保つ食事を工夫しましょう。

霜降りひらたけに豊富なエルゴチオネインは抗酸化作用が強く、

老化や疲労、生活習慣病を引き起こす原因となる活性酸素を除去します。また、夏野菜は体を冷やすものが多いので、体を温める食材や消化のよいものなどで胃腸をいたわることも大切です。ネギ、シウガ、ミョウガなどの体を温める食材を加えてバランスを取りましょう。



取材協力

管理栄養士 則久 育葉  
ホクト鍋 園田 彩乃  
管理栄養士

夏野菜と霜降りひらたけの  
スパニッシュオムレツ



たれにネギや  
シウガを加えても  
おいしいよ!



サラダそめん

Recipe



サラダそめん

◎材 料(4人分)

そうめん ……3束 サラダ菜 ……5枚  
エビ ……4尾 油 ……大さじ1  
トウモロコシ ……2分の1本  
霜降りひらたけ ……1パック  
トッピング(ハム…4枚、トマト…1個、オクラ…3本、カイワレ大根…5分の1パック、大葉…2枚)  
たれ(すりごま、マヨネーズ…各大さじ2、砂糖、濃い口しょうゆ、酢、ごま油…各大さじ1)

1. そうめんは硬めにゆでて冷やす。
2. 油を引いたフライパンで、下処理したエビ、小房にほぐした霜降りひらたけ、トウモロコシの粒を炒める。
3. 器にサラダ菜を敷き、1、2、その他のトッピングを盛り付ける。食べる直前にたれをかける。



夏野菜と霜降りひらたけのスパニッシュオムレツ

◎材 料(4人分)

プチトマト ……8個  
ズッキーニ ……2分の1本  
霜降りひらたけ ……1パック  
玉ネギ、ジャガイモ…各1個  
カボチャ ……8分の1個  
ベーコン ……40g  
Ⓐ(溶き卵…3個分、牛乳…50cc、固形コンソメ…1個、塩、こしょう…各少々)  
溶けるチーズ ……30g  
油 ……大さじ1

1. 霜降りひらたけは小房にほぐし、玉ネギはみじん切り、ベーコンは1cm幅に切る。ジャガイモとカボチャは角切りにして電子レンジで2分加熱。切った具材とⒶを混ぜ合わせ、油を引いたフライパンに流し入れる。
2. 1の上に輪切りにしたトマトとズッキーニを乗せる。ふたをして中火で5分加熱する。
3. 全体に火が通ったら弱火で10分加熱する。ひっくり返して2分加熱する。
4. 好みで耐熱容器に移し、チーズをのせて230度のオーブンで5分程度加熱しても良い。

## 子どもの便秘

香川県小児科医会 近藤健夫

ウチの子どもが便秘気味でよくおなかを痛がります。かかりつけ医に便秘症と言われたのですが、便秘にならないために日常生活でできることはありますか？



**お** 子どもの便秘は心配になりますよね。子どもの腹痛の原因で最も多いのが便秘です。今回は排便と便秘の基礎知識についてお話しします。

### 排便のメカニズム

まず、便の通り道である大腸は、直腸と結腸に分かれています。ご飯など食べたものは小腸で消化吸収され、残りが「便のもと」として下口口の形状で結腸に届きます。結腸で水分が吸収されて、便が有形になりながら直腸に到着します。そして、直腸に便がたまってくると直腸の壁が引き伸ばされることで壁内にあるセンサーから脳に信号が送られ、「トイレに行きたい」と便秘が生じます(直腸肛門反

射)。排便のときは肛門周囲の筋肉が緩み、腹圧をかけたりのことで便が排せつされます。

### 便秘と「便秘の悪循環」

便秘とは「便が滞った、または出にくい状態」を指します。何らかの理由で排便を我慢すると、直腸にたまった便は水分がどんどん吸収されて硬くなります。硬くなった便は排便時に痛みを伴い、子どもは苦痛のためにますます排便を避けるようになります。また、直腸に便がたまると、直腸の壁は引き伸ばされ続けて便秘を感じるセンサーが鈍くなってきてしまい、便秘を感じる強さが弱まって、さらに便秘が悪化します。この状態では、硬くなった大きな便は層出にくくなり、便秘が悪化してしまいます。これが「便秘の悪循環」です。このような状態では、おなかの痛みで困ってしまう以外にも、知らない間に便が押し出されたり、軟らかい便が硬い便のすき間を通して下痢便として漏れ出てきてしまうこともあります。

### 便秘の治療・予防

便秘で日常的に困る症状や状態になっている場合を便秘症といいます。便秘症には治療が必要です。便を出そうと思っても肛門が硬い便でふたをされている状態(便秘栓)といえます(なのでなかなか便が出ません)。直腸に便がたまっている場合は、洗腸などで除去する必要があります。その後、内服薬で便が硬くならないようにします。内服治療では便が軟らかくなりすぎることがありますが、自己判断で中断せず、医師に相談してください。

予防のひとつとしてのおすすめは、毎朝しっかりと食事をとることです。食後には「胃結腸反射」が働き、ご飯を食べて胃に入ってくると結腸の動きが活発になります。特に朝食後が最も活発になります。規則正しい排便習慣を身につけるために、この反射を活用しましょう。

さぬき  
こどもの国に

児童館が  
大集合!!



オリーブオイル  
の香りがする  
たこ焼き



組み立てるの  
楽しいな★



▲絶好の行楽日和の中、大勢の親子でにぎわいました



A. 廃材で作った竹竿で、ラミネート加工した海の生き物を釣りました  
B. 紙コップと輪ゴムと牛乳パックで、「ボールシューター&キャッチャー」を作りました  
C. 会場は「香南スイングベル」が奏でる美しいベルの音色に包まれました

## 21の児童館が遊びやステージ披露

県内にはさぬきこどもの国を含む38の児童館があり、各館が地域性を生かした活動を行っています。毎年5月3日には児童館フェスティバルを開催。今年は21施設が遊びを用意してさぬきこどもの国に集合しました。芝生広場ではスーパースポーツ作りやかなつりなどのワークショップが並び、子どもたちは身近な素材で物作りの楽しさを体感しました。

こども劇場では小中学生によるミュージックベルの演奏や紙人形劇などが主役となり、日頃の練習の成果を発揮しました。こどもの国スタッフは「親子で参加して児童館の活動の楽しさを体感してもらい、児童館を子どもたちの居場所としても活用してもらえたら」と話しました。

## 育児便利グッズ／正しく使って

育児用品は便利な一方、使用して不幸な事故が多数報告されています。小児科学会のホームページに掲載されているInjury Alert(傷害速報)から事故の例を挙げてみましょう。

①浴槽用座面付き浮き輪・首浮き輪：洗髪などのため、数分目を離している間に浮き輪が転倒したり、首から外れて、うつぶせで浴槽に浮かんでいた。

②スリング(子守帯)：外出先で使用していたが、帰宅時に乳児を降ろすとぐったりして呼吸をしていなかった。その他、スリングからの転落や、股関節脱臼の危険性が指摘されている。

③抱っこひも：対面で乳児を固定した状態で母が前かがみになった時に乳児が



滑り落ちて頭部からコンクリートに転落。

④ベッドガード：ベッドとベッドガードに隙間ができ、その隙間に乳児がはまり込んだ状態で、呼吸は停止していた。

⑤クワン(簡易ベビーベッド)：乳児をクワンに寝かせたまま父が持ち手を肩にかけて移動していた際に、持ち手が肩から滑り落ち、乳児が1mほどの高さ

から転落。くも膜下出血を認めた。

①から、洗髪などの短時間でも目が離れてしまうため、浴槽で浮き輪を使用すると溺水の危険性があります。

②③からは、スリング、抱っこひもは適切に使用し、前かがみになりすぎて転落しないように注意する必要があります。

④⑤からは、クワンは乳児を寝かせたまま移動すると転落の危険性があります。親とは同室で、やや硬めの布団にするなど、乳児の適切な睡眠環境を整えましょう。ふかふかだと、うつぶせになった場合に鼻や口が埋まってしまい窒息の危険があります。掛け布団は赤ちゃんの力でも払いのけられるような軽いもので顔にかからないようにしましょう。

令和5年度「みんな子育て応援団大賞」  
受賞団体を紹介します！



土庄町

小豆島子ども・若者支援機構



▲週2~4日、異なる年齢の子どもが集まり、お絵かきなどをして過ごしています

(DATA)  
土庄町甲636-4  
☎090-5332-9171

## 自分らしく過ごせる 居場所を提供

子どもや若者、その家族らが自分らしく過ごせる居場所づくりを目指し、小豆島内の2拠点でワンストップ相談や子ども食堂、子ども宅食、送迎サポート、季節のイベントなど、さまざまな活動を行っています。これまで延べ約8000人が利用。今後も他機関と連携して多岐にわたるニーズに応えるほか、「ファミリーサポート」など地域みんなで子育て・子育てを支えられるシステムの導入・構築を進める予定です。



▲活動場所の前で笑顔の子どもたち



▲「もののパー」では、かき氷を作ったり食べたりしながら交流しています

(DATA)  
高松市太田上町1287-6  
☎087(899)5340

## 自らの未来に希望を 社会的自立を支援

家庭の事情や経済的な理由で生きづらさを抱える子どもや若者が自らの将来に希望が持てる社会づくりを目指し、2018年から活動しています。居場所づくりや教育、暮らし、相談などの支援を行い、子どもの社会的自立をサポート。「前向きになれた」「自分の気持ちを話せる機会が増えた」などの変化が生まれています。今後は一人暮らしが困難な若者を対象に、ステップアッププログラム事業を実施予定です。

高松市

もも



▲地域の先生やボランティアと一緒に、ものづくりにも取り組んでいます

夜間に急な病気で  
困った場合の電話相談

#8000(子ども医療電話相談・香川県小児  
救急電話相談)

受付時間/毎日午後7時～午前8時

夜間の急病で対応に困った時、看護師に電話相談  
ができます。携帯電話からもつながります。お手持  
ちの電話がダイヤル回線・IP電話・光電話等の場  
合は☎087-823-1588

赤ちゃんの急病時に  
参考になるホームページ

◎医療情報  
ネット  
(ナビ)



◎こどもの  
救急



子どもが病気のときの保育

病中(発熱など)や病後(回復期)など、保育所等  
に預けられない時に利用できます。利用料金の  
目安は2000円前後、第2子3歳未満と、第3子以降  
の未就学の児童は無料。詳細はお住まいの市町  
担当課にお問い合わせください。

【病児・病後児保育実施機関】(2024年1月1日現在)

◎香川医療生活協同組合

へいわ子どもクリニック病児保育はとぼっぼ  
高松市栗林町 ☎087-835-2065

◎トビウメ小児科医院付属病児保育室  
「子どもの家」

高松市伏石町 ☎087-865-3111

◎西岡医院病児保育室「レインボーキッズ」  
高松市寺井町 ☎087-885-2863

◎小林内科小児科医院付属病児保育室  
「すこやかルーム」

高松市屋島西町 ☎087-844-8156

◎しづや子どもクリニック病児保育  
にここすまいる

高松市牟礼町 ☎087-845-2255

◎わき外科・内科クリニック病児保育室  
「わきあいあいキッズルーム仏生山」  
高松市仏生山町 ☎087-888-5111

◎おかだ小児クリニック病児・病後児保育  
「おひさま」

丸亀市柞原町 ☎0877-58-0707

◎総合病院回生病院病児保育室  
坂出市室町 ☎0877-46-1011

◎カナン子育てプラザ21病児保育室  
「らっこ」

善通寺市生野本町 ☎0877-62-3695

◎三豊総合病院企業団病児・病後児保育室  
「わたっ子保育園」

観音寺市豊浜町 ☎0875-52-6620

◎さぬき市民病院病児・病後児保育室  
「コスモス」

さぬき市寒川町 ☎0879-43-2521

◎あおぞら保育園病児保育室「心愛(のあ)」  
さぬき市志度 ☎087-813-6991

◎小児科内科三好医院病(後)児保育室  
「チャイルド・ケア・システム・エム」

東かがわ市大谷 ☎0879-25-3503

◎けいあい子ども園病後児保育室「ほほえみ」  
東かがわ市白鳥 ☎0879-25-1795

◎小豆島中央病院病児・病後児保育室  
「オリブキッズ」

小豆島町池田 ☎0879-75-1121

◎松原病院病児・病後児保育室「まつばら」  
三木町大字池戸 ☎087-898-0620

◎すくすくクリニックにし病児・病後児保育室  
「すくすくSUN」

三木町大字氷上 ☎087-802-8171

◎綾川町病児保育室「うぐいす」  
綾川町保健福祉総合センター「えがお」  
(陶病院隣) ☎087-876-1185

◎滝宮子ども園病児保育室「ひだまり」  
綾川町萱原(滝宮子ども園内)  
☎087-876-3366

子どもの健康管理や育児についての  
悩み・不安の相談窓口

【育児相談から親子の交流まで】

◎地域子育て支援拠点

「地域子育て支援センター」や「つどいの広場」と  
呼ばれ、乳幼児を中心とした親子が集い、相互に  
交流や情報交換するほか、子育てに関する相談  
や関連情報の提供を行っています。

香川県健康福祉部子ども政策推進局 子ども政策課 ☎087-832-3287

【子育て世代包括支援センター/こども家庭センター】

◎市町の母子保健主管課、保健センターなど  
保健師などのコーディネーターによる妊娠期  
から子育て期にわたる切れ目ない支援をおこ  
なうワンストップ窓口。

【児童家庭支援センター】

◎児童家庭支援センター「けいあい」

☎0879-25-6067

児童養護施設に併設。地域の関係機関と一緒  
に、子どもと家庭についての相談。

【児童相談所】

子どもや家庭に関するさまざまな相談(子育ての  
心配や不安など)。

◎県子ども女性相談センター☎087-862-8861

◎県西部子ども相談センター☎0877-24-3173

【教育センター】

◎子育て電話相談 ☎087-813-2040  
家庭教育の悩みや不安に関する電話相談。

◎子ども電話相談 ☎087-813-3119  
子どもからの学校生活などに関する電話相談。

◎24時間いじめ電話相談 ☎087-813-1620  
子どもや保護者などからのいじめに関する電話  
相談。

Check!

香川県では、子ども・子育てに関するイベント  
や取り組みの情報を、県の公式SNS(Instagr  
am、X)やYouTube等で、随時発信しており  
ますので、ぜひご利用ください。

◎県の公式SNS

「香川県子ども政策推進局子ども政策課」

▼Instagram



▼X



▼YouTube



イクジー



