

新学期が始まる春こそチャレンス！



夜9時に

ファミリーレストランやショッピングセンターなどに夜遅くまでいる子どもたち。親の生活ペースに子どもを巻き込んで夜9時に寝る習慣をつけましょう。

取材協力／県教育委員会生涯学習・文化財課

寝るための遊びこし方

「子どもは勝手に眠る」「大人よりも早く眠くなる」と思つていませんか。そんなことはありません。「寝かしつける」という言葉通り、寝かせることほじつけの一歩。親がきちんと主体性をもって取り組むことが重要です。

近年、保育所や幼稚園でも「ぼーっとしていて午前中の活動にのれない」「無表情で自分の気持ちを表しにくい」「理由のない攻撃性を示す」「特定のものにこだわり、他の人に無関心」といった子どもが増えていました。これらの兆候が見られたら、睡眠と覚醒のリズムが整っていない可能性

があります。子どもの様子をしっかりと観察しましょう。子どもの成長に必要なホルモンや眠りへと誘うメラトニンは、午後10時、午前2時に一番多く分泌されます。また、睡眠中の脳ではその日経験したことや記憶したことの整理・定着が行われています。しっかり活動できるかどうかは前日の睡眠にかかっているといふわけです。

就寝時間のだいたいの目安は、保・幼稚園児は午後9時、小学生は午後10時。子どもによって最適な睡眠時間は変わってきますが、毎日決まった時間に寝起きをして生活リズムを習慣づけることが大切です。それには、家族全員の共通意識が必要不可欠。まずは、大人の生活リズムを見直すことから始めてみませんか。

思い当たる節はありませんか？

要
チ
エ
ツ
ク

寝る直前まで大騒ぎ!

興奮している状態で寝させようとしても無理な話。なるべく就寝の30分前からテレビなどを消し、落ち着かせましょう。ぬいぐるみや枕などを抱かせると安心します



父親の帰りに合わせて夜遅くに食事

夜中の食事は体温の上昇につながり、眠れなくなります。家に遅く帰っても子どもを起こしたり、食事につきあわせたりしないように



朝から始める

魔
法
の
習
慣

朝日を浴びる

朝起きたら、まず部屋のカーテンを開けて朝日をたっぷり浴びましょう。体内時計がリセットされ、夜の寝付きもスムーズになります。



朝ご飯を食べる

朝ご飯は活動の源。体温も上昇し、活動モードへとチェンジします。タンパク質と野菜を中心に、家族そろっての食事を心がけましょう。

日中はしっかり遊ぶ

睡眠は体の疲労回復の役目も担っています。日中はできるだけ外でしっかり体を動かしましょう。



夜の
子どもを寝かしつける

5つの魔法



魔法

「おやすみなさい」の儀式

1

パジャマに着替え、歯磨きをしてから家族全員に「おやすみなさい」のあいさつをする。この一連の流れが毎晩繰り返されることによって、子どもの寝付きもよくなります。各家庭でオリジナルの儀式を作ってみて。



魔法

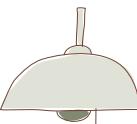
お風呂は早めに

人は眠る前になると体温が下がり始めます。そのため、寝る前はなるべく体温を上昇させないこと。就寝の1時間前には入浴を終えるようにし、湯温もぬるめを心がけましょう。

魔法
3

部屋を暗くする

部屋を明るいままにしておくと体内時計が狂い、夜更かしの原因になります。早めにテレビを消し、部屋も暗くして眠る環境作りを。大人も見たいテレビは録画するなどして、子どもと一緒に睡眠モードに。



魔法
4

添い寝をする

1人で眠るのが不安な子には、まずは添い寝から。親もそのまま寝てしまっても構いません。絵本の読み聞かせやオリジナルの創作話などをして、ゆっくりと過ごしましょう。親の寝たふりも効果があるようです。



ワンポイントアドバイス

大切なことは、無理に寝かせようとしないこと。「〇時に寝かせる!」と意地になっては、親も子どももしんどいだけです。他の家庭は気にせず、できることから一つずつ試していくべきです。慌てず、気長にチャレンジしましょう。



また、どうしても寝ない子には何か原因があるのかもしれません。学校や園の先生とコミュニケーションをとりながら、原因を探ってみて。寝る前に安心感を与えるのも有効。夕食時にその日あったことをいろいろ聞いてみましょう。子どもは満足感を得て1日を終えることができます。

おやすみなさい

魔法

「寝癖」を見つける

5

頭をなでる、足をさする、腕枕をする…など、「これをすれば眠る!」というわが子流の「寝癖」を見つけましょう。子どもによって違うので、添い寝しながらいろいろ試してみて。焦らないことが大切。

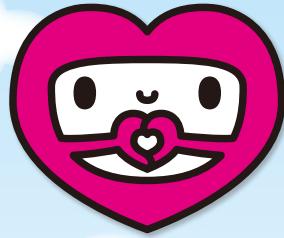


毎月19日は
「かがわ育児の日」

子育て家庭に
お得なサービス

みんな

トクだね応援団



子育て家庭を応援する「みんなトクだね応援団」。携帯やスマートフォンからサイトにアクセスし、サービス内容画面を提示すると、約290店で各種サービスが利用できます。毎月19日の「かがわ育児の日」だけの特典や、サイトの地図機能も充実!

みどうげん 味道源

- 育児の日 店のおすすめ肉を1人前サービス
※1グループ1人前
いつも 小学生以下の子どもに自家製アイスプレゼント



選び抜いた肉、こだわりのサイドメニューを提供する老舗焼肉店。肉はもちろん、そのうま味を引き出すタレ、自家製アイスなどあらゆる品にこだわり提供しています。県外から来るファンも多数。

住 東かがわ市三本松680-69
営 11:30~14:30、17:00~22:30
休 月曜(祝日の場合は翌日)

☎ 0879-25-3336

アクセス方法

URLを直接入力する▶ <http://www.19toku.jp>

検索サイトで▶ [みんなトクだね応援団](#)

検索



◀ QRコードから(携帯のみ)



「だいじょうぶ?」
心が和らぐおまじない

川渕駿太(かわぶちしゅんた)さん
まんのう町立満濃南幼稚園園児

見つけてね
君にしかない たからもの

池本里奈(いけもりな)さん
丸亀市立飯山南幼稚園保護者

手をつなご
みんないるから 大丈夫

丹生愛世(にぶわいせい)さん
東かがわ市福栄やまびこ園園児

厚生労働省は毎年5月5日のこどもの日から1週間を児童福祉週間と定め、児童福祉の理念を普及啓発するため、さまざまな事業や行事を行っています。事業の一環として、毎年児童福祉週間の標語を募集しています。2013年度の標語は全国から6713の応募がありました。また加盟店およそ18歳未満のお子様と家族と共にしていきと家計に限ります。トクだね応援団サイトでご確認ください。

【注意】
旧サイト(みんなトクだね応援団)の会員証表示とは異なります。また加盟店およびサービス内容も異なりますのでみんなトクだね応援団サイトをご確認ください。

【利用対象者】
18歳未満のお子様と家族に限ります。
(18歳に達した後、最初に迎える3月31日まで有効)

香川県から

3作品が入選!

児童福祉週間の標語募集で

君がいる
ただそれだけで うれしいよ
多賀葵(たがおい)さん
東京都

2013年度児童福祉週間標語 最優秀

利用方法は簡単

1 携帯
スマートフォンから
みんなトクだね
応援団から
サイトにアクセス!

2 利用したいお店を
読み込む
3 サービス内容を
画面に表示
4 店頭で提示!!

カシアボニータ Cassia Bonita

- 育児の日 お母さんはハーブティー、子どもにはキャンデープレゼント
いつも ハーブティープレゼント



ココロ・トキメク食品のお店です。ハーブティー、ハチミツ、ジャム、おから茶、輸入食品、菓子などがそろっています。店内にはソファーがあり、子どもと一緒に気軽に立ち寄れます。

住 三豊市山本町辻317-5
営 8:30~18:30
休 日曜、毎月1日

☎ 0875-63-1565

綾南自然菓子 ショウワドウ Showado

- 育児の日 KOKONE ROLL 200円割引
※品切れの場合は他サービス
いつも クッキー1枚プレゼント



国産小麦やさくら卵、蒜山ジャージ牛乳など体内に優しい素材を使ったケーキが人気。天然素材をふんだんに使った店内で、お気に入りのケーキをゆっくりチョイスして!

住 綾川町畠田2719-2
営 8:30~19:00
休 なし(不定休あり)

☎ 087-877-0447

子どもの健康管理や育児についての 悩み・不安には…

育児相談から親子の交流まで

■地域子育て支援センター

保育所等に併設し、入所園児に限らず地域の乳幼児子育て家庭等が相談可能。

■つどいの広場・かがわの広場

乳幼児を中心とした親子が集い、交流や情報交換を行っている拠点。

専門の相談窓口

■保健所・保健センター

乳幼児の発育や発達、言葉などの相談事業や親子教室など。

■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、言葉や発達の遅れが心配など）。

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

■子育てホットライン

県教育委員会 ☎ 087-861-4951

家庭教育の悩みや不安に関する電話相談。

■子どもホットライン

県教育委員会 ☎ 087-835-7867

いじめなど、子どもからの電話相談に、相談員が応じています。

■問い合わせ／県健康福祉部子育て支援課 ☎ 087-832-3287



赤ちゃんの急病に参考になるホームページ

医療ネット講岐

<http://www.medinfo.ne.jp/kagawa/>

こどもの救急

<http://kodomo-qq.jp/>

● 香川小児病院(小児科)	● 三豊総合病院(小児科)
高松市桜町1-9-12	高松市福岡町3-36-23
☎ 087-(839)2299	☎ 087-(851)-1167

● 大川地区小児夜間急诊室(小児科)
さぬき市寒川町石田東甲387-11
☎ 0879-(43)2521
診療時間／午後7時～午後11時
休日や夜間に急な病気で困った場合の診療所等

保育所では、子どもが病中(発熱など)や病後(回復期)の場合は預かってくれません。そんな時は一人で無理せず、保護者に代わって子どもを預かってくれる「病児・病後児保育」を利用しましょう。県内では小児科医院や保育所に併設する施設が15カ所あり、看護師や保育士が保育に当たります。利用料金の目安は1日当たり2000円前後。詳しくは下記の実施機関にお問い合わせください。

【病児・病後児保育実施機関】

(2013年3月1日現在)

施設名	電話番号
香川医療生活協同組合へいわこどもクリニック病児保育はとぼづ(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
はらこども園病後児保育室(高松市牟礼町)	087-845-0234
おかだ小児クリニック病児保育「おひさま」(丸亀市祚原町)	0877-58-0707
総合病院回生病院(坂出市室町)	0877-46-1011
カナン子育てプラザ21「らっこ」(善通寺市生野本町)	0877-62-3695
にしかわクリニック病児保育室「げんきになあれ」(善通寺市木徳町)	0877-63-6500
三豊総合病院病後児保育室「わたっこ保育園」(観音寺市豊浜町)※改築のため休止中	0875-52-6685
さぬき市民病院病児・病後児保育室「コスマス」(さぬき市寒川町)	0879-43-2521
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)	0879-25-3503
土庄町病児・病後児保育室「げんきっこ」(土庄町土庄中央病院内)	0879-62-1211
内海病院・病児・病後児保育室「オリーブキッズ」(小豆島町内海病院内)	0879-82-2121
綾川町病児保育室「うぐいす」(綾川町国民健康保険総合保健施設えがお内)	087-876-1185

病状が急変することの多い子どものために、休日の指定医療機関や夜間救急医療機関などをあらかじめ確認しておきましょう。受診の際には事前に電話連絡が必要です。

夜間・救急診療について

休日や夜間に急な病気で困った場合の電話相談

休日や夜間の急病で対応に困ったときは、「#80000」をプッシュすると、看護師への電話相談ができます（必要に応じ医師がサポートする体制です）。受付時間／毎日午後7時から翌朝8時まで※プッシュ回線携帯電話（主要携帯電話会社3社からの利用が可能。それ以外は☎ 087-(823)1588）

学校の外に出て地域の人たちと交流

事業所を訪問

こども探検隊

三木町立
白山小学校
はくさん

生きる力を養う

白山小学校の子どもたちが取り組む総合的な学習の時間、通称「はくさん子学習」。学校と家庭という限られた「世界」に生きる彼らが大人と積極的に交わり、生きる力を育むことにつなげたいと、企業や施設を巻き込んだ地域ぐるみの教育を行っています。

わが町が学びの場 先生は地域の大人

くざんっ子学習の授業は、校区内の社寺や祭りなどの文化財、自然、地元企業や老人養護施設などをテーマに、1年間で計70時間実施。3年生から6年生までの学年ごとに、▼疑問・課題を見つける▼

本やインターネットで調査をする▼事業所や施設を訪れたり、地域の人から話を聞く▼作文・写真にまとめて校内で発表するなど、自発的に取り組んでいます。

総合的な学習の時間を通じて 地域の課題を知る

5年生は「思い合う心を広げよう」がテーマ。特別養護老人ホームを訪問して入所者と触れ合ったり、施設の掃除をしたりしました。

子どもたちが口にしたのは、「ボランティア活動をすることで、自分たちにできることは、まず勇気を出して声をかけることだ」という意見。高齢者や障害者の生活への理解

を深め、自分たちにできることについて考え、取り組むようになりました。この他、3年生は朝のボランティア・あいさつ隊や伝統の大獅子保存会に所属する大人たちと交流。4年生は外国の文化や食生活などを調べ、日本や自分たちが暮らす町の良さを再発見する機会を得ました。



▲お年寄りを招き、グラウンドゴルフに挑戦した3年生



▲手袋メーカー「レガン」を訪ね、熱心に説明を聞く6年生



▲積極的にメモをとり、後で自分たちの意見を発表します



▲地域の人からグラウンドゴルフのルールを教わる子どもたち

6年生のテーマは、"先人に学ぶ" "身近な大人に学ぶ"という2本柱を軸に「生き方を考える」。昨秋はプロ野球選手のバッティング用手袋を製造している町内の手袋メーカーを訪問し、"仕事をするのに大切な

子どもたちが口にしたのは、「ボランティア活動をすることで、自分たちにできることは、まず勇気を出して声をかけることだ」という意見。高齢者や障害者の生活への理解

学校を飛び出し、地域を学ぶ子どもたち。そして彼らの生きる力や郷土愛を、地域の大人たちが運んでい

ます。



府中湖カヌークラブ



親子の触れ合いと自然を大切にする心を育む

1993年、府中湖で東四国国体カヌー競技が行われました。これをきっかけに翌年創設。現在は小・中学生18人が在籍しています。香川県は伝統的にカヌー競技が強く、OBには全国優勝者や日本代表選手も多くいます。

練習しているのは座ってこぐカヤックと、片ひざを立ててこぐカナディアン。競技艇はレジャーで乗る普及艇よりも幅が狭く、水面を滑るように進みます。バランス感覚を養い、まっすぐ進むことからスタート。その後、各競技に必要な技術を身につけますが、楽しく乗ることを大切にしています。

湖面は波風が穏やかで、オールシーズン利用できるので、日本代表や海外の選手団の合宿も開催されます。トップレベルの選手の練習を間近で見学でき、子どもたちの目標も自然と高くなります。

なります。6、7月に行われる坂出市カヌー協会主催の体験教室に親子で参加して、入会するメンバーが多いそう。OBの高校生たちが教えてくれることもあるなど、練習は和気あいあいとした雰囲気。「水上スポーツなのでライフジャケットを着用するなど安全を重視。体力向上はもちろん、親子の触れ合いや自然を大切にする気持ちを養いたい」と幸田直哉会長。夏は川くだりやキャンプをしたり、環境整備として練習場付近の清掃活動も行っています。

練習は土日の午後1時半～5時。場所は坂出市の府中湖カヌー練習場。小学生以上が参加でき、小学生は親の同伴が必要です。

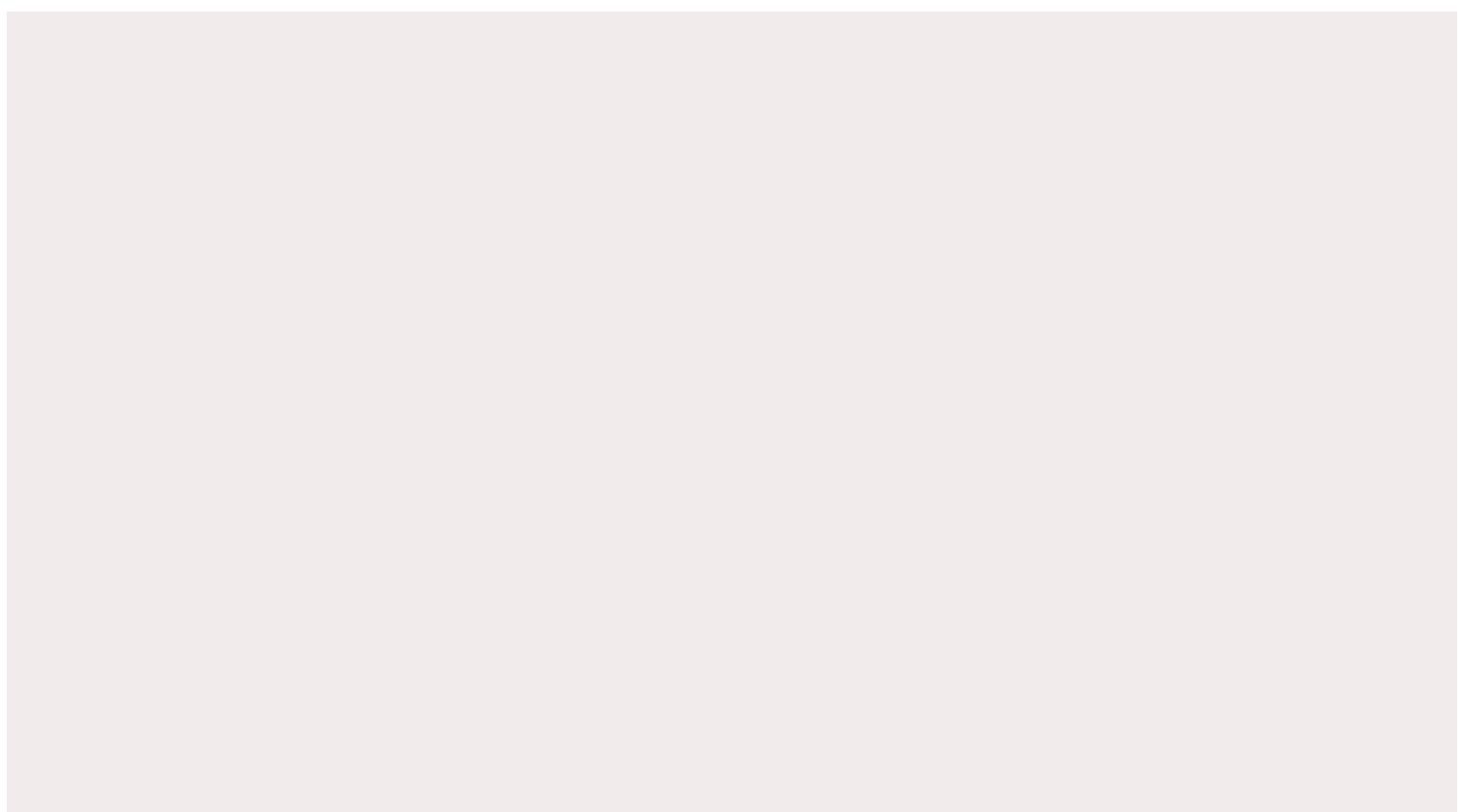
問い合わせ
坂出市カヌー研修センター
☎0877(48)1885



▲3月に府中湖である全国大会に向けて練習するメンバー。カヤックはハドルで漕ぐだけではなく、足でもかじを取ります



▲カナディアンは片ひざを立てて、片側だけで漕ぎます



pick up

さぬき子どもの国GWイベント

児童館フェスティバル2013

県内の児童館が一堂に会するイベント!
今年も楽しい遊びやワークショップが
いっぱい♪

時 / 5月3日(金・祝)
午前10時~午後4時



こどもフェスティバル2013

いろいろな遊びやワークショップが
楽しめる、さぬき子どもの国恒例の大型
イベントです。

時 / 5月5日(日・祝)
午前10時~午後4時



●問い合わせ／さぬき子どもの国 ☎087(879)0500

イベント

2013 3月~7月

※料金の記載がないものは無料

1 親子自然体験教室
 ○「磯の生き物にふれよう!」
 磯のカニやイングンチャク貝、ヤドカリなどを
 探して観察します。ウミウシと出会えるか
 も…。
 時 / 5月25日(土)午後1時~午後3時半
 所 / 高松市龜水町小原海岸(五色台少年自
 然センター自然科学館で受付後、専用バスで
 移動)
 数 / 小学生とその保護者、家族50人程度(多
 数抽選)
 申 / 往復ハガキで下記へ5月7日~5月15
 日受付(必着)

○「草や木で布を染めてみよう!」
 自然科学館の学習室で、草や木から作った染
 液で布を染めます。しづら方を工夫すれば、
 自分だけのしおりの出来上がりです。
 時 / 7月27日(土)午前9時半~正午

2 親子でサマークリンプ
 (坂出市王越町木沢1901-2)
 ☎087(42)0034
 ※保険料として1人50円

時 / 7月27日(土)~28日(日)
 所 / 屋島少年自然の家及びその周辺
 数 / 県内の小学生とその保護者24人程度
 (多数抽選)

3 サマーチャレンジイン屋島
 海での魚釣りやカッター活動に野外キャバブー
 豊かな自然の中でたくましい夏を過ごす!
 時 / 7月31日(水)~8月3日(土)
 所 / 屋島少年自然の家及びその周辺
 数 / 県内の小学5年生~中学生24人程度
 (多数抽選)

4 開園記念イベント
 4月29日はさぬきじどもの国18年目の開
 園記念日。じどもの国と同じ18歳になる高
 校生のみなさんがパフォーマンスでお祝いし
 てくれます。屋外では、ミニ電車に乗れるイ
 ベントがあります。
 時 / 4月29日(月・祝)開園セレモニー午後
 1時~午後2時 ミニ電車(①午前10時~
 正午②午後2時~午後4時(各回終了時
 間の30分前に受付終了))
 所 / 開園セレモニー・じども劇場 ミニ電
 車…多目的広場
 申 / 当日受付

4 じどもの日
 ○「じどものためのパレード」
 時 / 5月5日(日・祝)午後2時開演(午後1
 時半開場)
 所 / サンポートホール高松第2小ホール
 問 / (公財)高松市文化芸術財団 ☎087
 (825)5010

5 おはなし会
 定期的におはなし会を行っています。
 時 / 第1・2水曜日(第1水曜は6月休み)、
 第2・3・4土曜日(第3土曜は6月休み)、
 4月7日(日)①午前11時~午前11時
 45分②午後2時~午後2時45分
 所 / 芝生広場のぼりが目印(雨天時)じども
 劇場
 数 / 小学生以上の子どもとその保護者40
 名(各回15分前より受付開始)

2 自転車の正しい乗り方教室
 家族みんなで自転車の正しい乗り方やルール
 を学びましょう。警察音楽隊による演奏やパ
 パ・ママ子育て応援歌
 ○すべての大人はかつては子どもっ
 出 / 子育て応援歌ママ HATOのみなさ
 分 / 200人
 所 / こども劇場

所 / 五色台少年自然センター自然科学館
 数 / 小学生とその保護者、家族30人程度(多
 数抽選)
 申 / 往復ハガキで左記へ7月8日~7月17
 日受付(必着)

**6 濑戸内国際芸術祭2013開催記念
 館名品展**
 いと うるわし。日本の美 京都国立博物
 館
 フォーマンズ「空と海」
 時 / 4月20日(土)午後2時
 所 / 県立ミュージアム1階エントラースロ
 ピー
 特別展開連行事・国際博物館の日連携事業
 「ゴーラン・ウイーク・スペシャルプログラム」
 時 / 5月4日(土)・5日(日・祝)午前10時~
 午後4時
 所 / ①巨大写絵にみんなで挑戦!【2階西
 階西口】②巨大絵巻にあなたも力がけ!【2
 階西口】③はんなりKORIN(光琳)
 カーネをつくろう!【1階体験学習室前】
 申 / 当日受付(予約不要)
 問 / 県立ミュージアム(高松市玉藻町5-
 5) 087(822)0247

トカ・白バイの展示もあります。
 時 / 4月14日(日)午前10時~正午
 所 / サイクルセンター(雨天時)じども劇場)
 ③ 育児の日イベントENJOY!
 パ・ママ・教えて!はじめての離乳食~
 離乳づくりの不安や悩みに管理栄養士
 が答えてくれます。食材の選び方、裏技テ
 ニックの実演もあるので、すぐに役立つ情
 報もりだくさん!
 時 / 4月19日(金)午前10時半~午前11時
 所 / 研修室
 数 / 5ヶ月から1歳の赤ちゃんとその保護
 者20組
 申 / 4月1日~来館FAAX・Eメール(oubo
 @sanuki.or.jp)・HPからも応募可

1 親子自然体験教室

第4日曜日(3~5月は休み)

時 / 4月14日(日)午前10時~正午

KAGAWA KID'S CLUB 07

本を読み聞かせよう!

大好きな
パパやママの
声で楽しむ

子どもの想像力や言語能力の向上、感情が豊かになるなどといわれる読み聞かせ。親子の触れ合いや、子どもに本を好きになってもらうためにもたくさん読んであげたいもの。難しく考えないで、大好きなパパやママの声で読んであげれば大丈夫です。今回は本のプロおすすめの本をご紹介します。 取材協力／香川県立図書館

司書's
memo

「ぶしゅー」「び
ちーん」など、言葉
の響きも楽しい。
絵に合わせて、本
を動かしながら読
んであげて!

だるまさんが



乳児(0~2歳)
向け

【だるまさんが】

作:かがくいひろし
発行:ブロンズ新社

だるまさんが主役の絵本。「だるまさんが～」でページをめくると、子どもが大喜びします。手足のあるだるまさんの動きや表情に注目です。

小学校低学年
向け

おへそのひみつ



司書's
memo
自分の体を知ること
ができる体シリーズの1冊。楽しく
みながら、命の大切さを学んでください。

【おへそのひみつ】

作:やぎゅうけんいちろう
発行:福音館書店

「おへそってなんだろう?」という
素朴な疑問。体の仕組みやお母さんのおなかの中でどうやって大きくなったかまで学べる科学の絵本です。

がたんごとん がたんごとん

乳児(0~2歳)
向け

【がたんごとんがたんごとん】

作:安西水丸
発行:福音館書店

哺乳瓶やスプーン、フルーツなど、毎日見ている身近なものが汽車に乗って食卓へと運ばれます。小さい子にも理解しやすいストーリーです。

司書's
memo

「がたんごとん」という言葉の響き
が楽しく、赤ちゃんにとって身近な
ものが出てくるので親しみを持って
くれます。

司書's
memo

イラストはモノクロですが、昔からある
しっかりとしたストーリーが魅力。
絵本の読み聞かせを続けて、次の
のステップに進みたいときに読んで
ほしい1冊です。



幼児(3~6歳)
向け

【はなのすきなうし】

作:マンロー・リーフ
絵:ロバート・ローソン
発行:岩波書店

スペインの牧場で暮らす子牛のふえるじなどは、花の香りをかぐのが大好き。ひよんなきっかけからマドリードの闘牛ショーに出ることになりますが…。

うんこ!



セトシン・西村敏雄

【うんこ!】

作:セトシン/絵:西村敏雄
発行:文溪堂

表紙からインパクト大! 子どもが
大好きなうんこが主役の絵本です。道に落っこちたうんこくん。
みんなが「くさ~い」と逃げてしまい、うんこくんは旅に出て…。



セトシン・西村敏雄

多彩な参加型プログラム展開!

さぬき子どもの国



「こどもの国」
に遊びで学ぶ
「工作プログラム」
「こどもの国」
に遊びで学ぶ
「工作プログラム」

ビバ! あそび場



親子体操や運動遊びを通じて、子どもの体力向上を目指す平日プログラム。4月より毎週水曜午後2時半~3時。

子どもの年齢や好みに合わせ、多彩な遊びの場を提供。

さぬき子どもの国で 実施するプログラム

育児の日 Enjoy! パパ・ママ



毎月19日 「かがわ育児の日」に、子育てに役立つ情報提供やリフレッシュなパパ・ママになろう!

遊びを通して子どもたちの健やかな育ちを応援する大型児童館「さぬき子どもの国」。県内の児童館や子育て支援団体とのネットワークづくりの一環として、子どもの国同様の体験ができる出張プログラムや、子育て支援者に遊びに関する学びの場を提供しています。

親子あそび!

ぐう・ちょき・ぱあ

たかい!
たかい!



子どもの国と同じ遊びが
県内各地で体験できます!

施設外で 実施するプログラム

遊びの宅配便



児童館や子育て支援施設を対象に、遊びのプログラム(美術・科学・親子遊び等)を持って巡回中! 年間約40回。

養護学校や児童デイサービス施設へ遊びを届けるプログラム。リズム遊びや絵、楽器演奏など内容もさまざま! 年間約20回。

遊びについて考える会



県内の子育て支援団体などの研修会・勉強会に職員を派遣し、造形遊びや科学遊びなど、子どもの国で実施している遊びを紹介しています。

支援者研修会



子どもの健全育成や子育てに関わる人を対象に研修会を実施。子育て支援者同士のネットワーク作りや資質向上を目指しています。

支援者向け プログラム

高松市香南町由佐3209 ☎087(879)0500 午前9時~午後5時 月曜休園(祝日の場合は翌日) <http://www.sanuki.or.jp>

子どもが登校時間になると、お腹が痛いなどと言つて学校に行くのを嫌がります。食欲もあり元気そうに見えるのですが…。何が原因でしょうか？　どのように対応すればいいでしょうか？



心の葛藤で体が悲鳴 子どもの心身症

普段は元気に登校している子がある日、ふと足取りが重くなることがあります。彼らは、体そのものに疾患があるわけではなく、先生の何気ない言や態度に傷ついたり、友達とうまくいかなかつたり、あるいは自分でも理由がよくわからない原因で、「しんどい」「頭が痛い」「おなかが痛い」などと訴えます。保護者は、子どもの様子を見て、大丈夫そなら励まして登校させ、いつもと様子が違えば医療機関を受診して、問題なければ翌日から登校させるでしよう。子ども本人も元気に登校する場合もあります。しかし、頭やおなかが痛いという訴えは決してうそではないのです。

自分の気持ちを言葉などで外に表すことができず、限界を超えたときに相談しましよう。普段の子どもの様子を知っているかかりつけ医ならば、診

です。「気持ちの問題だから」で終わらずに、子どもの痛みを理解し、寄り添つてあげてください。それだけで子どもは安心します。

学校から帰ってきたときやお風呂に入ると、「今日はやつを食べるときなどに、「今日何があったかな？」などと子どもとたくさん話をしてください。まったく関係ない話をしている途中に、ぱろっとつらい気持ちを話すこともあります。両親が共働きの場合は難しいでしょうが、子どもが話しやすい雰囲気を常に作つてあげることが大切です。おなかが痛くて学校を休んでも、「おうち」と機嫌がよかつたり、食欲があつたり、遊んでいれば、体的には問題ないでしょう。

こんなときはすぐ受診を！

- 発熱している。顔色が悪い。痛みが強い
※歩きにくそうだったり、しゃがみこんでいる
- 便がしばらく出でていない。下痢をしている
- 今までなかった夜尿が始まる
- 頭痛に嘔吐やふらつきなどがあるなど

1日休んで、翌日に元気に学校に行けばいいですが、2・3日休みが続くようならばかかりつけの小児科医に相談しましょう。普段の子どもの様子を知っているかかりつけ医ならば、診

断もしやすく、必要があれば心の専門医を紹介してもらいます。心の葛藤に対処していくば、体の症状もよくなつてきます。親が判断するのは難しい場合もあります。気になることがあれば、風邪などで受診したときに、相談してみるとよいでしょう。



▲お菓子作りは子どももワクワク! しっかりお手伝いします



こども探検隊

たらちね保育園
さぬき市



▲さぬき市に3施設ある支援センター合同の遠足が行われました

▲親子で鬼の面づくり。のりを付けた顔のパーツを母親に渡す姿も見られました

信頼関係を深め 親子をサポート

さまざまなイベントを通して親子を応援

さぬき市造田の「たらちね保育園」に併設された子育て支援センター「ほほえみ広場」。未就園児親子や妊娠中の女性を対象に、幅広い活動を行っています。

悩みや不安を共有 生活にメリハリを

子

育て支援センター「ほほえみ
広場」は、核家族化や少子化

などにより子育て環境が大きく変わ
る中で、親子が集まって子育ての悩
みや不安を解消する場所を提供する
ことなどを目的に2003年に創設
しました。月～土曜の午前9時半～
11時半に広場を無料開放するほか、
月・水曜には歌や絵本の読み聞か
せ、金曜には趣向凝らしたイベント
を行っています。

取材日に行われた「鬼さんを作ろ
う」では、母親と協力しながら鬼の
お面を作りました。あらかじめ鬼の
顔の形に切られた画用紙に、顔の
パーツや角をペタペタとのり付け。
のりに触るのが初めてという子ども
もいましたが、みんな好奇心旺盛！

保育園の活動を知り 一時預かりの利用も

広場での活動は、物作りの他にも
誕生会やプール遊び、夏祭りごっ
こ、室内運動会、遠足などさまざま
なイベントには毎回、多くの親子
が参加します。栄養士による親子
クッキングでは、ホットプレートで

「家庭で子育てをしていると煮
まってしまう母親も多いよう。午前
中に支援センターで活動するだけ
で、日々の生活にメリハリが出て、
午後の家事や育児も頑張れますよ」
とは担当の十河瑠美先生、吉見菊代
先生。中には毎日、通う親子もいる
そうです。

「母親が元気じゃないと、子ども
も元気になりません」とは杉浦修造
園長先生。「保育士や他の母親と話
をするこにによって、悩んでいるの
は自分だけじゃないと実感でき、悩
みを共有することで安心感にもつな
がります。親子でいろんな体験をし
て楽しんでもらえたら:」。活動を
通して保育園の様子も知ることがで
き、保育士との信頼関係も築けるの

で、その後一時預かりの利用や保育
園に入園する人も多いそうです。



▲室内運動会には約40人の子どもが参加。元気いっぱいボールを投げます

こども探検隊

宇多津町立
宇多津幼稚園



▶園児にとって自分で選び、買う体験は初めて。お金を渡すのもドキドキ！

「春の市」は教室に店を開き、園児が保護者と一緒に好きな品物を選んで買い物を体験する恒例行事。クラス担任らが店員になり、おもちゃやくじの店を開きます。買い物に使うお金や財布は、紙で手作り。園児はほしいおもちゃを選んで買い物を楽しみました。くじの店はあつという間に長い行列ができるほどの人気。何が当たるかとわくわくしながらくじを引き、目当ての景品をもらった園児は大喜びでした。

買い物体験の目的は、園児が自分の意志で買う物を決め、「これください」「いくらですか」などの言葉を伝えられるようになること。保護者は指示を出すのではなく、時に助けながら見守ります。自分で買い物ができるようになった園児が、弟や妹のためにおもちゃを買ってあげる姿も。思いやりの心も育っているよ

う。先生や保護者が見守る中、自分で作った財布から紙のお金を取り出す園児

「春

の市」は教室に店を開き、園児が保護者と一緒に好きな品物を選んで買い物を体験する恒例行事。クラス担任らが店員になり、おもちゃやくじの店を開きます。買い物に使うお金や財布は、紙で手作り。園児はほしいおもちゃを選んで買い物を楽しみました。くじの店はあつという間に長い行列ができるほどの人気。何が当たるかとわくわくしながらくじを引き、目当ての景品をもらった園児は大喜びでした。

「親子でダンスに挑戦　スキンシップを図る」

家庭教育学級では「親子で踊ろう」と題したフォーカダンス教室を開催。日本フォーカダンス連盟香川支部から講師を招いた初の試みで、参加した親子は手をつなないだり、音に合わせてステップを踏んだりと全身を使ってダンスを楽しみました。スキンシップの大切さを再認識するきっかけにもなったようです。

「中学校でのダンス授業の必修化を受け、幼児期からリズムに合わせて体を動かす大切さが見直されています。親子でのダンスは、子どもが成長する上で貴重な体験になるはず」と鷲辺達子園長。慣れない動きに息を切らせていた保護者もいましがたが、その表情は明るく満足そう。終了後「子どもとのフォーカダンスは初めて。とても新鮮で、楽しかった」という声が寄せられました。

自ら「選び、買う」体験 思いやりの心育てる

宇多津町立宇多津幼稚園（園児数147人）では毎年立春ごろに、買い物体験「春の市」を実施しています。今年は、フォーカダンスを楽しむ家庭教育学級も開き、親子でしっかりと触れ合う時間を作りました。