

マナーや安全に配慮して

プールデビューは水と仲良くなることから

プールデビューはおむつが取れたタイミングが多いようです。水遊びや家庭用プールは平気でも、5歳くらいでも大きなプールは怖がることも。無理強いせず、水は楽しい、怖くないと教えてあげましょう。顔や体に水をかける、プールサイドに座って足を水につけた

り、足を動かすなどして、水に慣れることから始めます。最初はすいているプールを選ぶと、恐怖心を感じにくいでしょう。

プールに入れたら、水の中で立つ、前に進む、手足を曲げて水に浮く、潜るなどして、冷たさや水圧、浮力など水の感覚を覚えさせて。親が手をつないだり、体を支えることで、子どもは安心します。じれったく感じて、子どもが「楽しい！」

と思えることが最優先。屋外プールは流水プールがあったり、浮き輪などが使える場合があるなどレジャー要素が大！ 室内プールではビート板などを借りられるため、泳ぐ練習をしやすのが特徴です。施設によっては水泳教室が開催されることがあり、テーマにそって泳ぎを教えることもできます。

いよいよ夏！ 暑いからと家の中で過ごすのではなく、夏のお楽しみ、プールに出かけませんか？ 広いプールで泳いだり、水と触れ合ったりするのは気持ちいいもの。ルールを守れば、年齢に関係なく楽しく遊ぶことができますよ。

取材協力／公益財団法人

高松市スポーツ振興事業団

幼児は体力や

トイレ問題にも配慮

泳や水遊びはいい運動になる分、体力も消耗します。幼児の場合は、楽しく遊んでいたとしても、30分程度で休憩を取ること。特に、屋外の場合はこまめに水分補給を心がけ、日陰で休憩を取るなどして熱中症に気をつけましょう。

水深が浅い幼児用プールが設置されている施設もありますが、一般用プールと同じく事前にトイレに行き、おむつの子は水遊び用パンツを着用しましょう。万が一、失敗をしてしまったら、できる範囲でいのですぐに周辺の水や固形物をすくって捨て、監視員など施設のスタッフに報告を。適切な対処をしてもらえます。



おむつメーカーから、水遊び用として販売されているおむつ。デザインもかわいく、水着代わりに着用して水の中に入ることができます。高分子吸収体が入っていないので、水中でも水を吸って重くなる心配がありません。※水中での便尿の流れ出しを完全に防げるわけではありません。

それえ～



安全のために / 気を付けること

プールでは 子どもから目を離さない

高松市内のプールは、利用者の安全を考慮して小学3年生以下は水着を着た保護者同伴が利用条件です。親は見守るだけでなく、一緒に水に入ってください。

アームヘルパーや腰に巻くヘルパーは安全性が高く、浮き輪禁止のプールでも利用OK。アームヘルパーは水中に浮くことはできませんが、自由に体を動かすことができないので、足のつく浅いプールで遊ぶことも大切です。※ヘルパーは空気を入れないタイプがおすすめです。



アームヘルパー

腰用のヘルパー



ケガ予防のため、準備運動をする

水に入る前には、全身をストレッチしたり、準備運動を。水に入るときは、足先から入り、ゆっくりした動きで少しずつ心拍数を上げます。激しい運動は、消化器の機能を低下させるので食後2時間程度は、激しい水泳は避けたほうが望ましいとされています。

体調をチェックする

水に入る前、遊んでいる間、水から上がった後に疲れていないか、熱っぽくないか、腹痛を起こしていないかなど、体調をチェック。体調が悪いのに無理をすると、本人が辛いだけでなく、周囲にも迷惑をかけます。

公共の場、プールでのマナーを確認!

トイレを済ませ、シャワーを浴びる

プールの水は塩素消毒されていますが、汚れを持ち込まないように気をつけましょう。幼児は必ずトイレに連れて行くこと。プールの水を汚さないため、飲み物も決められた場所で飲むようにしましょう。

プールサイドは走らない 飛び込みや潜水をしないなど 監視員の指示に従おう



日焼け止め、サンオイルは使用禁止

屋外プールなどで、日焼けが気になる場合は、ラッシュガードを着用すれば、日焼け防止対策として効果的です。親のメイクも禁止です。

各施設により利用状況が異なります。気になる点は事前に確認して

騒がない、走らない

屋外プールは特に楽しく、親子ともにテンションが上がりがち。安全のためにも大声で騒いだり、走りまわったりしないこと。公共の場であることを忘れずに遊び、監視員の指示に従いましょう。

水泳帽子を着用

できるだけ髪は帽子の中に入れ、髪がプールに浮くことを防ぎます。





2012年度

みんな子育て応援団

大賞



子育て支援に積極的に取り組んでいる団体などを顕彰する
「2012年度 みんな子育て応援団大賞」に、以下の4団体が選ばれました。

知事賞

託児ボランティア あゆみ



託児のおかげで
イベント参加も安心

高松市主催「託児ボランティア養成講座」の受講生が中心になって1988年に発足。親子の居場所づくりに取り組んでいます。講演会などのイベント時に託児支援をするほ

か、香川大付属病院小児病棟プレイルームで「おもちゃ広場」を開催。また0～3歳の乳幼児と保護者が自由に交流できる「あそviva・ぶんぶん」を開催しています。

昨年度の
主な活動 ■ 長期入院の子どものための「おもちゃ広場」を開催
■ 「あそviva・ぶんぶん」を田井集会所で開催

DATA ● 代表 梶ヶ谷真知子 高松市国分寺町新名879-2 携帯090-2821-0050

知事賞

香川町子育てボランティア すくすくクラブ



町内の保育所で
人形劇を披露

2002年に旧香川町が実施した「子育てボランティア養成研修」の修了者で結成。保健センターや保育所での実習・研修を重ね、04年に活動を開始しました。同町内の幼稚園や保

育所、放課後児童クラブ、コミュニティセンターなどで開かれる行事の際に託児支援を実施。会員の特技を生かして料理教室や工作教室、絵本読み聞かせ、伝承遊びなどを行っています。

昨年度の
主な活動 ■ 高松市香川町内の公共施設で託児ボランティア
■ 地域行事への協力、支援活動

DATA ● 会長 横田孝子 高松市香川町浅野507-7 ☎087(888)5741

四国
新聞社
賞

香川ヤクルト販売



便の大切さを
正しく知ろう

食育活動を発展させ、2011年度から県内の小学校や自治会などで無料の健康教室「ウン知育教室」を実施。管理栄養士が便の正しい知識を紹介するほか、排便を促す「腸トレ体操」を

実践。今後も継続的に実施する予定です。また県内の6営業所で企業内保育所を運営。常時40～50人を受け入れ、従業員が子育てしながら働きやすい環境づくりに努めています。

昨年度の
主な活動 ■ 子どもの健康増進を目指す「ウン知育教室」を実施
■ 子育て支援イベントへの協賛、企業内保育所の運営

DATA ● 香川ヤクルト販売 高松市林町1479-1 ☎087(869)8960

四国
新聞社
賞

つどいの部屋 たんぽぽ、



稲刈り後の
たんぽぽを
親子で散歩

保育士経験を持つ代表の木村桂子さんが、地域の母親が気軽に集まれる場所を作りたいと2010年に自宅を開放。スタッフ全員が元保育士・幼稚園教諭で、保育現場で培った経験やス

キルを生かした子育て支援を行っています。庭や畑、水田を活用し、草花摘みや虫取り、野菜の収穫、料理体験などを実施。地域の高齢者との世代間交流も積極的に行っています。

昨年度の
主な活動 ■ 子どもの遊び場であり保護者同士が交流できる場を設ける
■ 季節の行事などを通じた高齢者とのふれあい活動

DATA ● 代表 木村桂子 高松市香川町大野2242-5 ☎087(886)0523

四国で開く
子育て家庭向け
イベントがすぐ分かる

家族のお出かけ 事業実施中!

<http://www.pref.kagawa.lg.jp/kosodate/shoshi/>

- 毎月1日に、その月のお出かけ情報を掲載
- 四国4県分の情報を一度に見られる
- 子育て家庭向けのイベントがすぐ分かる
- 各イベントのホームページにリンクでき、詳細が確認できる
- 子育てに関する話題が満載

香川の「みんなトクだね応援団」、徳島の「GolGolくつき隊応援事業」、愛媛の「えひめのびのび子育て応援隊」、高知の「こうち子育て家庭応援事業」が連携し、「子育て家庭にやさしい四国づくり」を推進。活動の一環として、子育て家庭の外出のきっかけにしておうち、情報を一元化し毎月1回、ホームページ上で公開しています。



子育て家庭にやさしい情報

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

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 ☎087-832-3282

子育て情報をチェック!

香川県健康福祉部子育て支援課のホームページでは、子育て相談窓口や児童館の情報など子育てに役立つ情報を提供しています。「みんなトクだね応援団」や「かがわこどもの駅」の加盟店舗の検索も可能。子育てで困ったときに見てみてください。

子育て支援課ホームページ <http://www.pref.kagawa.lg.jp/kosodate/shoshi/>

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



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](#)



QRコードから(携帯のみ)

【利用対象者】
18歳未満のお子様と家計を共にしている
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)



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、加盟店舗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!

病児・病後児保育

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6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っぼ(高松市栗林町)	087-835-2065
トビウム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」(丸亀市柞原町)	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
三豊総合病院企業団病児・病後児保育室「わたっこ保育園」(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
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「オーリーブキッズ」(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がお内)	087-876-1185

夜間・救急診療について

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。

●●● 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、「#8000」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



赤ちゃんの急病に参考になるホームページ

医療ネット讃岐 <http://www.medinfo.ne.jp/kagawa/> こどもの救急 <http://kodomo-qq.jp/>



▲校地内にあるサクラの花を収穫、塩漬けて桜茶に。地域の人を招待して茶会を開きました



▲高松市のフランスレストランのシェフによる料理教室。プロの手さばきが見られるとあって興味津々



▲2年生と5年生によるみそ作り。煮て軟らかくなった大豆をつぶします

こども探検隊

三豊市立
吉津小学校

学校、家庭、地域が一丸となって取り組む 6年間通し 食育活動

吉津小学校では、2010、2011年に三豊小研学校給食部の研究指定を受けたことをきっかけに、「吉津小すこやかプロジェクト」と題した食育に取り組んでいます。その活動を紹介いたします。

人の関わりを理解し 食への感謝の心を育む

吉

津小の教育目標のキーワード「自立」「共生」「活力」をリンクさせた3つの食育目標「食に関する学びづくり」「人とのつながりを重視した食の指導」「実践力を高める食の体験活動の場の充実」を掲げ、学校、家庭、地域が連携して取り組んでいます。学年ごとにテーマを決め、各教科や行事・体験活動など、すべての学習を相互に連携させながら6年間を見通したプランを作り、実践しています。

豆は栄養価が高く、昔から豆腐やみそ、しょうゆなど日本人の食文化に欠かせないもの。発酵食品について学ぶ5年生と一緒に、地域の人から学ぶ5年生と一緒に、地域の人に作り方を教えてもらいながら、育てた大豆でみそ作りにも挑戦。大豆に親しみをもつきっかけになり、児童の好き嫌いも減ったといえます。

2年生のテーマは「苦手なものも食べよう」。苦手な子どもが多い野菜や豆類を実際に栽培、収穫、調理、試食することで、育てる喜び、食べる喜びを実感します。中でも大

豆は栄養価が高く、昔から豆腐やみそ、しょうゆなど日本人の食文化に欠かせないもの。発酵食品について学ぶ5年生と一緒に、地域の人に作り方を教えてもらいながら、育てた大豆でみそ作りにも挑戦。大豆に親しみをもつきっかけになり、児童の好き嫌いも減ったといえます。

初めて食事のありがたさが分かるのも。母親の味を子どもにも伝えたい」と話します。

朝ご飯食べる児童 99%にまで上昇!

毎月1週間、全児童が朝食、排便、睡眠の状況を記入する「すこやかカード」は、生活リズムを振り返るいい機会になっています。結果は保護者にも伝えられ、家族全員で児童の生活リズムを見守ります。始めた当初は、朝ご飯を食べる児童は約95%でしたが、99・6%まで上昇しました(2012年調べ)。食事に對する関心が高まり、中には料理に挑戦する子ども。毎日お手伝いをする児童も約50%に増えました。

これらの活動と成果が認められ、2012年度には「早寝早起朝ごはん」運動の推進にかかる文部科学大臣表彰を受けました。これからも、土地柄を生かしながら食育に取り組む所です。

6月 すこやかしらべ		児童名	
6月10日(月)は朝ご飯を食べましたか?		6月10日(月)は朝ご飯を食べましたか?	
6月10日(月)は朝ご飯を食べましたか?		6月10日(月)は朝ご飯を食べましたか?	
1. 朝ご飯を食べましたか?	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ	2. 朝ご飯を食べましたか?	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
3. 朝ご飯を食べましたか?	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ	4. 朝ご飯を食べましたか?	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
5. 朝ご飯を食べましたか?	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ	6. 朝ご飯を食べましたか?	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
7. 朝ご飯を食べましたか?	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ	8. 朝ご飯を食べましたか?	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
9. 朝ご飯を食べましたか?	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ	10. 朝ご飯を食べましたか?	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
11. 朝ご飯を食べましたか?	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ	12. 朝ご飯を食べましたか?	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
13. 朝ご飯を食べましたか?	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ	14. 朝ご飯を食べましたか?	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
15. 朝ご飯を食べましたか?	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ	16. 朝ご飯を食べましたか?	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
17. 朝ご飯を食べましたか?	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ	18. 朝ご飯を食べましたか?	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
19. 朝ご飯を食べましたか?	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ	20. 朝ご飯を食べましたか?	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
21. 朝ご飯を食べましたか?	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ	22. 朝ご飯を食べましたか?	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
23. 朝ご飯を食べましたか?	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ	24. 朝ご飯を食べましたか?	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
25. 朝ご飯を食べましたか?	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ	26. 朝ご飯を食べましたか?	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
27. 朝ご飯を食べましたか?	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ	28. 朝ご飯を食べましたか?	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
29. 朝ご飯を食べましたか?	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ	30. 朝ご飯を食べましたか?	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
31. 朝ご飯を食べましたか?	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ	32. 朝ご飯を食べましたか?	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
33. 朝ご飯を食べましたか?	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ	34. 朝ご飯を食べましたか?	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
35. 朝ご飯を食べましたか?	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ	36. 朝ご飯を食べましたか?	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
37. 朝ご飯を食べましたか?	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ	38. 朝ご飯を食べましたか?	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
39. 朝ご飯を食べましたか?	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ	40. 朝ご飯を食べましたか?	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
41. 朝ご飯を食べましたか?	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ	42. 朝ご飯を食べましたか?	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
43. 朝ご飯を食べましたか?	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ	44. 朝ご飯を食べましたか?	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
45. 朝ご飯を食べましたか?	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ	46. 朝ご飯を食べましたか?	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
47. 朝ご飯を食べましたか?	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ	48. 朝ご飯を食べましたか?	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
49. 朝ご飯を食べましたか?	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ	50. 朝ご飯を食べましたか?	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
51. 朝ご飯を食べましたか?	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ	52. 朝ご飯を食べましたか?	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
53. 朝ご飯を食べましたか?	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ	54. 朝ご飯を食べましたか?	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
55. 朝ご飯を食べましたか?	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ	56. 朝ご飯を食べましたか?	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
57. 朝ご飯を食べましたか?	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ	58. 朝ご飯を食べましたか?	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
59. 朝ご飯を食べましたか?	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ	60. 朝ご飯を食べましたか?	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
61. 朝ご飯を食べましたか?	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ	62. 朝ご飯を食べましたか?	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
63. 朝ご飯を食べましたか?	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ	64. 朝ご飯を食べましたか?	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
65. 朝ご飯を食べましたか?	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ	66. 朝ご飯を食べましたか?	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
67. 朝ご飯を食べましたか?	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ	68. 朝ご飯を食べましたか?	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
69. 朝ご飯を食べましたか?	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ	70. 朝ご飯を食べましたか?	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
71. 朝ご飯を食べましたか?	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ	72. 朝ご飯を食べましたか?	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
73. 朝ご飯を食べましたか?	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ	74. 朝ご飯を食べましたか?	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
75. 朝ご飯を食べましたか?	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ	76. 朝ご飯を食べましたか?	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
77. 朝ご飯を食べましたか?	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ	78. 朝ご飯を食べましたか?	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
79. 朝ご飯を食べましたか?	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ	80. 朝ご飯を食べましたか?	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
81. 朝ご飯を食べましたか?	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ	82. 朝ご飯を食べましたか?	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
83. 朝ご飯を食べましたか?	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ	84. 朝ご飯を食べましたか?	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
85. 朝ご飯を食べましたか?	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ	86. 朝ご飯を食べましたか?	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
87. 朝ご飯を食べましたか?	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ	88. 朝ご飯を食べましたか?	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
89. 朝ご飯を食べましたか?	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ	90. 朝ご飯を食べましたか?	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
91. 朝ご飯を食べましたか?	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ	92. 朝ご飯を食べましたか?	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
93. 朝ご飯を食べましたか?	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ	94. 朝ご飯を食べましたか?	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
95. 朝ご飯を食べましたか?	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ	96. 朝ご飯を食べましたか?	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
97. 朝ご飯を食べましたか?	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ	98. 朝ご飯を食べましたか?	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
99. 朝ご飯を食べましたか?	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ	100. 朝ご飯を食べましたか?	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ

▲「すこやかカード」。点数制になっているので、家族みんなで取り組みやすい



香川町ハンドボールスポーツ少年団

競技熱が高く、地域で育成

東四国国体を2年後に控えた1991年に結成。高松市香川総合体育館(旧香川町体育館)がハンドボール競技の主会場になったことから、競技熱が高まり四国初の小学生チームとして誕生。地域での育成体制が整い、現在は香川町内の児童を中心に53人が在籍しています。

高学年男子の「オーブくん」、同女子の「オーブちゃん」、低学年男女混合の「オーブJr」の3チームで構成。近県チームとの交流戦などを重ね、全国大会での好成績を目指しています。また、中学、高校でも活躍する卒業生が多く、近年、全国優勝などの実績を残しています。

全国大会では登録選手の「全員出場」がモットー。日頃は一つのコートを有効に使いながら、チーム全員が基礎鍛錬やゲーム形式の練習に励んでいます。また技術面以上に心掛けている

のが礼儀作法。大きな声で返事をし、きびきびと行動します。「技を磨くのは中学生になってからでもいい。とにかく楽しんで続けてほしい」と話すのは、結成の中心になった平木一令代表。大会前には「積極的にシュートを打つこと」「自信を持って試合に臨むこと」と語りかけます。

「オーブくん」のキャプテン谷貴文くん(小6)は「これまでの記録を更新できるよう、キャッチやパスなどの細かいミスを減らしたい」とチームの課題を分析し、大きな目標を見据えています。

練習は毎週日曜の午前8時～11時に同町の高松市香川屋外競技場。小学生なら誰でも参加できます。

問い合わせ

代表 平木さん

携帯 090-8698-7005



▲キャプテンの谷くん率いる「オーブくん」の練習風景。今年の県予選で優勝し、全国大会への出場を決めました



▲ディフェンスをかわし、どんどんシュートに挑んでいた木太隆雅くん(小6)。「オーブくん」の副キャプテンであり、攻撃の主力選手です

pick up

デフ・パペットシアター・ひとみ

一寸法師

デフ・パペットシアター・ひとみは、ろう者と聴者が共に創る人形劇団。子どもから大人までみんなで人形劇を楽しみましょう。ステージ後半では人形や手話の紹介などもありますよ。

時 8月18日(日)

- ①午前11時～午前11時50分
- ②午後2時～午後2時50分

所 さぬきこどもの国こども劇場

数 各回150人(各回開演

1時間前より整理券配布)

出 デフ・パペットシアター・ひとみ



●問い合わせ／さぬきこどもの国 ☎087(879)0500

イベント 7月～11月

※料金の記載がないものは無料

1 香川県埋蔵文化財センター 夏休み子どもミュージアム

身近な地域にある古代寺院跡の見学や出土品の展示、発掘体験、ワークショップなど、イベントを通して歴史を肌で感じてみよう！
時／7月13日(土)～9月1日(日)
展示「お、寺へ行ってみよう。」

①7月22日(月)午前9時～正午
体験講座「お、古代をたいけんしてみよう」

②7月25日(木)午前10時～正午
発掘体験「お、発掘してみよう。」

③8月1日(木)午前10時～正午
古代寺院跡の見学「お、寺を見てみよう。」

④8月8日(木)午前9時～正午
「讃岐国府シユニアミステリーハンター」

数／小学5年生～中学生
①20人②10人③15人④20人

※内容により保険料などが必要

所／香川県埋蔵文化財センターほか
申／事前の申込が必要です。詳しくはHP
(<http://www.pref.kagawa.lg.jp/maibun/>)

問／埋蔵文化財センター(坂出市府中町南谷5000-4) ☎0877(48)2191

2 親子自然体験教室
◎「草や木で布を染めてみよう！」

時／7月27日(土)午前9時半～正午
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17日必着

◎「干潟の生き物にふれよう！」

時／8月17日(土)午後1時～3時半
所／坂出市王越町木沢海岸(自然科学館で受付後、専用バスで移動)

数／小学生とその家族50人程度(多数抽選)
申／往復ハガキで左記へ 7月29日～8月7日受付必着

2 五色台少年自然センター自然科学館
(坂出市王越町木沢1901-2)
☎0877(42)0034
※保険料として1人50円

3 アドベンチャーin五色台
五色台の中で大自然を味わい、野外自炊や自然観察等を楽しもう。

時／8月21日(水)午前9時～24日(土)午前11時
所／五色台少年自然センターとその周辺

数／県内の小学5年生～中学生40人(多数抽選)

申／往復ハガキで左記へ
7月10日～17日受付(当日消印有効)

問／五色台少年自然センター(高松市生島町423) ☎0877(881)4428

4 県立ミュージアム
子どもミュージアム in れきしてんじつ

歴史展示室が期間限定で子ども向けに変わります！ 歴史に歩近づいてみませんか？
時／7月19日(金)～9月23日(月・祝)

所／県立ミュージアム
料／高校生以下無料(一般400円、65歳以上など観覧料免除)

①ミュージアムれきしたんけん
時／7月27日(土)午後1時～4時、8月17日(土)午前9時半～午後0時半(受付は終了30分前まで)
対象／小学生

②見るだけじゃない！ミュージアム特別授業
時／8月10日(土)、13日(火)
午前10時～いろいろな土器を調べよう
午前11時～実演 江戸の発明品
午後1時半～もくと近づく高松城下図屏風
午後2時半～実演 江戸の発明品
対象／小学生

③むかしらべおたすけ隊
ワークシートを使った展示室の見学をボランティアがサポートします。

時／夏休み中(9月1日まで)の土日曜日(7月27日を除く)午後1時半～午後4時
④むかしあそびたいけん
メニュー、お手玉など昔の子どもの遊びを体験。

時／8月12日(月)、16日(金)午前10時～正午
午後1時～3時
問／香川県立ミュージアム ☎0877(822)0247

5 劇団かかし座 影絵劇「三枚のおふだ」
時／9月21日(土)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1小ホール
料／全席指定1800円 ※7月19日発売(0歳から入場可)

問／公財高松市文化芸術財団 ☎0877(825)5010
※平成25年度文化庁劇場・音楽堂等活性化事業

6 天空☆アドベンチャー
小学校で勉強する「星・月・太陽」について、解説員が楽しく、分かりやすく話す特別プログラム。
時／夏休み期間中の毎週土曜日午後3時40分～4時10分

所／さぬきこどもの国スペースシアター
数／各回200人
料／大人500円、高校生300円、4歳以上100円、3歳以下無料

7 育児の日イベントEnjoy! パパママ木育のおもちゃで遊ぼう
木のおもちゃで遊ぶことを通じて、子どもたちの遊びについて考えてみませんか。
時／8月19日(月)午後1時～4時、8月20日(火)午前10時～正午、午後1時～3時

所／さぬきこどもの国こども劇場
8 よろしくメカボット8
～乗れる！動く！電気のおもちゃ～
オリジナルの電気のおもちゃに触られます。
時／8月25日(日)①午前10時～正午②午後1時半～3時半

所／さぬきこどもの国こども劇場
協／香川高等専門学校詫間キャンパスドリームランド

9 芸術の秋！ファミリーコンサート
時／9月16日(月・祝)①午前11時～11時50分②午後2時～2時50分

所／さぬきこどもの国こども劇場
数／各回200人(各回開演1時間前より整理券配布)

出／陸上自衛隊第14音楽隊
10 かがわ育児の日フェスティバル2013
時／10月6日(日)午前10時～午後4時
問／かがわ子育て支援県民会議
☎0877(822)55889

678910 さぬきこどもの国
☎0877(879)0500

菌

きんがつ

活

ご存知ですか？



©2002 HOKUTO/H/T

人の体で最大の免疫器官である腸の環境は、健康を左右します。今注目の「菌活」はきのこのなどの菌類を食べ、腸内環境を整えるヘルシーな食生活をしようというものです。良い腸内環境を維持するためには、良い菌を取り入れて腸の中の善玉菌を増やしたり、善玉菌のエサとなる各種発酵食品、食物繊維が豊富な食品を摂るとよく、きのこ類はびったり。腸管を刺激してその働きを活発にし、便秘の予防につながるほか、ストレスで弱った腸を健康な状況に保ってくれる効果も期待できます。「菌」の子カラでつくられる発酵食品と、「菌」そのものである「きのこ」をうまく組み合わせれば、より効果がアップしますよ。

きのこの餃子ピザ

254kcal
1人分
時間
8分

材料(4人分)

- マイタケ……………25g
- ブナシメジ……………25g
- 餃子の皮……………20枚
- ハム……………100g(3枚から4枚)
- ピザ用チーズ(とろけるチーズ)……………120g

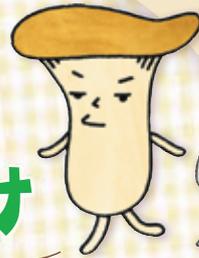
作り方

- 1 ブナシメジは石づきを切り、マイタケと共に小房に分ける。
- 2 ハムはせん切りにする。
- 3 トレーに餃子の皮を並べて、ハム、チーズ、きのこの順にのせて、オーブトースターでチーズが軽く色づくまで焼く(約3分)。

手軽でおしゃれなアイデア料理。メインのおつまみに！



pizza



きのこの浅漬け

20kcal
1人分
時間
15分

材料(4人分)

- エリンギ……………100g
- ブナピー……………100g
- キュウリ……………2本
- ミョウガ……………2個
- 赤唐辛子輪切り…お好みで
- 市販の浅漬けの素……………適量

作り方

- 1 エリンギは食べやすい大きさに切り、ブナピーは石づきを切って小房に分け、ラップをかけて電子レンジ(500w)で約3分、きのこ全体がしんなりするまで加熱し、あら熱をとる。
- 2 キュウリは1cm幅の斜め切りに、ミョウガはタテ半分切る。
- 3 ビニール袋に①、②と赤唐辛子を加え、浅漬けの素を入れてよくもみこむ。
- 4 ③を冷蔵庫に入れ、30分～60分くらい漬け込み、器に盛る。
※ お好みで時間を調整してください。

pickles



旬野菜と一緒にヘルシー簡単浅漬けをどうぞ

宿泊する

天体観測などの活動をする場合、5人以上のグループで宿泊棟などに宿泊することができます。希望日の6カ月前～1カ月程度前に要電話予約。料金や活動内容はお問い合わせください。



香川県立

五色台 少年自然センター

自然の中で集団宿泊学習や野外活動を行い、青少年の健全な心身の育成を図る目的で設置された教育施設。施設の一部は一般にも開放され、自由に遊ぶことができます。

※中学校の集団宿泊学習がある日は芝生広場以外は使用できません。事前にお問い合わせください

小学生以下が使用できる遊具が並ぶ芝生広場。さまざまな遊び方ができる大型のコンビネーション遊具が特に人気！小さな子どもも遊べ、家族連れのお弁当スポットとしても人気。

芝生広場

ト레인遊具やすべり台などがいっぱい



天体観測

口径62cm反射望遠鏡が設置しており、月や惑星、星雲、星団などが観測できます。宿泊者のほか、年に十数回行われるイベント（要申し込み、定員あり）でも利用可能。そのほか、キャンプファイヤーや野外炊事、焼き板などが体験できます※詳しくはホームページをご覧ください

イサム・ノグチの遊具彫刻 オクテラ



つり橋渡りやコンビネーション岩など遊具は全部で20種類！

トリムコース

山道に設置されたトリムコース。1.3kmのコースにたくさんの遊具が設置されており、楽しみながら体力をつけられます。林間遊歩道を探検気分ですべて歩いているうちに、珍しい植物や虫を見つけられるかも!?



わーい



〈DATA〉 高松市生島町423 ☎087-881-4428 <http://www.pref.kagawa.lg.jp/gosho/>

香川県小児科医会 佐々木 研吉

夏かぜの原因は何で、どのようにうつるのでしょうか？ 予防法はあるのでしょうか？

ウイルス感染で発症 うつりやすく 予防が難しい

夏かぜとは、主に夏季に流行するウイルスの感染症です。ヘルパンギーナ、手足口病、プール熱などがあり、主な症状から診断できます。1〜2日発熱するだけのものもあります。

ヘルパンギーナと手足口病は、エンテロウイルス群に含まれるウイルスが原因です。ウイルスの種類によって症状の軽重がありますが、多くのケースで発熱と口内炎が見られます。手足口病はその名の通り手足に水泡ができますが、乳児では▽膝▽おむつの中▽手足の甲―などにも出ます。一昨年は、年長児でも全身に水泡がたくさんできました。年齢別では1歳―5歳が約8割を占めます。

ウイルス感染による病気は細菌による病気よりもうつりやすいのが特徴。一緒の布団で昼寝したり、同じおもちゃで遊んでもうつります。接触を避けることが予防になりますが、2―3週



間経つてもウイルスを排出しているという報告もあるため、熱がなくてご飯が食べられて水が飲める子は保育をお願いしているのが現実ではないでしょうか。毎年流行するのに予防は難しく、ウイルスの型が違えば毎年かかることもあります。

対処法としては早く病気に気付くこと。高熱でぐったりしたり、食欲がなく眠れないときは薄着にし、冷やしても効果がなければ解熱剤で一時的にでも楽にしてあげましょう。口内炎で食べられないときはお茶、水、氷、アイスやゼリーを与えて脱水を防ぎましょう。特効薬はなくても、数日あれば自分の免疫力で治ります。まれに髄膜炎、脳炎、心筋炎を起こすことがあります。髄膜炎は高熱、激しい頭痛、お

吐、脳炎は意識障害、けいれん、心筋炎では顔色が悪く急にぐったりして呼吸困難になったりするのですぐに受診しましょう。

プール熱はアデノウイルスの感染症で、別名咽頭結膜熱とも。目のどが赤くなり39度前後の熱が5日ほど続きます。プールの授業が始まるころに流行することに名前が由来しますが、プールに限らず一緒に過ごせばうつります。咳や鼻水がひどくないのに目やにが出て熱が続く時は特に感染を疑います。迅速検査などの診断に全身状態を加味し、外来診療で可能かどうか判断します。川崎病などの重い病気でない事を確かめる必要もあります。落ち着いても、解熱後2日を経過するまで登園登校が禁止されています。

地域や集団の流行状況とあわせて小児科医による正しく早い診断のもと、十分に経過をみましょう。

ヘルパンギーナ	手足口病	プール熱
発熱し、口内炎ができる。水分を取らすが、解熱して食べられず、登園不可。	口内炎と手足の平たい水泡ができる。乳児にはおしりにも。接触・飛沫。飲食で登園可。	アデノウイルスに感染し、目の赤みや高熱が続く。熱が下がっても2日は休む。



▲年中うめ組の朝の会。当番の園児が前に出て、その日の給食の食材を発表します



▲昨冬のおゆうぎ会で東日本大震災復興支援ソング「花は咲く」を歌った年長さくら組



▲年少ふじ2組のおまいりの時間。ののさまの歌をうたい般若心経を唱えるのが日課です

こども探検隊

いろは保育園
まんのう町



手を合わせ、心を合わせる

仏教の教えを通じて

命の大切さを学ぶ

戦後間もない1947年、先代住職が「子どもが胸を張って生きていけるような教育を」と真言宗城福寺淨願院の境内に幼稚園を開いたのが始まり。以来、60年以上にわたって仏教の教えを基に「命を大切に育てる」子どもを育てています。

お

寺の中にあり、生命尊重、報恩感謝の心を育てる仏教保育を大切にしているいろは保育園。園での1日は「ののさまのお歌」から始まります。かわいい響きの「ののさま」とは、仏さまのこと。部屋ごとにある大師像や釈迦を描いた掛け軸に向かって正座をし、「仏さまに手を合わせましょう、感謝しましょう」と全員でうたいます。指先をそろえ、背筋をピンと伸ばして正座した園児たちの姿は、仏さまへの尊敬と1日へのやる気が現れています。

寺の大切さを分かりやすいストーリーにして聞かせます。毎日続けていると、「誰かが話していたら、その人の方を向いて真剣に聞こう」「互いが無くてはならない存在なので、友だちを大切にしよう」「給食にあがっているのは「命」だから、好き嫌いせず大切に食べよう」。そんな心がけが、自然と子どもの中に芽生えます。「道ばたで見つけたお地藏さまにかけ寄って手を合わせた」という保護者の話から、園外でもその心がけは変わらないようです。

歌の後は、先生と一緒に般若心経をあげる時間。「仏教の教えを通じて人間や動物、草、木、虫など全てのものに命があることを理解し、大切に心を養ってほしい」と園長の増田実雄さん。さらに、仏さまのことはもちろん、他者への感謝や敬

ちなみに、春に入園したばかりの園児も、夏には般若心経をそらで言えるようになります。お葬式や法事に参列した際、大人と一緒に唱えて周囲を驚かせる園児も少なくありません。

食事のマナーや食育にも力注ぐ

健やかな体の発達を促すため、園では食育にも力を入れています。例えば、給食を赤・黄・緑・白・黒の5色に分けてバランス良く食べることを教えたり、どの野菜にどんな栄養や健康効果があるのかを教えてください。体に良い食べものや食べ方を理解すると、「好き嫌いをせずに食べよう」「今日のご飯は黒が足りない！」などと頑張る子どもになります。

また、2歳半を過ぎると、スプーンからお箸に切り替えます。毎日の給食で「細かく、ていねいに」教え、小学校に上がった時や外食の機会に備えて正しい箸使いができるように指導していきます。



▲お釈迦さまの誕生を祝う花まつりで、小さな仏の像を乗せた白いゾウの張り子を引いて行進した年少ふじ1組

こども探検隊

やしま幼稚園
高松市



▲幼稚園に2歳児クラスがあるのは「認定こども園」
ならではの

今の子どもも夢中に！ シニアに教わる昔遊び

祖父母と遊ぶ機会が少ない園児たちに、地域のお年寄りと交流できる場を設けようと、やしま幼稚園では月1回「昔あそび」を通じた交流会を開いています。園の外でも声をかけ合い、年齢を超えて交流を深めています。

「お

手玉って楽しいね」「上手にコマを回すにはどうしたらいいの」。毎月第3金曜は、地域の老人会「源平会」のお年寄りが園にやって来る「昔あそび」の日。園児が楽しみにしているのは、昔ながらの遊びです。お手玉やコマ回し、びゅんびゅんコマ、割り箸でっぼう。単純な遊びならではの楽しさは今の子どもにとっても同じです。

手取り足取り教えてもらいなが

ある子に成長します。

ら、自分の話を聞いてもらうのも特別な体験。実の祖父母に対するのと変わらない笑顔で、園のことや家族のことを元気に話します。源平会の人たちも「園児にパワーをもらっています」「自分も園児に戻ったような気持ちになります」と、互いに刺激を受けあっています。

異年齢で、ヘアを組み 責任感や優しさ培う

県内初の「認定こども園」である

また、特色ある保育として「特別指導」を実施。ダンスや音楽、英語、体操、絵画、科学、パソコン、スケート、テニスなどの専門家を講師に招き、毎回異なる分野に挑戦します。1つでも得意なことが見つかる、子どもの自信や自尊感情が育ち、他の分野や生活全般に対しても前向きに取り組めるようになります。一方で、園の先生たちも、子どもを惹きつける専門家の指導法を普段の保育の参考にしています。

▶源平会のお年寄りに、割り箸でっぼうの作り方を教わる園児たち



▶特別指導でかっこいいダンスをマスター！