

子どもを

熱中症から 守ろう！

特に
6歳から15歳

熱中症になりやすいのは

熱中症とは、高温、多湿の環境下で、体の熱がうまく放散できずに、さまざまな症状が引き起こされる状態のことをいいます。

熱中症になりやすい年齢は、6～15歳が中心ですが、その原因はいくつあります。まず、子どもは大人と比べて体重あたりの体表面積が大きいため外気に触れる面積が大きく、外気温の熱の影響を受けやすい

夏のお出かけや運動の際に必ず気をつけなくてはならないのが熱中症です。子どもがなりやすないと言われている熱中症の予防や応急処置についてしっかりと知つておき、いざという時に対応できるように心の準備をしておきましょう。

取材協力／香川県小児科医会 高松赤十字病院
小児科 清水真樹先生



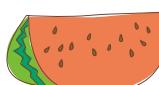
運動中は特に注意が必要
こまめな水分補給と休息を

予防に大切なのは、水分補給と休息です。発汗で失った水分と一緒に適切な塩分の補給が必要となります。おすすめは、世界保健機構が推奨する成分に最も近い「経口補水液」。もちろん運動前、中、後はこまめな水分補給が大切です。また、子どもは運動や遊びに没頭しがちな

水分補給

おすすめは「経口補水液」。糖分、塩分、水分など必要な栄養素がしっかり補給できます

Check すいかに塩を振る食べ方は、水分、糖分、塩分が一度に摂れるのでおすすめ



日頃から

日頃から外遊びの習慣をつけ、外気の温度を肌で感じておくことが大切。暑さに対して慣れておくことで、適切な汗のかき方へと適応していきます

ので大人が声掛けし、休息を設けるよう心掛けましょう。

日本体育協会が、外気温や湿度などを加味した暑さ指数（WBGT）を基準とした熱中症予防のための指針を公表しています。WBGTは環境省のHPにありますので外出や運動前にチェックしてみてください。

万が一熱中症になった場合を考え、頭の中でもシミュレーションしておくことも大切です。

休息

子どもは運動や遊びに没頭しがち。大人が声かけし、木陰など涼しい場所で休息をとるように心がけましょう

顔色

普段から顔色や汗のかき方を注意しておきましょう。顔が赤過ぎたり、汗をひどくかいている場合は休息させるなどの対応が必要

服装

汗が乾きやすいよう、通気性が良く乾きやすい服装を。大人より暑さを感じているので、大人の服装より1枚薄着にするくらいがちょうどよいでしょう

予防のPoint

こと。次に、汗腺が未発達なため、発汗能力が未熟なのです。発汗も体の熱を放散させる手段のひとつですが、発汗能力が未熟だとよく放散できません。また、体重あたりの水分率が大人より10～20%以上多く必要なのに、高温・多湿の環境下では水分が失われやすくなるためとも考えられます。このように、複合的な原因で熱中症になりやすくなるのです。梅雨の合間など、急に暑くなってしまう6、7月は特に注意が必要で

熱中症の重症度の分類

I度

- めまい●大量の発汗
- あくび●筋肉痛
- 筋肉の硬直(こむらがえり)

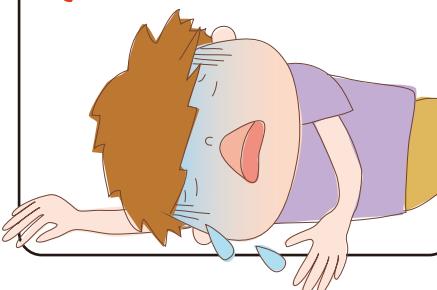
II度

- 頭痛●嘔吐●倦怠感
- 虚脱感
- 集中力や判断力の低下

III度

- ① 中枢神経症状
 - 意識障害●小脳症状
 - けいれん発作
 - ② 肝・腎臓機能障害
 - ③ 血液凝固異常
 - 急性期DIC診断基準にて DICと診断
- ※死亡率は10%!!
DIC…播種性血管内凝固

II度、III度は医療機関での受診が必要!!



風通しの良い日陰や、クーラーの効いた室内に避難させる

応急処置

冷たい飲み物で水分補給を。ただし、自力で飲めない場合は点滴での水分補給が必要なので医療機関を受診すること

衣服をゆるめ、濡れタオルで体を拭くなどして体を冷やす

車内での熱中症に注意!



短時間の買い物などの際、親が車内に子どもを置き去りにするケースが未だ後を絶ちません。車内はエアコン停止からわずか15分で、暑さ指数が危険領域に達します。車の色や、サンシェードの有無で車内の温度は変わりません。死に至ることもあるので、子どもが寝ているからなどといって車内に子どもを残すのは大変危険です!

2014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
「2014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

太田南地区 コミュニティ協議会



登下校時の見守り活動により、運転者のマナー改善も啓発

2005年に協議会を設立。12年に地域住民ボランティアが地域安全チーム「STみなみ」見守り応援隊を結成し、登下校時の見守り活動、あいさつ運動や防災活動を行っています。

■太田南小学校の通学路での見守り活動
■地域防災訓練学習支援活動

DATA ●会長 松本健繁 高松市太田上町1045-2 ☎087(865)9947

四国新聞社賞

特定非営利活動法人 すくすく



親子が集まる場を設け、地域と協働した子育て支援を実施

子育て経験のある人などが、地域のボランティア団体を基に法人を設立。主に西讃地区で地域子育て支援拠点事業を3カ所で運営。安心して子育てできる環境づくりを目指しています。

■西讃地区で地域子育て支援拠点事業を3カ所で運営
■放課後児童クラブの運営、子育て情報誌の発行

DATA ●理事長 藤井香織 三豊市詫間町詫間1338-13 ☎0875(83)7739

知事賞

特定非営利活動法人 高松・絆ねっとハイジ



「ハイジの森」では屋内・屋外で自由に遊べるよ

子育て中の親子が集まり、「ハイジの会」として2005年に発足。高松市地域子育て支援拠点「ハイジの森」と出張ひろば「どろっぷ」で、育児相談や子育て講座などを行っています。

■育児相談、交流会、子育て支援講座などの場を提供
■地域の高齢者との世代間交流、老人ホーム行事への参加

DATA ●理事長 橋谷悠里 高松市多肥上町1622-12 携帯090-3786-7439

四国新聞社賞

特定非営利活動法人 マイシアター高松

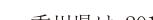


アロの人形劇や舞台劇に親子は興味津々
また2013年からは、0~3歳の親子が舞台芸術に初めて出会う「アートスタート」を県内で初めて開始。親子が文化芸術に親しむ機会を提供しています。

■舞台鑑賞や体験活動、居場所づくりなど
■0~3歳の親子が、舞台芸術に初めて出会う「アートスタート」

DATA ●理事長 野上むつみ 高松市上之町2-9-23 ☎087(868)2251

子育てについて学び、つながる/ 子育て大学がスタート



香川県は、2015年夏から「子育て県かがわ『子育て大学』事業」を実施します。子育てについての正しい知識や技術を学ぶ機会を設け、子育てへの不安・悩みを軽減・解消してもらうことや、親子が地域や専門機関とつながるきっかけをつくることを目指し、体験講座やワークショップなどを随時開催します。

主な対象者に合わせた4学科を設置し、それぞれ3回程度の講座やワークショップを開催予定。内容や日時は決まり次第、ホームページなどで公開します。対象にかかわらず、自由に参加できます。

学科名	主な対象者
■プレパパママ学科	結婚・妊娠・出産を検討している夫婦、カップル
■三世代交流学科	子育て世代および高齢者世代
■ギャングエイジ学科	小学校低学年の子どものいる家庭
■チャレンジ学科	特別な支援が必要な児童の保護者および支援者

問い合わせ

香川県健康福祉部子育て支援課
☎087(832)3284
<実施事業者:株式会社アーリエ>



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。

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を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/>



出かけの時は
「かがわこどもの駅」をチェック!

「かがわこどもの駅」は、左記の四つの設備のうち、二つ以上の設備が整っており、利用者に無償で提供できる民間・公共施設。HPでは市町ごとに検索できるのはもちろん、子ども用トイレのある施設など、設備からも検索できます。

アクセス方法

■URLを直接入力する
<http://www.kosodate-eki.jp/>

■QRコードから



【病児・病後児保育実施機関】

(2015年7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っぽ(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・ケアーシステム・エム」(東かがわ市)	0879-25-3503
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
病児・病後児保育「まつばら」(三木町松原病院内)	087-898-0620
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

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Netさぬき <http://www.qq.pref.kagawa.jp/qq/men/qqtpmenuult.aspx>

こどもの救急 <http://kodomo-qq.jp/>

「早寝早起き朝ごはん」運動で表彰

地域と連携し定着を

こども探検隊

高松市立
屋島小学校

屋島小学校（高松市屋島西町・児童数473人）は、地域と連携し児童の基本的な生活習慣の定着に取り組んでいます。これまでの活動が評価され、文部科学省が設ける2014（平成26）年度の「優れた『早寝早起き朝ごはん』運動の推進にかかる文部科学大臣表彰」を受賞しました。

健康観察を充実し 朝ごはん90%達成

学

校目標でもある健康づくりの実践を目指し、2011年度から取り組んでいる「屋島っこ元気パワーアップ大作戦」。「早寝早起き朝ごはん」を基本に、運動習慣や生活習慣づくりを行っています。

その一つが生活習慣調査。朝の健康観察で、毎週金曜に排便調べ、毎月1週目に早寝早起き調べ、3週目に朝ごはん調べを行っています。達成率の高いクラスを公表したり、シールを貼る個人カードを活用したりと工夫することで、健康への意識を高めています。

地域の人が先生役 土曜朝塾を開催

毎月第2・3土曜には、地域の人には1週間に基本的生活習慣がどれだけ守れたかを調べる「すこやか調査」を開催。休日にも基本的生活習

慣を守ることや、基礎学力の向上を目指しています。漢字や計算、読書、英語と、授業とは違った雰囲気での学習に児童も興味津々。基礎学力の定着や得点の向上がみられ、地域との交流にもつながっています。

べ」を実施。結果をデータ化し、過去のデータと比較したり、授業で分析するなどし、課題を見付けます。さらに保健委員会の児童が中心となり生活習慣の大切さを学ぶイベントも開催。健康カルタや紙芝居、クイズなど、低学年の児童にも分かれやすく、正しい生活習慣について考えるきっかけになっています。

さまざまな活動の結果、朝ごはんの摂取率は90%以上を達成。1年生の排便率の向上や外遊びをする児童の増加など、生活習慣の改善にもつながっています。

岡静子校長は「基本的生活習慣の定着は、学校だけでなく家庭や地域の協力があってこそ。これまでの取り組みで生活習慣が定着しつつあるので、今後はそれを生かし、児童が毎朝笑顔で登校できる学校を目指したい」と話しています。

慣を守ることや、基礎学力の向上を目指しています。漢字や計算、読書、英語と、授業とは違った雰囲気での学習に児童も興味津々。基礎学力の定着や得点の向上がみられ、地域との交流にもつながっています。



▲運動会で踊った「早寝早起き朝ごはんダンス」



▲「朝ごはんで元気パワーアップ」では、食べてみたい朝ごはんのレシピを児童が考え、保護者と一緒に作りました



▲毎年6月と10月のすこやか月間に開催する健康ミニイベントで、紙芝居を行う児童たち



▲健康ミニイベントの一つ「健康カルタ」。楽しみながら生活习惯について考えられるきっかけになっています





ヴィスピことひら Jrトランポリンスクール

バランス感覚や持久力養う

ベッドと呼ばれる布部分とフレームをつなぐスプリングにより跳びはねるトランポリン。幼児でも高く跳べるので楽しく、バランス感覚や持久力、筋力が養えます。ヴィスピことひらでは、バッヂテストや競技会出場を目指して、それぞれのレベルに合わせた練習をしています。

ストレッチや持久力を高める運動の後、トランポリンの上へ。2台のトランポリンの前に一人ずつコーチが付き、安全最優先で指導します。空中でポーズを決めるには、コーチの話を理解し、指先から足先まで神経を行き渡らせるといった、頭と体両方のトレーニングが必要。そのため、体を動かす練習だけでなく「人の話は目を見て聞き、頭で考えるよう」と指導しています。社会人になっても大切なことですから」とコーチの矢部紀子さん。礼儀や姿勢も大切にしており、あいさ

つもしっかりできます。

「8歳までにトランポリンを経験すると、神経系統の発達を助ける他、空中で体をコントロールする、空中動作の狂いを矯正するなどの『調整力』も身に付きます。手足を思い通りに動かせるようになるので、他のスポーツをするにも有利」。最近は外で遊ぶ機会が少ないので動きの種類が少ない、姿勢が悪い、肥満ぎみという子どもも多いですが、トランポリンを通してそれらの改善が期待できるそう。練習は木曜午後4時半、6時、7時半からの3クラス。対象は5歳～中学生。月会費は1620円（ヴィスピジュニアメンバーの登録が必要）。

問い合わせ
ヴィスピことひら
☎0877(75)0010



▲練習中はコーチのアドバイスを聞き、手の上げ方など細部まで動きを修正していきます



▲宙返りなどを練習中の中学生は、大会出場を目指しているそう。あざやかなジャンプに子どもたちもクギづけ

pick up

さぬき子どもの国ワークショップ

ヘビのほんとのとこ!

～目からウロコのヘビのお話～

知っているようで知らないヘビの生態や生活との関わりにせまるワークショップ。小学生向けに、ヘビ探しの野外活動を含むワークショップも開催します。ヘビがちょっと苦手…という人もきっと好きになれるはず! 詳しくはHPにてご確認ください。
(①と②は要事前申込)



時／8月①22日(土)午前10時～正午
②23日(日)午前10時～正午③午後3時～4時
所／さぬき子どもの国こども劇場他
講／ヘビ研究家 前澤勝典 氏
●問い合わせ／さぬき子どもの国 ☎087(879)0500

時／7月29日(水)午前10時～正午
料／各460円
数／小学5年生～中学3年生10人
料／320円
●古墳見学
数／小学3年生～中学3年生10人
料／各460円
●アーチング編みでポシェットを作ろう
時／7月31日(金)午前9時～11時
料／各460円
数／小・中学生10人

楽しむ

県立図書館

おはなし会

定期的におはなし会を行っています。

時／第2水曜 第2・4土曜、第3土曜(奇数月のみ)、7月26日(日)、8月4日(火)、9月21日(月・祝)、22日(火・祝)午前10時～午後3時(受付)

料／子ども1人につき1缶100円
問／さぬき子どもの国 ☎087(879)0500

見る・体験

イベント

2015年7月～11月

※料金の記載がないものは無料

サンポートホール高松
■珍しいきの「舞踊団」
伊藤千秋ワークショップ
からだで遊ぼう参加者募集

主／近藤喜文展実行委員会
時／8月4日(火)～9月27日(日)
所／埋蔵文化財センターほか
問／香川県埋蔵文化財センター ☎087(879)482191
■ワークショップ「動いた! わくわく★アニメーションの世界」

料／140円
※詳細はHP(<http://www.pref.kagawa.jp/maibun/>)にて
問／香川県埋蔵文化財センター ☎087(879)482191
■五色台少年自然センター
「磯の生き物にふれよう!」

月27日(日)、10月6日(火)
所／県立図書館
0567
さぬき「じどもの国」
■Papa's Power Project
「丸太切りde腕試しへ
親子で協力したり競ったりしながら、のこぎりで丸太切り!
時／8月30日(日)午後1時半～3時
数／主に父親と子ども先着120人
協力／香川県木材需要拡大協議会
●キヤノンジユニアフォトグラファーズ
2015
身近な自然と向き合い、環境について考える写真教室。

KAGAWA KID'S CLUB 07

料／①1人3000円②1組3000円
申／8月3日(月)～(先着順)
問／(公財)高松市文化芸術財団 ☎087(825)5010
数／①高校生以上30人②小学生とその保護者15組30人

料／500円
申／往復ハガキで左記へ 7月23日(木)当
問／香川県立ミュージアム
「この男がジブリを支えたら」
「近藤喜文展」
日本屈指のアニメーター近藤喜文の足跡を
「耳をすませば」公開20年を記念して、スタジオジブリから全面協力を得て振り返ります。

料／200円
申／往復ハガキで左記へ 7月23日(木)当
問／香川県立ミュージアム
「土器を作ろう」
所／香川県立ミュージアム
問／県立ミュージアム学芸課 高松市玉藻町5-15 ☎087(822)0247
時／7月24日(金)午前9時～11時半
数／小・中学生10人
料／440円
●ガラス玉を作ろう
時／7月24日(金)、31日(金)午後1時半～3時
数／小学3年生～中学3年生10人
料／各460円
●アーチング編みでポシェットを作ろう
時／7月31日(金)午前9時～11時
料／各460円
数／小・中学生10人

料／1人50円(保険料)
申／往復ハガキで左記へ 7月13日(月)～
問／五色台少年自然センター・自然科学館
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 10組30人
虫などをつくります。絵の具で色を付ければ、自分だけの化石模型の出来上がり!!

料／1人50円(保険料)
申／往復ハガキで左記へ 7月13日(月)～
問／五色台少年自然センター・自然科学館
所／五色台少年自然センター・自然科学館
数／小学3～6年生先着40人
※8月1日より事前申込受付開始
になり次第締め切り 詳細はHPを要確認
主催／キヤノン株

■「化石レプリカをつくろう!」
石こうで化石のレプリカ(アノモナイト、三葉虫など)をつくります。絵の具で色を付ければ、自分だけの化石模型の出来上がり!!

料／各500円(保険料)
申／往復ハガキで左記へ 7月13日(月)～
問／香川県立図書館
所／香川県立図書館
数／各日子ども先着500人
●おはなし会

KAGAWA KID'S CLUB 07

月27日(日)、10月6日(火)
所／県立図書館
0567
さぬき「じどもの国」
■Papa's Power Project
「丸太切りde腕試しへ
親子で協力したり競ったりしながら、のこぎりで丸太切り!
時／8月30日(日)午後1時半～3時
数／主に父親と子ども先着120人
協力／香川県木材需要拡大協議会
●キヤノンジユニアフォトグラファーズ
2015
身近な自然と向き合い、環境について考える写真教室。

KAGAWA KID'S CLUB 07

ホクト
プレミアム

「霜降りひらたけ」の謎に迫る!

きのこは栄養いっぱい!

低カロリー食品として人気のきのこ。第6の栄養素、ともいわれる食物繊維のほか、疲労回復に役立つビタミンB、カルシウムの吸収を助けて骨丈夫にするビタミンD、アミノ酸類、免疫力をアップしてくれるβグルカンなども豊富。育ち盛りの子どももたっぷり食べたい食材なのです。汗で損失しやすいカリウムも含んでいるので、夏は家族できのこを食べましょう。

A Q どうやって食べるの？
A 肉厚でジューシーな「霜降りひらたけ」は、さまざまな料理に合います。存在感があるので、料理の主役に。手でほぐすだけで使えるので、忙しいお母さんの強い味方です。味や香りにクセがなく、子どもにも食べやすいきのこです。

霜降りひらたけとタコのアヒージョ

材料(2人分)

- 霜降りひらたけ…1パック
- ゆでタコ…100g
- パプリカ…1/4個
- にんにく…1かけ
- 赤唐辛子…1本
- オリーブオイル…大さじ4
- 塩…小さじ1/3
- パセリ…適量



作り方

- ① 霜降りひらたけは食べやすくほぐす。タコ、パプリカは一口大に切る。
 - ② にんにくは薄切りに、パセリはみじん切りにし、赤唐辛子は種を除く。
 - ③ 鍋にオリーブオイル、にんにく、赤唐辛子、塩を入れて火にかける。
 - ④ フツフツと煮立ったら具材をすべて入れ、弱火で3~4分煮て火を止め、みじん切りにしたパセリを散らす。
- ※薄切りにしたバケットを添えてもおいしく食べられます

Q 「霜降りひらたけ」ってどんなきのこの？

A 古くから多くの日本人に親しまれ、古典の「今昔物語」にも登場する日本産のヒラタケ。近年はあまり見かけなくなったものの味は抜群のヒラタケを「多くの人に食べてもらいたい」というホクトの開発者の思いから生まれた新しいタイプのきのこです。貴重な日本産のヒラタケと欧洲のおいしいヒラタケ属を交配しています。

傘は肉厚で、その表面にはきれいな霜降り状の模様があるのが名前の由来です。

霜降りひらたけとじゃがいものバター炒め

材料(2人分)

- 霜降りひらたけ…1パック
- じゃがいも…小1個
- ピーマン…1/2個
- ベーコン…2枚
- バター…10g
- 塩…小さじ1/4
- 黒こしょう…適量
- パセリ…適量



作り方

- ① 霜降りひらたけは食べやすくほぐす。
- ② ベーコンは2cm幅に、ピーマンは輪切りにする。じゃがいもはよく洗い、皮ごとくし形に切る。
- ③ フライパンにバター半量を熱し、じゃがいもを炒め、蓋をして5分程蒸し焼きにする。
- ④ 火が通れば、残りのバターを加えて、ベーコン、霜降りひらたけ、ピーマンの順に炒める。塩、黒こしょうで味を調え、刻んだパセリを散らす。

小豆島オートキャンプ場

テ ント泊からオートキャビン、トレーラーハウスまで6タイプの宿泊施設を完備。季節や利用人数で、さまざまな形態から選べます。設備や貸し出し品も整っていますので初めての人でも安心です。※各区画利用、申し込みについては要確認。

ト泊からオートキャビン、トレーラーハウスまで6タイプの宿泊施設を完備。季節や利用人数で、さまざまな形態から選べます。設備や貸し出し品も整っていますので初めての人でも安心です。※各区画利用、申し込みについては要確認。

この夏一番の思い出に多彩なレジャーを満喫！



小豆島ふるさと村

小豆島町室生2084-1
☎0879(75)2266
午前8時半～午後5時半
<http://www.shodoshima.jp/>



そうめん流し体験

夏の風物詩

目 の前に流れるそうめんをつかみ取る瞬間が醍醐味の「そうめん流し体験」（所要時間30分・1人／650円、受付人数は15人から。要予約）。施設前にある芝生広場や、イベント会場で行います。

島内最大の体験型総合レジャー＆スポーツ施設「小豆島ふるさと村」。恵まれた自然環境の中で、目の前に広がる瀬戸内海の景色を見ながら楽しむシーカヤックをはじめ、手延べそうめん館、ファミリープール、オートキャンプ場、テニスコートなど充実した施設が整っています。※体験内容により営業時間、料金などが異なります

開放感あふれるプール ファミリープール

海 が目の前に広がるファミリープールは、夏のメイン施設。オリーブの葉のようなハート型をした流水プールから、スリル満点のウォータースライダーまで、自由ままに遊園地感覚で遊べます。※営業

期間は、7月18日～8月27日
（所要時間90分・1人／3780円、水曜定休（8月12日は営業）、2日前までに要予約）。サンセットカヤックもおすすめ。

海とひとつになる時間 シーカヤック

海 の上をすべるように進むシーカヤックは、人気の乗り物。湾を出発し、沖合500㍍のところにある無人島「弁天島」を一周するコース

（所要時間90分・1人／3780円、水曜定休（8月12日は営業）、2日前までに要予約）。サンセットカヤックもおすすめ。



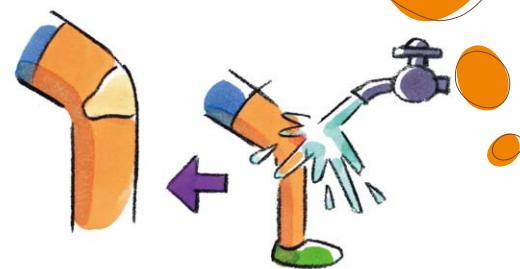
海 の上をすべるように進むシーカヤックは、人気の乗り物。湾を出発し、沖合500㍍のところにある無人島「弁天島」を一周するコース（所要時間90分・1人／3780円、水曜定休（8月12日は営業）、2日前までに要予約）。サンセットカヤックもおすすめ。

子育てそばくわ

ヒント問題

子どもにケガはつきものですが、ケガをした時にはどのような処置をするのが正しいのでしょうか。

香川県小児科医会・
香川大学小児成育外科 田中 彩



まで浸出液がこびりつて臭がつたり、浸出液が多い場合は毎日貼り換えます。初めは浸出液が多く出ますが、キズが治るのにしたがって浸出液の量は減ります。傷口の周りが腫れている場合は要注意。すぐに病院で相談してください。切り傷で出血がほとんどない浅い場合には、洗浄後にテープで創を寄せて固定する方法が有効です。

熱傷

昔は「キズは消毒して、乾かして治す」という考え方主流でした。最近は消毒による細胞の障害や乾燥が組織の再生を遅らせることが分かつきました。ここから出てきたのが「湿潤療法」という考え方で、「キズを清潔にして、そこから出る浸出液を保つことで痛みが少なくきれいに治す」というものです。これにより傷や熱傷の治療の方法は大きく変わりました。

湿潤療法とは、「消毒をしない」、「傷を乾かさない」ことを原則とします。消毒や乾燥により傷を治そうとしている細胞が死んでしまうため、消毒・乾燥しないことが大事です。傷を通気性の少ない素材で覆い、浸出液をとどめることで乾燥に弱い細胞を保護することができます。浸出液には新しい細胞が増えていくのを促す役割があります。最近は様々な創傷被覆材（ドレッシング材）が開発されており、傷の状態によりこれらを使い分けます。創傷被覆材は外からのばい菌や水

の浸入を防ぎ、キズを覆うことで、浸出液を保てるためキズが早く治ります。キズが治る過程でカサブタができることがあります。カサブタはキズから浸み出した浸出液が乾燥したもので、キズの治癒を妨げます。湿潤療法を行なうとカサブタができるのを防ぎ、きれいに治ります。痛みの原因となる炎症や乾燥によって起こる神経への刺激を抑えることができるので、痛みも少なくなります。

擦り傷、切り傷

擦り傷の場合、砂などの異物が入り込んでいることが多いため、傷を十分に洗浄します。異物が残っているとキズが膿む原因となるので注意が必要です。キズの洗浄は水道水で十分とされています。洗浄後はキズが治る

子どものやけどの主な原因是熱湯などの高温液体。その他にもストーブやファンヒーター、花火などの接触も原因となることがあります。季節や場所を問わず発症の危険があります。小児のやけどは防ぐことができる事故がほとんどであり、周囲の大人が注意することが重要です。四肢の部の浅いやけどの場合には外来での治療が可能ですが、まずは、やけど受傷直後から流水により局所の洗浄と冷却を行なうことの大手です。その後、湿潤環境を保つために創傷被覆材で覆います。やけどの場合、障害された組織が損傷部位に残ると感染の原因となるため十分な注意が必要です。

湿潤療法は「痛くない、処置が簡単」という利点がありますが、小児は新陳代謝が激しいため、創傷被覆材で皮膚をおおうことで正常皮膚の汗疹や膿瘍疹を発生しやすい、という注意点もあります。創熱傷の状態に応じた治療が必要で、常に注意深い観察下で行なうことが重要です。

コミュニケーション能力や自主性を育む機会に

世代を超えた交流

こども探検隊

三井保育所
多度津町

豊かな心を養う

真宗興正派円光寺に隣接する三井保育所（多度津町）では、「仏様のみおしえのもとに健康で自主性のある子どもに育てる」との保育方針のもと、仏教の教えに基づいた保育を行っています。また地域と関わるさまざまな行事を行っています。

毎月行う「知恩講」 ふれあい遊び楽しむ

三 井保育所では、毎月18日に円光寺の本堂で行われるお寺の

月例行事「知恩講」に参加しています。

参加するのは4、5歳児約20人。お参りに来ている地域の人たちを前に仏様の歌や季節の歌などを披露した後、一緒にふれあい遊びを楽しみます。童謡「うさぎとかめ」の歌にのせて肩たたきをしたり、「お寺の和尚さん」でじゃんけん遊びをしている人もいるほどだとか。

知恩講での交流が始まったのは数年前。「地域のお年寄りとの交流行事に参加した際、関わり方が分からぬ子どもが増えたと感じた」と話

すのは三井雅弘所長。三世代世帯が多い土地柄でしたが、近年は核家族化が進み、家族以外の他人と触れ合う機会が減少。「もっと異世代交流が図れる機会を」と始まりました。

今では園外に散歩に出掛けた際に、道行く人に自分から「こんにちは」と声を掛けるなど、コミュニケーション能力や自主性、社会性が自然と身に付いている様子。豊かな心を育むいい機会となっています。

自然と身に付いている様子。豊かな心を育むいい機会となっています。ほかにも年間を通してさまざまな行事を企画。12月のもちつき大会や1月のうどん作りなどでは、地域の人

に作り方を教わりながら活動。この頃にはお互い顔見知りになつていで、子どもたちからも「今日はあのねばあちゃん来ているかな?」と心待ちにする声が聞かれるそうです。

また保育所の周りにはカキやリンゴ、イチジクなどの果樹を植え、植物が生育する過程から全てのものに命があることを教えています。今年は地域の人からイチゴの苗を譲つてもらうなど、人と人とのつながりも広がっています。

感謝を伝える ひなまつり茶会

「お世話になっている人や物への感謝の気持ちを忘れず成長してほしい」と、3月の「ひなまつり茶会」では、5歳児がこれまでお世話になった地域の人や保護者、交流のある四箇小学校の6年生を招待。男子

ははかま、女子は着物に身を包み、「ありがとうございます」と声を掛けるなど、コミュニケーション能力や自主性、社会性が



▲1月に行われた「うどん作り」。うどんを切る子どもたちの目は真剣そのもの

布草履で土踏まず形成 母親らが手作り

こども探検隊

坂出中央幼稚園
坂出市



▲難しい部分は先輩ママたちがマンツーマンで指導してくれます

園児の体力向上に向けた研究と実践が盛んな
坂出中央幼稚園。母親による「布草履作り」
は、園児の土踏まずの形成とそれとともに違う運動能力の向上につながっていると保護者から保護者へ引き継がれています。



園が布草履を始めて10年。
2007年に文部科学省の

同

『体力向上の基礎を培うための幼児期における実践活動の在り方に関する調査研究』の指定を受け、研究を進める中で、子どもの脚力の弱さや土踏まずの形成ができていない園児が多いことに気づいたのがきっかけ。草履を履くと足の機能を鍛える効果があることを保護者に伝え、手作り草履への協力を依頼したのが始まりです。

▶完成した布草履。色や柄選びに母親の愛情が表れています

わが子が好きな色柄で 愛情込めて手作り

新入園児の保護者は、ほとんどが布草履を作るのは初めて。先輩ママが講師となり、毎年5月に教室を開催しています。初めは「難しい」「うまく編めない」といった声が聞こえますが、わが子が喜びそうな布を選んだり、履き心地を良くするために鼻緒を柔らかくしたりと一生懸命取り組んでいます。サイズも色柄もさまざままで、世界に一つの布草履の出来上がりです。

富木田園長は「愛情込めて作って

古布を使った布草履は、生地の中にはビニールひもを通してしっかりと編み上げるため、丈夫で足裏の感触も良いのが特徴。特に素足が気持ち良い季節に履き始め、中には一年中愛用している子もいます。園では良い季節に履き始め、中には一年中愛用している子もいます。園では「足の指で鼻緒を挟んで踏ん張るため、足の筋肉も鍛えられ、運動感覚が磨かれるとともに、外遊びや集団遊びに積極的に取り組むようになっている」といいます。

▶新入園児の保護者などが集まり、今年5月に開かれた布草履作りの教室

されています。