

体力アップに  
欠かせない外遊び

## 欠かせない外遊び

親の世代との比較

小学5年生		男子	女子
	親の世代	136.2cm	137.8cm
身長	今的孩子も	138.9cm	140.2cm
		↑2.7cm	↑2.7cm
50m走	親の世代	9.20秒	9.50秒
	今的孩子も	9.33秒	9.60秒
		↓0.13秒	↓0.10秒
ソフトボール投げ	親の世代	30.5m	17.9m
	今的孩子も	25.1m	15.0m
		↓5.4m	↓2.9m

親世代に比べて  
**体力低下の傾向**

早寝・早起き、朝ごはんに加えて、子どもたちが健康で過ごすためには外遊びが大切です。

平成21年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査によると、ほとんど毎日運動をしている児童ほど、体力

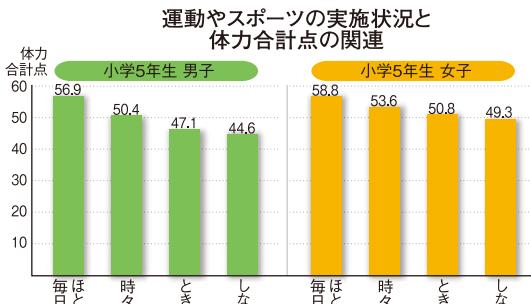
### 二極化が進む

があるという結果が出ています。調査をした小学5年生では、全体の体力・運動能力は、香川県は全国平均を少し上回ったものの、親世代（昭和53年度）のころと比較すると、低下傾向にあります。

運動する子としない子の

部活動や地域のスポーツ少年団などで積極的に運動をする子と、まったくしない子の差が広がり、二極化が進んでいます。

体育の授業があるから大丈夫と思っていても、週に45分×2×3回ではなくとも足りません。そのため、幼稚園・保育所時代に親が子どもとしっかり外遊びをして、運動する習慣を付けることが大切です。まずは



※ほとんどの毎日(週に3日以上)ときどき(週に1~2日)ときたま(月に1~3日くらい)※体力合計点:8種目の調査種目の成績を1点~10点に得点化して総和した合計得点



近年、生活様式の変化などから子どもの体力の低下が深刻な問題になっています。しかし、勉強などの物事に取り組む気力や意欲を持てるのは、健康な体があつてこそ。体力アップには「ちゃんと食べ、しっかり動いて、ぐっすり眠る」と

取材協力／県教育委員会保健体育課

いう3つの基本が大切です。遊びを通して、自然と体力が向上していきます。時間に余裕ができる夏休みから、親子で外で遊ぶ習慣を付けましょう。

1日10~20分から始めましょう。ある程度の体力があつてこそ、さまざまなスポーツに挑戦することができます。しっかり体を動かせば、よく食べ、早く寝るようにもなり、自然と早寝早起き朝ごはんという生活习惯も身に付いていきます。

しつかり動いて元気な





親子で  
参加できる  
種目も!  
**Let's TRY**  
**県民  
スポレク祭**  
11月開催予定

11月7日(日)、高松市サンポート高松で子どもから高齢者まで、県民がそれぞれの年齢や体力、目的に合わせてスポーツやレクリエーションに親しみ、健康で豊かなスポーツライフを提供する「第21回県民スポーツ・レクリエーション祭」が開催されます。

当日は讃岐っ子チャレンジ大会や3B体操、ニュースポーツ・レクリエーション、キンボールやスナックゴルフなど14以上の体験コーナーのほか、景品が当たるスタンプラリーも実施。釜揚げうどん体験(有料)もあります。

\*問い合わせ／保健体育課 087(832)3762\*



安全のため

## 普段から気配りを



遊びに行くとき、両手が使えるようにとなるめがけのカバンなどを持たせることも多いでしょう。しかし、このような力、バンやパークーなどのひものある服は、遊んでいるうちにひもの部分が首に絡まるという危険があります。

また、外で遊んでいると交通事故や不審者に声をかけられることがあるので、気をつけましょう。基本的な交通ルールや、警視庁考案の標語「いかの  
おすし」は、家庭でもよく確認を。また、複数で遊ぶことで不審者に狙われにくくなっ

たり、ケガをしても助けてもらえないようにしましょう。  
一度保護者が足を運び、外からの目が届くところか、何かあつたら助けよう。また、夏は水の事故や熱中症の可能性があるので、なるべく保護者が目を離さないようにしましょう。  
よく遊びに行く場所やルートは、一度保護者が足を運び、外からの目が届くところか、何かあつたら助けてもうれる「子どもSOS」などを掲げるお店や家があるかなどを確認しておきましょう。



### いかのおすし

- ①「ついていかない」
- ②「車にはのらない」
- ③「何かあったらおおごえを出す」
- ④「すぐににげる」
- ⑤「おとなにしらせる」



香川で広がる！子育ての輪

# みんな子育て応援団

## みんな子育て応援団



KAGAWA  
KID'S CLUB

子育てコミュニティで  
口コミ情報検索！

SNS  
ソーシャル・ネット  
ワーキング・サイト



同じ悩みを持つ主婦と  
仲良くなれた！

主婦口コミの  
お得情報  
見つけた！

メルマガで  
最新お得情報  
GET!

### みんなトクだね 応援団

商品の割引や特典等のサービスを提供するお店。子ども関連の業種はもちろん、美容院などサービス業、ケーキ店や精肉店などの食料品店など加盟店は600店以上。

#### 主なサービス（一例）

料金や入会金の割引、ポイントサービスの加算、お菓子のプレゼントなど

### 子どもとおでかけ 応援団

授乳室の設置やベビーカーの貸し出し、粉ミルク用のお湯の提供など、子どもとのおでかけを支援する設備や付加的のサービスを提供するお店です。

#### 主なサービス（一例）

妊娠さんの優先駐車場設置、授乳室・おむつ替えコーナー・ベビーベッドなどの設置、ベビーカーなどの貸し出し、ミルク用のお湯の提供など

### いつも安心 応援団

地域子育て支援活動として、相談窓口の開設や育儿サークル活動を実施する施設です。

#### 主なサービス（一例）

一時保育などを実施している保育所、つどいの広場、児童館、保健センター、図書館、公民館など

県が少子化対策などの一環で  
1999年に始めた「みんな子育て応援団」。四国新聞社との協働で  
実施する子育て支援事業としてパ

ワーアップし、「社会全体で子育て家庭を支援する気運を高めたい」という設立当初の願いが、地元香川にしっかりと根付いたようです。

会員になると利用できる！  
充実の子育て支援サービス

「みんな子育て応援団」は、趣旨

に賛同・登録した店舗や企業、団体

が子育てに役立つサービスなどを提

供し、子育て家庭の方は「KAGA

W A K I D ' S C L U B」の会員

になることで、それらを利用できる

というシステムです。

事業内容は、「いつも安心応援団」「子どもとおでかけ応援団」「みんなトクだね応援団」の3つ。

2010年6月現在で登録加盟店数は約1000件、会員数は約6000人にのぼります。加盟店や企業の情報は、インターネットサイト「みんな子育て応援団」で公開しており、パソコンや携帯電話から無料で閲覧したり会員登録が可能で

ます。また、ネットならではの情報交換も人気。会員が日記をつづったり、子育ての悩みを相談できます。

### 四国4県連携施策



# 家族のお出かけ 事業スタート

四国内の子育て家庭向けイベントは  
香川県子育て支援課ホームページ「みんな子育て応援団」トップページから検索できます。  
<http://www.pref.kagawa.jp/kosodate/shoshi/>  
毎月1日にその月のお出かけ情報を掲載します  
(例/7月分は7月1日に掲載)



### 4県が連携したこれまでの取り組み

四国4県では、香川県の「みんな子育て応援団」をはじめ、徳島県の「Go!Go!くっつき隊応援事業」、愛媛県の「えひめのびのび子育て応援隊」、高知県の「こうち子育て家庭応援事業」の実施により、各県で子育て家庭を支援してきました。

さらに2007年6月には「子育て家庭応援事業四国協議会」が発足し、4県の連携が本格化。四国子育て家庭応援シンボルマークも登場し、08年からは4県の子育て家庭優待事業の相互利用も始まりました。

情報をしの  
一元化  
外  
きつかけに

「家族のお出かけ」事業では、四国4県の子育て家庭向けのイベント情報を一元的に提供。家族で外出するきっかけになるような情報を4県の子育て家庭に共有してもらうのが目的です。

四国内外で開催する、子ども連れや県外からの来訪者も気軽に参加・体験できるイベント情報を「家族のお出かけ情報」として、毎月1日に子育て家庭などに情報発信します。県内からは瀬戸内国際芸術祭2010や、さぬきこどもの国で行うイベントなどを発信しています。

休日にはちょっと足を延ばしてお出かけしたい、と思っている子育て家庭も多いはず。「家族のお出かけ」事業のホームページで四国内のイベントをチェックし、家族でお出かけしましょう！

## 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

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10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】

(2010年4月1日現在)

施設名	電話番号
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
はらこどもセンター病後児保育室（高松市牟礼町）	087-845-0234
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（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）	0875-52-6685
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」（土庄町中央病院内）	0879-62-1211
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おがね）	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、「#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

## 休日や夜間に急な病気で困った場合の診療所等

## ●高松市夜間急病診療所（内科・小児科）

高松市桜町1丁目9番12号

☎087-839-2299

診療時間／午後7時30分～午後11時

30分※診療時間内であれば電話連絡は不要

連絡は不要



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/>  
子どもの救急 <http://kodomo-qq.jp/>

# 手作りの獅子舞で地域を元気に みんなで守り続けた

がけいりじじ

## 伝統芸能「賀智孝獅子」

さぬき市の山村にある市立多和小学校。大きなイチヨウの木が印象的な小学校で約40年前に誕生した「賀智孝獅子」、当時の先生と児童らによって生まれた「多和小のシンボル」は、小学校と地域をつなぐ貴重な財産として守り続けてきました。



▲地元・多和での舞い納めとなった、四国靈場第88番結願所大窓寺での奉納。多くの人が見学に訪れました



▲太鼓や鉦も交代で演奏します

**約40年前の児童たちの  
思いを引き継ぐ獅子**

「賀智孝獅子」の発祥は1972年。多和小に教員として赴任してきた故・本木宏紀氏が「山の中の小学校だが、大きな希望を持ち、ガツツのある元気な子どもに育とうではないか。多和のふるさとを愛し、ふる

ユニークな名前の由来は、「がっかり・考えて行こうぜ!!」から。通常の獅子舞とは異なり、獅子について踊る曲打を数人に増やすなど、華やかで独創的です。保護者たちの協力で、後輩へと代々引き継がれ、「賀智孝獅子」は伝統芸能となりました。

現在の獅子頭は3代目。道具や衣装は子ども会の役員などが尽力し、古くなると新調されます。道具や衣装も本格的になりましたが、子どもたちを主役に、地域が一体となつて行うところは発祥当时と同じ。「上級生の練習を下級生がしっかり見て

**子どもたちが地域に溶け込むきっかけにも**

今年3月、6年生が卒業し、人数が減ったために37年間引き継がれてきた「賀智孝獅子」も休むことになりました。それでも「賀智孝獅子」が取り持ってきた小学校と地域とのつながりは、絶えることはありません。

さとに自信を持った多和っ子」と、獅子の頭を作ったのがきっかけでした。

本木先生の指導のもと、当時の6年生が新聞紙などを使い、工夫に工夫を重ねて作った獅子頭は、出品した教育文化祭の展覧会で金賞を受賞。喜んだ児童たちが、この獅子頭を使って獅子舞をしたいと考えるように。必要な太鼓や鉦などは保護者や地域の人々が給食の食材の空き缶やふとんの布などを使って手作りしたり、地域中から集めるなどして、練習が始まりました。

ささまざまなお祭りなどに奉納するほか、地元の家々を回り、子どもたちと地域の人たちの交流に役立っています。さらに、今年の2月には大阪の通天閣などでも「賀智孝獅子」を披露しましたが、これも保護者や地域の人の協力があってこそ。もともと学校と保護者の距離が近い多和小ですが、学校・家庭・地域という連携の象徴でもあるのです。



▲「ガチロー」の掛け声から「賀智孝獅子」は始まります



## 自立心のある健全な青少年を育てる

ボーイスカウトは、1907年にイギリスで始まって以来世界中に広がった社会教育活動。現在は216カ国で活動が行われています。発足して今年で60年目を迎える香川連盟は、就学1年前から中学生まで約800人が所属。地域別の18団に分かれて活動しています。

なかでも、高松市街地から近郊まで、広範囲にわたる第9団には、44人が在籍。OBや父母などの指導者29人が加わりにぎやかに活動しています。おもに野外活動を通じて、自然にふれ友情や協調の精神を育てることが目的。さらに、工作やゲーム、歌、演劇などのほか、手旗やロープなどボーイスカウトならではの練習も行います。

また、地域を超えて活動する機会もあります。4年に1度開催される日本連盟主催

の「日本ジャンボリー」は、全国のボーイスカウト隊が集まる2000人規模の大きなキャンプ大会。他県や海外のスカウト隊と交流を図り、食材の配給や清掃作業など、協力しながら日々の生活を送ります。今年は8月に静岡県で開催されます。参加予定の子どもたちは、大会を目指し訓練を積んでいます。そのほか、四国のキャンプ大会も4年に一度開催。地域の相互関係はもちろん、グローバルな視野を持つ子どもたちの育成を目指しています。

第9団の場合、活動は基本的に毎月第1・3日曜。団によって活動内容や費用が異なるため、詳しくは問い合わせを。

### 問い合わせ

日本ボーイスカウト香川連盟  
☎087(833)1135



(社)日本ボーイスカウト香川連盟



▲昭和41年に天皇陛下が五色台に行幸の際、お迎えたボーイスカウト。野外訓練などをご覧になって詠まれたという歌碑の前で



▲今年4月、五色台少年自然センターにて第9団の団キャンプを実施。焼き板作りを行いました



▲保育士や同年代の子どもと待ち時間で楽しく過ごせるキッズスペース

「虫歯を防ぐのはもちろん、健康のためにも予防歯科の習慣づけが大切です」と語るのは、同院の松原弘樹院長。もともと口の中には約400種類の常在菌があり、体に良い菌と悪い菌が共生しています。悪い菌が増えると虫歯になりやすく、菌が体内に入ると病気を引き起こすことも。毎日の歯磨きで口の中を清潔に保つことが、健康への第一歩といえます。

歯磨きの力加減やくせによつて、誰にでも磨き残しがあります。3ヶ月に1回程

毎日のケアに加え定期的に歯科通いを。小さな子どもやその親が安心して通える環境作りに取り組むサンシャイン歯科。虫歯予防や全身の健康のために、歯のトラブルを未然に防ぐ「予防歯科」が大切だと呼びかけています。

**【矯正も予防歯科の一環】**  
**美しく健康的な口元に**  
歯並びを美しくする矯正への関心が高まっており、同院にも矯正の相談に訪れる人が増えています。矯正すると口元がすっきりと美しく見えるだけでなく、歯垢(しこう)が残りにくくなったり、かみ合わせが良くなる効果もあります。

歯の並びを整えるのが矯正の目的ですが、並びやすくするためにあごの形を調整することがあります。調整は乳歯と永久歯が混在する時期に行なうのが効率的な場合もあり、3~5年かかることが多いので、気になつているなら早めに歯科に相談しましょう。

歯の健康は全身の健康につながります。同院ではキッズスペースを完備し、保育士による無料託児サービスも実施(予約制)するなど子どもが通いやすい工夫をしています。幼児期から定期的に歯科へ通い、健康を保ちま

# 毎日のケア+定期検診 予防歯科で体を健康に



▲サンシャイン歯科  
松原弘樹院長



やくり歯科

高松市牟礼町牟礼2431-1  
フリーダイヤル0120-467-418

サンシャイン歯科

高松市多肥下町1562-15  
フリーダイヤル0120-12-8241

サンクリーン歯科

高松市香西本町1-1イオン高松SC3階  
フリーダイヤル0120-71-8241



# 瀬戸内国際芸術祭2010連携事業

## ふるさとの海のものがたり

～見つけよう!瀬戸内海の魅力～

- 7月13日(火)～8月31日(火)午前9時～午後5時(入館は閉館の30分前まで)、金・土曜日は午後7時半まで(7月16日は午後5時まで)  
会期中無休 ※8月6日(金)より一部展示禁

●高松市玉藻町・県立ミュージアム



「夏休みこどもミュージアム」として、瀬戸内海が織りなす6つの物語でふるさとの海・瀬戸内海の知られざる魅力を探していきます。7月31日、8月1日にはミニ水族館「おさかなシャトル」(午前10時～午後4時)が登場するなど随時楽しい子ども向けワークショップを開催。

観覧料は一般400円、高校生以下無料。(瀬戸内国際芸術祭期間中、作品鑑賞パスポート提示で団体料金で見学可)。

問い合わせ／県立ミュージアム ☎087(822)0247

l'oeuf ルフ

## ～おいしいものはベツバラ～

●10月31日(日)午後2時開演

●高松市サンポート・サンポートホール高松4階第1小ホール



サディスティック・ミカ・バンドにゲスト出演するなど、マルチミュージシャン・作曲家として活躍する港大尋が、元Noism主力メンバーで若手実力派ダンサー青木尚哉とタッグを組み、ワークショップ受講生と共に作品を創作。日常を抜け出してワークショップを受けるもよし、観客になるもよし！柔軟な発想に唯一無二の感性を持つ2人が生み出す心地よい生演奏によるサウンドとムーブメントを体感できる、音楽とダンスの公演です。

問い合わせ／(財)高松市文化芸術財団 ☎087(825)5010

# イベント

2010  
8月～11月

## 流れ星を見よう （ペルセウス座流星群）

時／8月22日(日)午後1時開演  
所／サンポートホール高松大ホール

■ **087(881)4428**

時／8月7日(土)午後1時～2時15分  
所／さぬきいじどもの国・いじども劇場

AGAWA KID'S CLUB 07

所／五色台少年自然センター  
数／80人(先着順)※受付7月20日～  
料／一般500円、高校生以下400円  
問／五色台少年自然センター  
☎087(881)4428

■家族でキャンプ

時／8月21日(土)～22日(日)

所／五色台少年自然センター  
数／15組(先着順)※8月1日～10日受付  
料／ネットサイト使用料ほか  
問／五色台少年自然センター  
087(881)4428

問／(財)高松市文化芸術財団  
CLUB会員は託児料金が1時間無料  
☎ 087(825)5010

料  
問／県立ミュージアム  
087(822)0247

【学ぶ】  
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2、3、4土曜日  
所／県立図書館  
問／県立図書館  
087(868)0567

■ 演出・アートオフィスボカボカ  
料 無料

■ 木材屋さんの木工教室  
「丸太切りに挑戦！」

時／8月8日(日)①午前10時～正午②  
後2時～4時

所／さぬきごともの国・さぬきも劇場  
数／5歳以上各回先着30セット(材料費)  
換券を1時間前より販売)

料／1セット300円

■ 育児の日イベントEnjöY・パパ・ママ  
「マタニティプラネタリウム」でリラックス♪

 087(881)4428

時／8月7日(土)午後1時～2時15分  
所／さぬきいじどもの国・いじども劇場

AGAWA KID'S CLUB 07

# 夏のおすすめ食材 キノコ 簡単使いこなしレシピ

キノコを使った料理はバリエーションが豊富。特に浅漬けなどさっぱり料理にはもってこいの秀逸

材です。低カロリーで栄養豊富なキノコを駆使して、食欲が減退しがちな夏を元気に乗り切りましょう。

## キノコの浅漬け



15分  
調理時間  
カロリー  
24kcal  
1人分

※漬け込み時間は除く

## キノコだね

簡単にできて応用力抜群!

材料(400g分)

- エリンギ、マイタケ、ブナシメジ、ブナピー…各100g
- サラダ油………4分の1カップ
- 塩……………小さじ2分の1
- こしょう……………少々

Advice

保存は、必ず  
冷蔵庫内で

### 作り方

- ① エリンギは食べやすい大きさに切る。ブナシメジ、ブナピーは石づきを取り、マイタケとともに小房に分ける。
- ② 鍋で湯をたっぷりと沸かし、①を入れて火が通るまでゆでる。
- ③ ②の粗熱が取れたら容器に移し替える。サラダ油、塩、こしょうを加えてさっと混ぜ、つけておく。



5分  
調理時間  
カロリー  
483kcal  
400g分

## 野菜をおいしく引き立てる

材料(4人分)

- エリンギ、ブナピー…各100g
- ミョウガ……………3個
- キュウリ……………1本
- 酒、水……………各大さじ2
- A[ 塩……………小さじ1  
こぶ茶……………小さじ3分の1

Advice

Aの代わりに、  
市販の浅漬けの素を  
使ってもOK

材料(1人分)

- ① エリンギは半分の長さに切り、縦に6等分する。ブナピーは石づきを取って食べやすくほぐす。酒、水とともに小鍋に入れ、ふたをして蒸す(耐熱容器に入れて、500Wの電子レンジで4分30秒加熱してもよい)。粗熱を取る。
- ② ミョウガは縦に2~4等分し、薄く塩を振る。キュウリは板ざりして5分ほどおく。長さを3~4等分し、縦に4~6等分する。
- ③ ①を汁ごとビニール袋に入れる。②とAも加えて口を閉じ、もんでから約1時間おく。

あれんじ

1

## キノコのせトースト

食パンにキノコだねを乗せて、パルメザンチーズを振ってオーブントースターでこんがり焼く。好みでパセリを!



あれんじ

2

## キノコの卵かけごはん

しょうゆを加えた卵かけごはんにキノコだねを乗せて、万能ねぎをトッピング



あれんじ

3

## キノコと厚揚げの中華風いため

油抜きをして食べやすく切った厚揚げとキノコだねを、オイスタークリームでいためる



カラダに効く!!

## 知られざる キノコの魅力

- 低カロリー
- 食物繊維が豊富
- エリンギの中性脂肪の吸収抑制効果
- エリンギの便秘改善
- エリンギの肝障害予防効果
- ブナピーの動脈硬化抑制作用

# 親子でいざ!を体験しよう

地震、火災、台風など、忘れたころにやってくる自然災害。センターはいざというときの心構えと避難方法を、実際に体験しながら学習できる施設です。この夏、親子で出かけませんか。

## 防災学習施設「県防災センター」

「県防災センター」は、県消防学校に併設して2005年7月にオープンしました。

館内には大地震の揺れや風速30m/hの暴風、煙が充満した室内の避難など6つの体験コーナーを設置。身をもつて災害時の様子を体験することでできるほか、住宅用火災警報器や防災マップ、非常持出袋などの重要性についても紹介しています。

センター長の黒川守さんいわく、「災害時は、瞬時の判断が生死を左右します。防災に関してできるだけたくさんのお試し体験と知識を持つていることが、いざ

というときの正しい行動につながります」。入場無料なので、万のときにそなえて親子で何度も出かけましょう。



高松市生島町689-11。☎087(881)0567。午前9時~正午、午後1時~5時。月曜休館(祝日の場合は翌日)。入館無料。※10人以上の利用は要事前予約

# 子育てそばくな疑問



香川県小児科医会 秋田 裕司

Q

熱中症という言葉をよく聞きますが、どのよう  
な状態のことですか？ また、熱中症になつた  
時の対処の仕方や予防法も教えてください。

A

以前は「日射病」とか「熱射病」といわれていたものを、最近ではまとめて「熱中症」といいます。子どもは大人以上に熱中症になりやすいので、十分に注意をしてあげる必要があります。



熱な上に身体に占める水分の割合が多いので、暑熱ストレスや脱水に弱いために熱中症になりやすいのです。条件によっては秋などにも起りますが、これからも暑い季節にはとくに要注意です。

熱中症は炎天下や暑い体育館などの運動や部活動で起こるだけでなく、締め切った車中への置き去りやふとんくるんだまま放置するなど、一種の幼児虐待の結果として発生することもあります。子どもは大人に比べて体温の調節機能や発汗能などが未

熟な上に身体に占める水分の割合が多いので、暑熱ストレスや脱水に弱いために熱中症になりやすいのです。条件によっては秋などにも起りますが、これからも暑い季節にはとくに要注意です。

熱中症は予防が何より大切です。  
①暑い日の外出時には帽子をかぶつて涼しい服装②炎天下での運動を避け③汗で失われた塩分と水分を補給する④寝不足などで体調の悪い時は運動を控える⑤車中に子どもを放置しない」といった注意が必要です。治療や予防に重要な水分補給ですが、市販のスポーツドリンクでは塩分の量が少ないので、塩分がやや多めの経口補水液(ORS)が理想的です。

ここまで段階なら、①涼しい場所に運んで衣服を緩めて寝かせる②氷嚢や冷却シートを使つたり、水などを霧状に吹きかけて身体を冷やす③水分補給をする④熱失神なら頭を低く足を高くして寝かせ、手足から中心部に向けてマッサージする⑤熱けいれんなら筋肉のストレッチとマッサージなど処置をします。症状が続くなら病院を受診する必要があります。

## 「熱中症予防8力条」

※日本体育協会

- 1 知って防ごう熱中症
- 2 暑いとき、無理な運動は事故のもと
- 3 急な暑さは要注意
- 4 失った水と塩分を取り戻そう
- 5 体重で知ろう健康と汗の量
- 6 薄着ルックでさわやかに
- 7 体調不良は事故のもと
- 8 あわてるな、されど急ごう救急処置

# 子どもたちみんなに心地よい“居場所”を 誰もが主役になれる 保育環境が魅力



▲自分の顔より大きくなってしまったタマネギを収穫する子どもたち。達成感や食べ物の大切さを肌で感じられる瞬間です



▲読み聞かせの時間。ボランティアスタッフは地元の図書館と連携しながら季節と年齢に合った選書を心がけています

「子どもたちみんなに“居場所”を作り、自分が大切な存在だという自覚を持たせたい」。池内順子所長の思いに寄り添い、一人ひとりが主役になれるような保育を進める豊原保育所（多度津町）。保育士、ボランティア、地域が一丸となって、子どもたちの心と体の成長を見守っています。

豊かな自然と温かい地域の大人たちに見守られ、現在0歳児から5歳児まで190人以上の子どもたちが通う豊原保育所。「健康な心と体で生き生きと活動できる子ども」を保育目標に、「栽培活動」「動物飼育」「少人数制」「担任プラス1保育士」「異年齢・世代間交流」などを実践しながら、心身ともに生きる

## 担任プラス1保育士 全員に居場所作る

豊原保育所が「担任プラス1保育士」を始めたのは数年前のこと。ある子どもの「どうせ僕なんて…」というひと言が一つのきっかけとなつたといいます。母親役の担任に対し

て、フリーの保育士は「おばあちゃん先生」。担任の目が行き届かない子どもがいるとき、おばあちゃん先生が個々の身体的・心理的状況を把握して対応することで、全員が「自分は大切にされているのだ」と日々実感できる環境を整えています。

## 豊かな自然を利用し 野菜や米づくり

開所当時は四方を水田に囲まれていたという豊原保育所。住宅が増えた今でも豊かな自然是健在で、カメやアヒルの飼育をしたり、野菜や米の栽培に力を入れています。子どもたちは保育所が所有する田畠を利用してイチゴ、トマトの栽培や、米を育てたりと1年中大忙し。収穫した野菜や米は給食に利用するほか、保護者も参加する秋のイベント「親子クッキング」でおいしいカレーに変身。食育が自然な形で行われています。

## 異年齢交流を促し 互いに心の成長育む

早くから人ととの関係性を築けるようにと、異年齢交流にも積極的。3歳児から地域を南北に分け、できるだけ近所の異年齢の子どもたちを組み合わせて班を作っています。上の子は下の子に優しく、下の子は上の子を見習い、まるで兄弟のような関係。近くの豊原小学校へ入学後も、一緒に遊んだり登下校班として互いの成長を育んでいます。

また、地元のボランティアスタッフによる読み聞かせの時間は子どもたちのお気に入り。手遊びや歌、意見交換も積極的に取り入れることで、小さいうちから人の話を聞き、自分の考えを他者に伝える力を育っています。さらに、親子のふれあい遊びを行なう「たんぽぽクラブ」、放課後児童が集まる「たけのこクラブ」なども展開しています。

力の基礎作りに取り組んでいます。



▲子育ての現役を離れた女性たちが集まる「つくしの会」が手作りした布絵本。ポケットやボタンなど楽しい仕掛け満載です

# 生活や遊びの知恵・生命の尊さ 幼稚園を通して次世代に伝承

2007年に志度・志度東・志度南の3園が統合し、新園舎を構えてスタートしたさぬき市立志度幼稚園（福西マリコ園長）。園区の広がりとともに地域とのつながりの輪も拡大し、同幼稚園を通じて地域における次世代への伝承が行われています。



▲育てたもち米と、杵と臼を使った「もちつき大会」。学びを楽しんでいるのは保護者も同じ

◆「できるだけ多くの体験・経験をさせて子どもの育ちに貢献したい」と福西園長。農業体験はまたとない経験です



## 労働力と知恵と経験 惜しみなく園に提供

新設して4年目を迎える今年5月  
下旬、地域住民による指導のもとで  
4・5歳児と保護者を伴った3歳児  
の園児がサツマイモの苗付けにチャ  
レンジしました。苗の総数は500  
本。園児たちは土地を耕し水をや  
り、草抜きなどの手入れをして植物  
の生命を大切に育てることで、収穫  
と食べる喜びを学んでいきます。

同園は約1万7000平方㍍に及  
ぶ敷地を持ち、一部を畑として利用  
しています。荒地を耕し植物が育つ  
環境を整えてくれたのも、手入れの  
仕方を教えてくれたのも、2ント  
ラック2台分の肥料を運び込み、よ  
りよい土作りに汗を流してくれたの  
も地元住民でした。土地改良のかい  
もにしてくれたのも同じく地元住民  
でした。

今や、地元住民がかかわる大きな  
園内行事だけでも年間約20回。誰に  
も相談できずに悩み迷う保護者に、  
地域のお年寄りがさりげない言葉で  
助け舟を出することも少なくありません。  
核家族が多くなった今、幼稚園  
へと伝承が行われているのです。一  
方で「子どもと接することで元気を  
もらっている」という地域住民。地  
域ぐるみの子育ては、人の心を活性  
化することに大きく貢献していま  
す。

新設して4年目を迎える今年5月  
下旬、地域住民による指導のもとで  
4・5歳児と保護者を伴った3歳児  
の園児がサツマイモの苗付けにチャ  
レンジしました。苗の総数は500  
本。園児たちは土地を耕し水をや  
り、草抜きなどの手入れをして植物  
の生命を大切に育てることで、収穫  
と食べる喜びを学んでいきます。

園児171人（6月9日現在）が  
1鉢ずつ、トマトやキュウリなどの  
野菜を苗から育てています。発泡ス  
チロールのケースでもち米の稻も育  
てています。ケースに入れる土もも  
ち米の苗も地域住民からの寄付。水  
が足りなければ枯れてしまうことな  
ど、植物が日々命をつないでいるこ  
とも園児に教えてくれます。

園児171人（6月9日現在）が  
1鉢ずつ、トマトやキュウリなどの  
野菜を苗から育てています。発泡ス  
チロールのケースでもち米の稻も育  
てています。ケースに入れる土もも  
ち米の苗も地域住民からの寄付。水  
が足りなければ枯れてしまうことな  
ど、植物が日々命をつないでいるこ  
とも園児に教えてくれます。