

みんなで子育て No.4

バックナンバーは
こちらから▶



環境エネルギー生活部 県民生活課
家庭教育推進専門職 : 辻
Tel 058-272-8206



春日学園 とみおか保育園 「親子運動あそび(年少・年中・年長)」と 「子どもがメキメキ伸びる親子スキンシップ(0~2歳児)」 6月4日(水)

講師 : (午前)春日学園専属のスポーツ指導者 & (午後)作業療法士 野口 翔氏

とみおか保育園では、「親子のスキンシップ」を大切にしてほしいという願いのもと、親子で楽しくからだを動かしながらスキンシップを図る方法を学ぶ機会を、保育参観に合わせて設けられました。

午前は、年長とその保護者、年中&年少とその保護者の2部に分かれて実施されました。身近にあるレジ袋を活用した遊びも行われ、子どもたちが、元気いっぱいの笑顔でからだを動かす姿が見られました。



<講師との対話より>

保護者が運動が苦手だと、子どもにあまり運動させない傾向があります。学校部活動も縮小傾向にあり、子どもたちが今まで以上にからだを動かす機会を無くしてしまうことを危惧しています。そして、運動能力の二極化が進んでいくのではないかと心配しています。今日は、家で簡単にできる運動を紹介しながら、親子のスキンシップを増やすきっかけとしていただけることを願って指導させていただきました。

保護者の声

- ・普段は、おもちゃを使って遊んでいることが多いです。運動あそびはあまりしないのですが、今日はけっこう楽しめました。
- ・親子遊びは、公園に連れて行って、外遊びをしています。家の中で今日のようなことはあまりしないのですが、子どもがとても楽しそうだったので、またやってあげたいと思います。
- ・とても楽しかったです。家でも高く持ち上げたりすることはしていますが、身の回りの物を使って遊ぶという発想がなかったので、雨の日などは、家の中でやってあげたいです。

午後からは0~2歳児とその保護者向けの講話と親子活動が行われました。講師の野口氏(合同会社れじりえんす代表)からは、「からだ作りはその人のすべての土台であり、土台をしっかりと育てることが、よりよい発達につながる。」とのお話がありました。

足の指が床につかない「浮足」。この状態だとからだが安定せず、姿勢が崩れます。姿勢が崩れると頭が後傾し、小脳を圧迫する形となり、小脳のはたらきである、運動のコントロールや社会性行動の調整がうまくできなくなる可能性があるのだそうです。

浮足にならないようにする方法として、足の指の間に手の指を入れ、丸めたり伸ばしたりする等、からだを整える方法をいくつか教えていただきました。保護者はわが子に教えていただいた動きを施しながら、スキンシップをとっていました。

保護者の声

- ・簡単で、すぐにできるスキンシップの方法を教えていただいたので、よかったです。家でもやってみたいと思います。
- ・今まで、今日教えていただいたようなことをしてこなかったなので、取り入れてみたいと思います。
- ・一緒にハイハイをしたり、お歌体操をしています。新しい動きを教えてもらったので、家でもやってみたいです。

姿勢にはあしゆびが大事



④あしゆびグーパー



講師：日本防災士会 岐阜県支部の皆さん

学んで備える！

ジュニア防災ワークショップ

♪楽しく防災を学ぼう

- 日時** 令和7年 6月7日(土) 11時～13時
- 場所** 岐阜県広域防災センター
TEL 0586-89-4192
岐阜県各務原市川島小園町2151 岐阜県消防学校敷地内
- 対象** 小学校4・5・6年生、
中学校1・2年生
- 募集定員** 30名程度(先着)
- 内容** 「備蓄食料」に関する講話と
非常食(アルファ化米)の試食体験

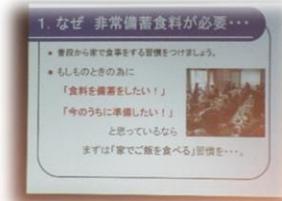
岐阜県では、日頃から身の回りの災害リスクを意識し、災害時に適切な避難行動がとれるよう、県民総ぐるみで自助、共助の底上げを図る「災害から命を守る岐阜県民運動」を展開しています。今回、防災士による備蓄食料講話や、非常食の試食体験ができる親子向けの講座を開催しました。

アルファ化米にお湯を加えた後の待ち時間には、親子で災害時の食事を考えたり、備蓄食料ビンゴに取り組んだりしました。

会場である広域防災センターには、地震体験装置があり、夏休みの家庭教育学級の1つとして計画された学校もあります。活用についてご検討ください。

<講話より>

- ・ 普段食べているものを、災害時も食べられるように準備するとよい。
(アルファ化米、餅、ホットケーキミックス、乾パン、レトルト食品、缶詰、ロングライフミルク、フリーズドライ【味噌汁、スープ、珈琲など湯を加えるだけで飲めるもの】)
- ・ 実際、1日に最低どれだけの水を使うかを調べ、最低3日分を確保する。できれば1週間分準備する。
- ・ 避難所に最初に来る援助物資は「菓子パン」。1つを2つ、3つに分けて食べることになるので、避難所に行くときは、たとえおにぎり1つでも持参するとよい。
- ・ 一番困るのはトイレ！ 水のいないトイレは必ず準備する。
- ・ 昭和56年以前の建物は震災で倒壊する可能性が高い。耐震診断を受け対策する。



参加者の声

- ・ LINE登録してあるので、それで知りました。食料の備蓄は少ししていますが、子どもが苦手な食材が多くあるので、食べられるものを多めに買い置きしておきたいと思います。(親)
- ・ 非常食、美味しかったです。楽しく参加できました。(子：この児童は、持参したノートにメモをいっぱいっていました。)
- ・ 夏休みの一研究で、「防災」について調べようと思っているので参加しました。もしもの時のために、すぐに必要なものを持ち出せるようにしておきたいと思いました。冷凍食品など、冷蔵庫のものを先に食べるとよいということが学べました。(子)
- ・ 「防災」について岐阜県のHPを検索していて、この事業を見つけ申し込みました。防災としては、家を建てる時に家具をなるべく置かなくて済むようにしました。冷蔵庫は固定をしていないので、今日教えていただいた方法で留めたいと思います。(親)

防災課では、防災に関するイベントを計画しています。今回は、7月26日(土)を予定しています。防災士による夏休みの自由研究等の相談教室も計画していますので、ご参加をお待ちしています。

また、「岐阜県広域防災センター」について知りたい方は、岐阜県のHPをご覧ください。

(二次元コード⇒)



防災課が開催するイベント情報について岐阜県公式LINEでも配信しています。この機会に、岐阜県公式LINEの登録をお願いします。「受け取る情報の選択」○から「防災情報」をタッチし、受け取りたい防災情報を選択し、災害に備えてください。

また、「子育て」や「教育」、くらし関係など、自分が必要とするその他の分野の情報も受信していただけますので、是非ご活用ください。

岐阜県公式LINEアカウント「岐阜県」の登録サイト
(二次元コード⇒)



瑞穂市立中小学校 「生命(いのち)の安全教育」 6月14日(土)

講師：岐阜県警察本部少年課 青少年育成支援官 澤 幸子氏



「情報モラル」や「いじめ」についての家庭教育学級を実施したい、多くの保護者に参加してほしいと考え、授業参観と引き渡し訓練が予定されていた土曜参観日に合わせ、実施しました。

高学年は2時間目、低学年は3時間目に、親子で動画を見たりお話を聞いたりして、スマートフォンを使う時に注意しなければならないことや守らなければならないこと、学校や社会のルールを守ることの大切さを学びました。

< 講話より >

- ・ SNSに掲載した写真に位置情報が含まれていると、どこの誰かが直ぐに特定されてしまう。
- ・ 身近な仲間限定で配信したつもりでも、転送が繰り返されることで世界中に広がる可能性がある。
- ・ 「友達限定」「鍵」等を設定しても、「コピー」したものは拡散できてしまう。インターネットで拡散したものを「すべて回収する」ことはできない。
- ・ 自宅の玄関に貼ることができない「文章」や「写真」をネットに挙げたり、送ったりしてはいけない。
- ・ 何かトラブルがあった時は、必ず周囲の大人(親・先生)に、できるだけ早く相談する。ネットで知り合った人は、善人なのか悪人なのか判断できないので、けっして相談してはいけない。
- ・ IDとPWは、大切に保管する。名前や誕生日などから想像できるものは使わない。他人に教えない。
- ・ 小さなルールもしっかり守る。「これくらいは、まあいいか」という思いが、大きな事件や事故につながる可能性がある。
- ・ 水着で隠す部分と口(プライベートゾーン)は、触ってはいけない。触らせてはいけない。

保護者の声

- ・ 分かっていることだけど、改めて聞くと怖いなあと思いました。YouTubeやインターネットで危険なサイトに入らないか心配はしています。家の中で写真を撮らないようにと話してはいます。
- ・ 現在はキッズ携帯で通話と家族間のメール限定で使わせています。SNS等の介する犯罪から身を守るためには、ルールを設けないと思います。善悪をしっかり判断できるようにさせたいと思います。
- ・ ゲームの時間など決めています。少し甘くなっているので、今日の教室をきっかけに、親子でもう1度話し合ってみたいと思います。
- ・ 毎日、タブレットを持ち帰ってきますが、学校の指導にしたがって使っていると思います。今は外遊びの方が優先でゲームもしませんが、私が携帯を使っていると「ママはいいなあ」とは言います。

瑞穂市 中原子ども会 「交通安全教室」 6月15日(日)

講師：岐阜県交通安全協会 三田洞自動車学校職員の皆さん

穂積小学校区では、学校・PTA・子ども会が連携して交通安全教室を行っています。第1部「交通安全講話」が学校で実施された後、第2部として各単位子ども会が「実施訓練」を行います。

中原子ども会では、雨天時でも行うことができるように、屋内における「自転車シミュレータ」を使った安全教室を毎年行っています。

始めに、講師の方から自転車で歩道や車道を走る時のルールや注意事項について親子で学び、その後、順番にシミュレータを使って模擬走行しました。待ち時間には、6年生が作成した「交通安全クイズ」に回答し、出題者にチェックしてもらいながら、交通ルールについて説明を受け、再確認をしていました。



参加者の声

- ・ 子どもは1年生で、自転車に乗ることはできます。公園や買い物に行くときに使っています。(親は歩いて移動。) 家の前は比較的自動車を通る道なので、下の4歳の子がとび出さないように、「とびだし注意」の看板を設置し、止まって、左右をよく確認するように指導をしています。先日、自転車保険の義務化について、チェックシートで初めて知って、自動車保険のオプションに加入予定です。
- ・ 1年生と4年生の子がいますが、普段は全く自転車に乗っていません。下の子は家の近くの大きな駐車場で練習を始めたところなので、今日の教室はちょうどよい機会だと思い参加しました。

夏休み前に「健康診断結果のお知らせ(〇科)」が届いたら 忘れないうちに、かかりつけ医を受診しましょう!

近年、子どもの近視が世界中で増加しています。文部科学省の学校保健統計調査によると、日本でも裸眼視力1.0未満の子どもの割合が、約40年前と比べて増加傾向にあります。裸眼視力1.0未満の子供の全てが近視であるとは限りませんが、そのうち、約8~9割は近視であることが指摘されています。

近視のほとんどは軸性近視(眼球の形が前後方向に長くなって、目の中に入った光線のピントが合う位置が網膜より前になっている状態)と言われるものです。

近視の度数が大きいほど、緑内障、黄斑変性、網膜剥離などの目の病気との関連性が強くなると言われています。子どもたちが生涯にわたり、良好な視力を維持するために、小児期における近視の発症と進行を予防することが極めて重要です。

子どもの近視の多くは、小学校3~4年生頃に発症します。しかし、最近は低年齢化が進み、早い場合は6歳未満で近視になることがあります。そのため、小学校入学前のなるべく早い時期から気を付ける必要があります。近視年齢が上がるにつれて、近視は進行する傾向にあるため、予防は早めに取りかかりましょう。

一度低下した視力を回復させることはできるのでしょうか? 答えは、「治るものと治らないものがある」です。

目の使い過ぎによる一時的な近視状態は、目薬などで治療できる場合がありますが、近視による視力低下は、前述のとおり、軸性近視ですので、一度伸びてしまった眼軸長(眼球の変形)を元に戻すことはできないとされているため、回復は困難だと言えます。そのため、近視は予防や早期発見がとても重要なのです。検査で視力低下や近視を指摘された場合は、早めに眼科を受診し専門医の指導を受けてください。

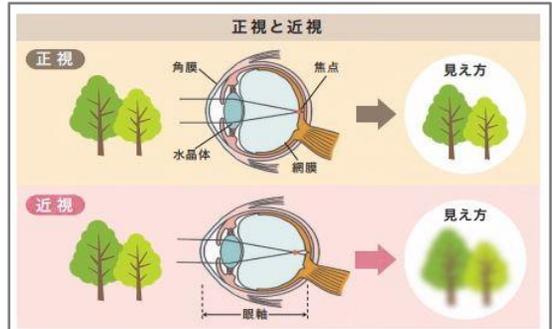
近視実態調査では、休日において屋外にいる時間の1日平均が「120分以上」の場合、「30分未満」と比べ、視力低下との関連が小さいことが示唆されました。遠くを見る機会を増やすことが、近視予防につながるものと考えます。意識して遠くの景色を見るようにしたいものですね。

<参考資料・動画>

「子供たちの目を守るために知っておきたい近視の知識」(文部科学省)



「進む近視をなんとかしよう大作戦」(日本眼科医会)



近視度数と眼疾患のオッズ比

近視度数 (単位: D)	後囊下白内障	緑内障	網膜剥離
弱度近視 (-0.5≧SE>-3.0)	2倍	2倍	3倍
中等度近視 (-3.0≧SE>-6.0)	3倍	3倍	9倍
強度近視 (-6.0≧SE)	5倍	3倍	13倍

進む近視をなんとかしよう ~3つの大作戦~

作戦1 画面と目は30cm以上離そう!

- 画面までは30cm以上離そう
- 背筋をまっすぐに、肘は直角に
- 画面は目線と垂直になるように置こう
- 映り込み防止フィルターを使うのもいいよ

進む近視を止めたいべ! 目と画面、30cmしっかり離そう!

作戦2 30分に1回は、20秒以上遠くを見て目を休めよう!

- 30分画面を見たなら、必ず休憩
- 休憩は20秒以上、遠くを見よう
- 窓の外や教室の反対側を見るのがおすすめだよ
- まばたきを意識的にしてみよう

遠くを見るって近視を防げるよ! 20秒だけでもOK!

作戦3 外で1日2時間活動して近視のすずみをおさえよう!

- 1日2時間は外で過ごす
- 外遊びは近視を防ぐ効果があるよ
- 帽子や日焼け止めで紫外線対策も忘れずに
- 水分補給もしっかりしよう

外遊びで近視予防! 白かげてもいいよ!

日本眼科医会