

# みんなで子育て No.9

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



今年も残りひと月となりました。月日の流れの速さを感じますね。日常生活に区切りをつけ、気持ちをリセットし、新しい年を迎えるための準備をしたり、年始めの行事を行ったりすることは、生活に緊張感をもったり、よりよい自分になろうとする意欲を高めたりする先人の知恵と言えるかもしれません。

さて、22日は「冬至」で1年で最も昼が短い日で、この日を境に運氣もまた高まると考えられてきました。この日は、カボチャを食べて、ゆず湯に入ることが、日本の風物詩となっています。カボチャは栄養価の高い夏野菜ですが、長期保存が可能のため、採れる野菜の種類が少ないこの時期まで取っておいて食べ、厳しい冬の寒さを乗り越えようと先人は考えました。

また、ユズは匂いの強い果実で、この匂いが邪気を祓うと考えられ、冬至と湯治をかけて、無病息災を願いつつ、ゆず湯につかります。ゆず湯に入ると「1年間、風邪をひかない。」などとも言われますね。

大人になると、このような風物詩を軽視してしまいがちなところがありますが、子どもたちには、先人が大切にしてきたこのような風習に触れながら、心豊かに過ごしてもらいたいものです。ことの言われ等を家族会話のネタにしながら、親子の絆を深めてください。

※ カボチャのことを「なんきん（大阪弁）」とも言いますが、甘くてホクホクしたものを特に「なんきん（南京）」と言い、カボチャ全体を「なんきん（南瓜）」と言うのだそうです。

## 各務原市立那加第一小学校 「おやつとの付き合い方」 9月26日（金）

講師 : カルビー株式会社 宮田 芳伸 氏



子育て研修委員で話し合い、「おやつ」について学ぶ機会を設けられました。1回のおやつとしての適量を「ポテトチップス」で確認しました。児童期では、35gだそうです。（右図）

おやつの量としては、200kcal程度（1日に必要なエネルギー量の10に相当。）が目安で、夕食の2時間前までに済ませるようにと、教えていただきました。

紙皿の直径は20cm



乳幼児は、成長するためにたくさんのエネルギーを必要としますが、消化・吸収する能力が未熟で、1度にたくさんの量を食べることができないため、補食としてのおやつが重要な役割を果たすとの説明がありました。小中学生は、食事をしっかり摂れば、おやつは不要だそうです。食事で不足しがちな栄養素を補う4つ目の食事として捉えるとよいとのことでした。

パッケージには、原材料、栄養成分量、総エネルギー量が表示されているので、これらをよく見て、どれくらいなら食べてよいかを見極めるようにとアドバイスがありました。

### 保護者の声

- ・毎日のおやつの事がよく分かりました。教えていただいたことをもとに、どれくらい食べてよいかを、子どもたちにしっかり説明できます。
- ・とても勉強になりました。これから我が家のおやつは17時まで！ パッケージの表示を見ながらおやつを決めます。今日の内容を主人にしっかり伝えようと思います。
- ・おやつの適切な量を知ることができたので、食べる際に気を付けたいです。今まで食べ過ぎていたんだなあと反省。食事に影響がでないように、楽しく食べていきたいです。
- ・おやつは「体の栄養」だけでなく、「心の栄養」でもあるという言葉が印象に残りました。つつい子どもも食べ過ぎてしまいがちですが、次の日に調節して、楽しいおやつ時間にしていきたいです。

宮田氏には、児童向けの食育講座を保護者向けの講座に調整し、お話をいただきました。（保護者向けは、全体の5%程度）申し込みは、カルビーのHPから「カルビーの食育」⇒「カルビー・スナックスクール」⇒「出張授業」で行ってください。

講師： 県民生活課 家庭教育推進専門職

NPO法人グッドライフ・サポートセンターは、岐阜市の「家庭教育支援チーム（文科省登録）」の1つです。その活動の1つとして、毎月、外部講師を招いて乳幼児親子向けのビタミン講座を開催しています。

今回は、運動遊びの講座が行われました。内容は、親子のふれあい運動、絵本の内容に合わせた動作遊び、身の回りの物を使った道具遊びと遊び道具づくり、タオルを使った運動遊び、子育てで大切なことミニ講話で、1時間ほど親子で活動しました。

ストローをペットボトルに差し入れる遊びは、手と目の協調性や、細かな運動能力を養う遊びで、集中力と微細な手の動きを必要とします。この挑戦に、この時期の子どもは夢中になるようです。成長に合わせ、新しいことにチャレンジさせることが大切ですね。

## 保護者の声

- ・家では、絵本の読み聞かせでスキンシップをとっています。タオル遊びは家でもすぐにできそうと思いました。
- ・家でも膝の上に子どもをのせて、歌に合わせて揺れたりとんとんしたりしています。今日教えてもらったバスタオル遊びをやってみたいと思います。からだを目いっぱい動かせそうです。
- ・今日作ったおもちゃや、いただいた手作りおもちゃを家でも使ってみたいと思います。



## 本巣市立外山小学校

## 「ウォーキング大会」

10月18日（土）

企画・運営： 外山地域街づくり委員会



外山小学校の児童とその保護者は、毎年10月に地域で開かれる「外山街づくりウォーキング大会」に参加します。健康とふれあいを求めて行われているこの大会、今年は、「ねんりんピック2025岐阜大会」も兼ねており、全国から訪れた方々と一緒に10.7kmのコース（大茂山：標高452.7m）を歩きました。

楽しみながら歩けるように「スタンプラリー」が準備されており、11か所のチェックポイントでクイズやアンケートに、答えながらゴールをめざしました。

ゴールには、手作りの完歩証ペンダントと豚汁が準備されており、美味しそうにいただく参加者の姿がありました。

川治教育長さんが開会式のあいさつで「歩くこと、外山の自然、参加者同士の会話の3つを楽しんでください。」とお話されましたが、完歩後の皆さんの満足気な笑顔が印象的でした。

地域行事に、親子で参加することは、地域の大人たちが協力して作り上げている姿を、子どもが目にすることであり、協調性や社会性を育てる上で、とても大切な体験になると感じました。また、苦しくてもやり切ったという経験は、困難を乗り越える忍耐力を養い、達成感を味わうことになり、とても素敵な催しであったと思いました。

## 参加者の声

- ・最後の方は、「足が痛いよ」と言っていましたが、最後までよく頑張って完歩することができました。（保護者） 楽しかったけど、とても疲れた。（児童）
- ・1年生で、初めての参加でした。途中、みんなからはだいぶ遅れましたが、がんばって完歩できてよかったです。（保護者）
- ・4回目、がんばりました。去年はギリだったけど、今年は前の方で、時間制限の検問に引っかからずにゴールできました。小さい時より疲れました。（児童）
- ・普段、こんなに歩くことがないので、結構大変でした。「車に乗りたい」と言っていたりしていましたが、最後までがんばれたので、褒めてあげたいです。（保護者）
- ・地域のいろいろな人たちに会えて、地域の活動は楽しいです。（児童）





## 羽島市立羽島中学校 「命の大切さを学ぶ教室」 10月18日(土)

講師：(一社) ころろケア・シャンティー代表心理カウンセラー 佐藤 逸代 氏



交通安全協会による  
カリメロヘルメットダンス

### 参加者の声

- ・私にとって、生きていることは当たり前のことだったし、車は止まってくれるものと思っていました。自分の命に対して無責任だったのかもしれませんが。来年度から始まるルール改正も、厳し過ぎるなあと思っていましたが、自分の命を守るためのものであるということがわかりました。(生徒)
- ・自分が交通事故に遭った時の痛みや最悪どうなるかについて考えることはありましたが、残された家族のことまでは考えていませんでした。気を引きしめて運転したいと思いました。(保護者)
- ・当たり前のこととして車を運転していました。交通ルールについて、改めて家族で確認したいと思います。(保護者)
- ・普段、命の大切さについて話すことがないので、今日のお話を他の家族にも伝えたいと思います。亡くされたお子さん以外の二人の娘さんが、ずっと抱えていた心の傷の話が印象に残りました。(保護者)

元岐阜羽島警察署長 田代 成樹 氏 ・ 交通安全協会の皆さん

来年度から道路交通法改正により自転車の乗用ルールが厳罰化されることも受け、交通安全に対する意識を高めるために「命の大切さを学ぶ教室」をPTA講演会として開催されました。

講師の佐藤氏は、交通事故でお子さんを亡くされた体験をもとに「自分の命、他人の命を守ることの大切さ」について、お話しされました。

事故直後から現在に至るまでの心境の変化や気付き、他の2人のお子さんの心の葛藤等も交えながらのお話からは、交通事故が1つの命を奪うだけに止まらず、その被害者家族の心をも壊しかねないという悲惨さが伝わってきました。

#### <田代氏のお話から>

- ・熊に襲われる事件がニュースで取り上げられ、熊を怖いと思うかもしれないが、静かに近づいてくる車の方がもっと怖い。
- ・殺人事件で命を失う人が年間250～300人。交通事故で命を無くす人は、その10倍の2500～3000人。
- ・病気、自然災害、交通事故で命を無くすことがあるが、交通事故については、自分の意思でその運命を変えることができるかもしれない。

## 瑞穂市 ネオクラシックコンサート「ようこそ絵本の音楽会へ」 10月13日(月・祝)

演奏・読み聞かせ：株式会社オトギボックスの皆さん

瑞穂市では、市民にクラシック音楽を親しんでいただくきっかけづくりとして、例年「ネオクラシックコンサート」を行っています。今回は趣向を変え、0歳児から参加が可能な家族で話しながら楽しむことができる弦楽アンサンブルによる生演奏と、オリジナル音楽がついた絵本の読み聞かせを行う子どものためのイベントとして開催されました。瑞穂市は「読書のまち みずほ」を掲げ、読書活動にも力を入れています。家庭教育学級には「お家(うち)読書」も位置付けられていますので、子どもの読書活動の推進にも寄与する催しとなっています。

「アイネクライネナハトムジーク」をはじめ、童謡「むすんでひらいて」、アニメ音楽「さんぽ」のような馴染みのある音楽の演奏、4冊の絵本の読み聞かせ、そして、映像と音楽に合わせ親子一緒に体を動かす「ドライブ」など、ウキウキ、ワクワクが連続するイベントとなりました。



### 参加者の声

- ・泣いても大丈夫というイベントはなかなかないので、そのコンセプトもいいし、保護者にとっても音楽に親しめるとてもよい機会でした。
- ・小さい子どもたちがノリノリでとても楽しそうでした。映像も効果的で、読み聞かせはよい絵本ばかりでした。
- ・ただ絵本を読むだけでなく、音楽に合わせて親子で楽しむことができとてもよかったです。親子のふれあいがあるところがよかったと思います。
- ・絵本の読み聞かせばかりではなく、間の歌がとてもよかったです。子どもは音楽に合わせて、歌っていてとても楽しそうでした。親子一緒に楽しむことができるとてもよいイベントでした。

### 使用時間をコントロールして、心身への影響を軽減しましょう！

スマートフォンやPC等のデジタル機器の長時間利用は、精神的・身体的健康を害する可能性があるため、デジタル機器から距離を置き、心身の疲労やストレスを軽減する「デジタルデトックス」が必要とされています。

#### 「若年者の後天共同性内斜視に対する提言」 令和7年6月2日

スマートフォンや携帯ゲームなどのデジタル機器の普及によって、若年者の近見作業の時間が長くなっており、後天共同性内斜視との関連が考えられています。全国調査の結果をふまえ、次の3点について提言されました。

- ① デジタル機器の視聴を含む近見作業をするときには 30cm以上の距離を保ち、少なくとも 30分に1回は、30秒以上画面から目を離し、遠くを見て目を休めましょう。
- ② 遠くのものが見えて見えるなど見え方の異常を感じたら、デジタル機器の視聴を含む近見作業をやめて、早めに眼科を受診しましょう。
- ③ 5歳未満のお子さんは、斜視になっても見え方がおかしいと訴えることがありません。2歳まではデジタル機器の使用を控えること、2～5歳のお子さんは、ご家族の注意のもと、短時間の視聴にとどめましょう。

(日本弱視斜視学会、日本小児眼科学会、日本視能訓練士協会)

#### 「内斜視」とは！

右目と左目のどちらかが内側に寄っている状態のことです。そのうち、スマホやタブレット、携帯ゲーム機などを見る時間が長くなった後に起こるものを「スマホ急性内斜視」とも言います。

#### ＜内斜視を放置すると…＞

複視の（物が二つに見える）状態が続き、やがて片方の目で見ているものを脳が消してしまう状態になることが多く、その結果、両目を使って立体的に物を見ることができなくなってしまう。

### 慢性的な頭痛、肩こり、上肢のしびれ、「ストレートネック」が原因かも

人間の頸椎は、本来前方にゆるやかに湾曲しています。しかし、デジタル機器を使用する時に、どうしても視線を下に落とすため、頭の上部が前に出る形になります。重たい頭部の重心が前に移動し頸椎が真っすぐに伸びる形になります。すると力を分散しながら頭部を支えることができなくなり、首・肩・背中への負担が大きくなります。この状態が続くと、やがて上記のような症状につながります。

対策としては、デジタル機器を顔の高さまで持ち上げて使用方法がありますが、この形での使用を長時間続けることはなかなか難しいと思われます。定期的に休憩をとり、姿勢を正し、頭部を正しい位置に戻すことが大切になります。壁にかかと・おしり・肩甲骨をつけて立った時に、後頭部が壁につかない場合は、ストレートネックになっている可能性が高いので、専門医を受診するようにしてみてください。

### うっかりミス、物忘れ、「スマホ脳疲労」が原因かも

現代人が1日に触れる情報量は、江戸時代の1年分、平安時代の一生分に相当すると言われています。多くの情報を受け取ると、私たちの脳は気づかないうちに疲労が蓄積していきます。これを「脳疲労」と呼びます。

特に「前頭前野」がその影響を受けやすいと言われています。前頭前野は、人間が人間らしくあるために最も重要な部分であり、「思考」「記憶」「創造」「感情」「判断」「応用」などの働きを担う「脳の司令塔」と呼ばれる部分です。この部分の機能が低下するということは、つまりは、学習や仕事のパフォーマンスが落ちるということにもなります。

脳を疲弊させないためには、情報量を制限する必要があります。「ながらスマホ」など、重要度の低い情報の受け取りは極力避けるようにしたいものです。その分、ぼんやり（瞑想、音楽、散歩など）する時間（脳を休める時間）を作るようにしましょう。また、十分な睡眠時間を確保することで脳機能の回復に努めましょう。

「わが家のスマホルールづくり」には、是非、「寝室へのスマートフォンの持ち込み禁止」という項目を加え、ながらスマホ削減と睡眠の確保を意識させるようにしましょう。