

「園だより」 6月号 サブテーマ「あそび」

● 家庭教育とは 「あそび」編

● 子どもには「あそび」が大切といわれますがなぜ大切なのでしょう。

● 子どものあそびには、子どもの成長、発達に必要なものがつまっています。

● あそびには「冒険」、「実験」、「発見」等があります。

● 子どもが散歩に出かければすぐに発見があります。道に咲いている花をみてひとつひとつの花の違いに気がつきます。葉っぱの色に注目し、葉っぱの形が全部違うことにも気がつく子もいます。ときにはしゃがんで葉の裏を見てしばらく観察している子もいます。

● 初めての道は曲がり角が気になり、その先はどうなっているのか、想像しわくわくしています。

● 大人にとっては何でもないような土の変化にも気付いたりします。草花の咲いている土と歩いてくる道の土の違いに気付いたり、泥団子を作る土の違いにも気付いたりします。

● 土に触れ、匂いを嗅ぎ、土の違いを確認する子もいます。そーっとポケットに土を詰め込みこども園に帰ってから水につけて粘り気を確認している子もいます。

● あそびは子どもの興味・関心を満たしてくれます。子どもの自発的なあそびは「学び」の土台につながります。

● 私たち大人は危険がない限り、子どものあそびを自由にさせてあげることが大切だと思います。



茨城キリスト教大学 飛田 隆

「園だより」 9月号 サブテーマ「睡眠」

● 家庭教育とは 「睡眠」編



私たち大人は寝る事を話すときに寝ている時間の長さに焦点をあてて話すことが多く、例えば「昨日は休みだったので9時間も寝たよ」とか「忙しくて3時間しか眠れなかった」と話すことが多いのではないかと思います。

もちろんどのぐらい睡眠時間を確保するかは大切ですが、子どもの場合は、睡眠時間と何時に寝たかが大切になります。「早寝、早起き」の標語が昔から繰り返し伝えられています通り、早く寝ることは子どもの体を健康に保つために必要です。また脳を育てるためにとても重要です。

子どもたちにとって大切な成長ホルモンは午前2時頃までがもつともさかんに分泌されるため早めに寝ておく必要があります。

成長ホルモンには、身体の不調を整え、名前の通り成長を促してくれる働きがあります。

6歳未満のお子さんにとって理想とされる睡眠時間は11時から12時間程度とされておりますので、例えばこども園が9時から始まるとしますと8時位には起きることになると思います。そうしますと遅くとも9時に寝ていなくては11時間の睡眠の確保ができないことになります。



なかなか眠れないお子さんの場合は寝る前の環境も意識することが大切です。

寝る直前までテレビを見たり、ゲームをしていたりしますと子どもの脳は興奮したままで眠ることができません。寝る時間の1時間位前にはテレビ等を控えることが大切です。

茨城キリスト教大学 飛田 隆

「園だより」 11月号 サブテーマ「食事」

● 家庭教育とは 「食事」編



大人は食事といいますと生きるためのエネルギーの補給と考えますが、子どもの場合はそこにプラス、コミュニケーションの場、心の安定が加わります。また食べられる種類を増やす機会にもなります。

子どもにとって食事を誰と食べるかはとても大切です。多くの場合食事を一緒に食べるのはお父さん、お母さん、兄弟姉妹ではないかと思えます。みんなで楽しく食事を食べるのが理想ですが、2017年度「食育白書」によれば残念ながら一人で食べる孤食(子どもが一人で食べること)が増えているとの報告がなされています。

孤食といいますとイメージとしては部屋に一人で子どもが食事をしている姿を想像しますが、それだけではなく部屋にお母さんがいて料理を作って子どもが座っているテーブルに運んでいて一緒に食べてないことも結果として孤食につながります。

子どもにとって食事の時間は、ご両親に幼稚園であった出来事や友達のことなどを話したり、お父さん、お母さんからのいろいろな話を聞いたりするコミュニケーションの場としての意味もあります。また子どもにとって初めて食卓に出された物などはご両親がどのように食べるのかによって子どもに与える影響が違ってきます。「美味しい」と言って食べた時はその新しい食材を本人も食べたくなるでしょうし、「あまり美味しくない」と言えば、多くの場合食べたいという気持ちにはならないのではないかと思います。美味しそうに食べる姿が子どもの食べてみたいという気持ちを育てます。場合によっては子どもにとって嫌いな食材でもご両親が美味しそうに食べている姿をみて子どもも食べてみたいという気持ちになることも期待できます。

この他、お母さんの食の好み子どもに影響を与える場合もあります。例えば魚卵が嫌いなお母さんの場合は食卓に魚卵がでることはほとんどなく、子どもは一人で外食できるような年齢まで魚卵を食べたことがないというようなこともできます。(このような経験を話してくれた学生もありました)



親の好き嫌いがある程度食事に反映されることは仕方がないと思いますが、なるべくいろいろな食材を子ども達に食べさせることが食べる楽しさにつながったりすることもありますので、ご無理ない範囲でお試してください。

茨城キリスト教大学 飛田 隆

「園だより」 2月号 サブテーマ「排泄」

● 家庭教育とは 「排泄」編



「排泄」のお話です。

排泄の話を話題にするのは少し恥ずかしいかもしれませんが、とても大切なことです。

食事をして胃から腸へ食べ物が運ばれやがて排泄されることとなりますが、スムーズな排泄をするためには体を動かすことが大切です。

朝でも夜でも本人にとって良い時間にトイレに行くことがポイントです。この時、保護者の皆さんは慌てさせたり急がせたり時間を気にさせるようなことは言わず、排泄のリズムを作ることを意識することがスムーズな排泄につながります。

なかには便秘のお子さんもいると思いますのでどうすれば改善できるか、お伝えしたいと思います。

便秘のお子さんのお腹の中には宿便(長く留まっている排せつ物)があり、身体を動かすと便が動き、そのためにお腹が痛くなる体験を何回もするお子さんがいると思います。

そのようなおさんは体を動かすとお腹が痛くなるので、体を動かすことをさけてしまうこともありますので、保護者の皆さんから、体を動かすことがスムーズな排泄につながることを教えていただきたいと思います。

それだけでは難しい場合は寝る前にコップ一杯の水を飲ませてください。宿便は水分が蒸発して乾いた状態ですので水分を取るによりスムーズに排泄することにつながります。また朝起きてからうがいをして口の中をキレイにしてからコップ一杯の水を一気飲みしていただくと胃腸に刺激を与え排泄につながることもあります。一気飲みが難しい場合は無理をしないで飲んでいただいても効果が期待できます。



それでも改善されないときは、医療機関を受診されて便秘の状態を相談してみてください。まれに病気が隠れていることもありますので、長くしつこい便秘や繰り返し続く場合は一度診ていただくことは大切だと思います。

茨城キリスト教大学 飛田 隆

『生活リズムの確立』

鹿嶋市教育センター教育指導員 岡部 幸子

行動できる生活リズムをつくろう

子どもが生活リズムを作り、守っていけるようになることは親としての自信になり、また子どもに必要な自立心を育てることになります。

1 生活リズムで子どもが抱える問題

- ①朝早く起きない
- ②夜遅くまで起きている
- ③時間を守らないでテレビを見たりゲームをしたりしている
- ④おもちゃや本等の後片付けをしない
- ⑤決まった時間に食事ができない
- ⑥決まった時間に入浴ができない
- ⑦登園時間に間に合わない
- ⑧歯磨き・顔を洗うことをしない
- ⑨衣服の脱ぎ着ができない

2 生活リズムを守るための問題解決5つのステップ

- ①子どもが抱える問題を整理する
できるだけ具体的な表現（行動や事実）
- ②どうしたら良いかの案を整理する
「何かいい考えがある？」「他のやり方は？」といった質問をしながら、やり方を探っていく。子どもが自分で考えたという感覚を持たせることは、実行するときの動機づけに大きく関わってくる。
- ③メリットを考える
子どもに親の意見を押し付けるのではなく、子どもと一緒に考えることにより、それぞれの問題を解決する案とそれを選んで生じる結果について具体的に理解できるようになる。
できるだけ子どもの意見を聞くようにし、子どもの主体性を尊重する。まずは子どもが考える問題を解決する案のよい面を整理していく。子どもの意見に対して肯定から入る。

④デメリットを考える

子どもが問題を解決するために選んだ方法により生じるデメリットを考える。
この2つのステップを経ることにより、それぞれの方法により生まれる良い面と悪い面を整理するとともに、なぜそういった問題を解決する方法をとうろうと思ったのかについて話し合う。メリットとデメリットの二面性があることに気づかせる。

⑤どうするかを決める

すぐに決断できないときは、時間を与える。最後に決めるのは子どもである。親としての思いとずれることもあるが、子どもは親と一緒に話し合ったことで、メリットとデメリットがわかっているので生活リズムの定着に繋がっていく。

3 ワークをする（周りの人と話し合って書いてみましょう）

例 朝早く起きて遅刻をしないで登園することができた

①ほめ言葉を言ってみよう

--

②よかった行動を表現してみよう

--

③理由を説明しよう

--

④良い結果を与えよう

--

認定こども園 みらい園 家庭教育講座

2018.11.12

茨城キリスト教大学講師

佐藤 美年子

☆子どもの話をしっかり聴きましょう☆

—親子で楽しくクリスマスツリーを作るために—



1. 親子のふれ合いを楽しむ時間に！

☆子どもは、親子制作をお母さん(お父さん)と一緒に楽しむ中で、限りない安心感と嬉しさをストレートに感じることができます。

☆お母さん(お父さん)は、子どもと一緒に制作を楽しむ一時を通して、子どもの成長を直接感じ取ることができ、子どもへの理解と慈しみの気持ちが深まることでしょう。

2. 親子制作を楽しむ秘けつ

① 目的を確認する

☆何を楽しむの？

季節の行事(イベント)

自然の恵み

家族の交流

☆制作をする主役は誰？

子ども

お母さん・お父さん

おじいちゃん・おばあちゃん等の家族

② 制作のときの立ち位置は？ 見守る 親子共同作業 親主導

自分の立ち位置をどこに置くか、ちょっと意識してみましょう

☆見守る：子どもが自分で工夫して自分で作り上げるのを見守ります。子どもが作りたいイメージをよく聴きながら、やる気が出る声かけを工夫しましょう。

…「どんなのできるのかな」「そういうふうに作りたいのね」
「〇〇が上手にできたね」「このところがかっこいいよ！」
「もう少しで完成かな。がんばれ！」

☆親子共同作業：親子で相談しながら作ります。親子の気持ちの調和に配慮しつつ、子どもの考えやイメージをよく聴いて手を添えましょう。

…子どもから「ここ、〇〇して」と応援要請があったところと一緒に作る
「ママも一緒に色塗りするね」「これはどこに付ける？」と子どもの意向を確認しながら一緒に作る

☆親主導：ほぼ親が中心になって作ります(子どもに求められる場合、または自分が作品作りを担う必要がある場合)。子どもが親と一緒に作る嬉しさを共有できる声かけと、子どもが参加できる場面を工夫しましょう。

…「ママが作るのを応援してね」
「難しいところはお手伝いしてね」「ここは〇〇ちゃんがやってくれるかな」
「ここは何色がいいかな?」「これはどこに付けるとかっこいいと思う?」

3. ワークショップ

☆家でクリスマスツリーを親子で作る場面を想定して、そのときの「①目的」と「②自分の立ち位置」を各自考えてみましょう。

①

②

☆①②について、各自が考えたことをグループのメンバーで共有しましょう。

☆さあ、まつぼっくりでステキなツリーを作りましょう!!



1 熱が出た



家庭でのケア

- 水分の補給をしましょう。
- 消化のよいものを食べましょう。
- 手洗い・うがいをしましょう。
- 部屋を換気し、湿度・温度を保ちましょう。
- 高熱や微熱でも症状が続く場合には受診しましょう。

温める？冷やす？

熱が上昇しているときは、寒気を感じます。しっかりと温めてください。
熱が上がりがきると、熱く感じるため、そのときは首の後ろや脇、足の付け根を冷やしてください。頭を冷やすことによって、気分が落ち着く効果が期待できます。

緊急を必要とするサイン

- 顔色が悪く重症感がある。
- 眠ってばかりいて、反応が鈍い。
- けいれんがある。
- 痛みや腫れなどの強い症状がある。

3 眼が痛い

家庭でのケア

- 汚い手で眼をこすったり、さわったりしないようにしましょう。
- 冷やす際には眼を圧迫しないようにしましょう。(氷ではなく冷たいタオルやガーゼで冷やします。)

眼の痛みでの注意点

- 激しい痛みがある、軽度でも痛みが持続する。
- 見え方の異常がある。(ぼやけて見える・見えない部分がある・二重に見える・まぶしさを感じる・ゆがんで見える)
- 視力の低下が見られる。(目つきが悪くなった、見えづらそうにしている等)
- ◆ 眼を打撲した直後は異常がなくても、時間の経過とともに見え方や視力の異常が現れる場合があります。最低1ヶ月は注意をして生活をしてください。

緊急を必要とするサイン

- 眼を開けられないほど痛みがある。
- 石灰、アルカリ系薬品などの化学物質が眼に入った。
- 目やにが多く、眼の痛みを訴えている。(ウイルス性の伝染性眼疾患の疑い)
- 外傷後に、視力低下や視野の欠損が認められる。

2 お腹が痛い

家庭でのケア

腹痛、吐き気を訴えていて顔色が悪い場合
→楽な姿勢で20分~30分安静にさせ、症状の経過を観察しましょう。

便秘やガスがたまっていますか？



- 便意がなくても、ほぼ定刻にトイレに行くように促してください。
- 「の」の字マッサージをしてみてください。
- 朝、コップ1杯の水か牛乳を飲んで、排便を促してください。
- 食物繊維を多く含む食べ物を摂取することを心がけてください。

緊急を必要とするサイン

- 強い痛みが間隔をおいて繰り返し襲ってくる。
- 嘔吐と下痢がある。
- 熱が高くなったとき(37.5℃以上)

4 頭を打った

家庭でのケア

頭のケガは、最初は問題がなくても時間がたつと症状が出てくる場合があります。
特に注意が必要なのは、「頭蓋内出血」「硬膜外血腫」「硬膜下血腫」です。
次の様な症状がみられる時には、早く医療機関を受診してください。



- 意識がはっきりしていない。
- 嘔吐する。
- 手足がしびれる。
- けいれんがおこる。

緊急を必要とするサイン

- 5分以上けいれんが持続する。(てんかんの診断を受けている場合は30分以上持続するけいれん、発作が終わっても意識が戻らないうちにまた繰り返すけいれん)
- 頭部外傷で嘔吐や強い頭痛を訴える。



5 息が苦しい・胸が痛い

家庭でのケア

- 起座位あるいは本人の楽な姿勢で安静にさせましょう。
- 保温して安心させましょう。
- 吐き気がある場合は、横向きに寝かせましょう。



喘息発作の場合

水分補給、腹式呼吸法、持薬服用を行ってください。
※腹式呼吸法
背筋を伸ばして、鼻からゆっくり息を吸い込みます。このとき、おへその下に空気をためていくイメージでおなかをふくらませます。
次に、口からゆっくり息を吐き出します。お腹をへこましながら、体の中の悪いものをすべて出しきるように、そして、吸うときの倍くらいの時間をかけるつもりで吐くのがポイントです。

緊急を必要とするサイン

- 不規則な呼吸をしている。
- チアノーゼ(唇や指先などの皮膚や粘膜が青紫色に変化した状態)がみられる。
- 強い胸痛や息苦しさ(呼吸困難)がある。

7 やけどをした

やけどの程度と家庭でのケア

	軽(第I度) 赤くなり、ひりひりする痛み
	中(第II度) 水ぶくれができ、とても痛い
	強(第III度) 皮膚が黒、褐色、白に変色

軽(第I度)・中(第II度)のケア

痛みをやわらげ、やけどの拡大を防ぐため、冷やしてください。(手足、顔面のやけどの場合、洗面器に冷水を入れて冷やします。)
水泡ができていない場合、つぶさないようにしてください。

強(第III度)のケア

できるだけ早く病院を受診してください。
※注意
病院に搬送するまで冷やす必要がありますが、広い範囲のやけどは、長時間冷やすと体温低下となるため保温しながら病院へ搬送してください。

6 皮膚がかゆい

家庭でのケア

- 肌着は刺激の少ない木綿の物を着用し、しめつけすぎないように気を付けましょう。
- 体を洗うときはよく泡立ててやさしく洗い、石けんやシャンプーはよくすすぎましょう。
- 汗をかいたらすぐにふいて、皮膚を清潔に保ちましょう。
- 爪を短く切り、なるべくかいてしまわないように気を付けましょう。
- 睡眠中は木綿の手袋をしたり、ガーゼや包帯でおおったりして、無意識にかいてしまうのを防ぎましょう。
- かゆい時は、かゆみを抑えるためにその部分を冷やしましょう。



緊急を必要とするサイン

- 痛みのある発疹がある。(帯状発疹の疑い)
- 蕁麻疹がある。
※蕁麻疹自体は緊急性のあるものではありませんが、ハチ毒、食物、薬物などのアレルギーなどの原因が考えられ、呼吸困難などを訴える時は、アナフィラキシーショックを起こす可能性があるため、医療機関を受診しましょう。

8 歯が折れた・口の中を切った

家庭でのケア

- 口の中の清潔に心がけ、うがいをさせましょう。
- 口にたまった血は外に出すようにしましょう。
- なるべく安静にし、入浴も避けましょう。
- 食事は刺激の少ない柔らかいものにしましょう。
- 痛みの強い部分を冷やしましょう。
- ゆっくりお子さんの話を聞いてあげましょう。
- 症状が落ち着かない場合は、受診をしましょう。

歯が抜けたり、折れたりした場合

歯が抜けたり、折れたりした場合、歯の歯根膜が生きていると歯が元の場所につき、再生されることがあります。抜けたり折れたりした歯の歯根膜をとらず(水道水でゴシゴシと洗わない)に、上手に保存(生理食塩水や牛乳に浸す)して歯医者を持っていくことが重要で、乾燥させないということもポイントとなります。

緊急を必要とするサイン

- 口唇にチアノーゼ(粘膜が青紫色に変色)が見られる。
- 口腔内に大きな潰瘍がある。
- 歯冠(歯の歯肉より露出している部分)の歯折がある。
- 口の開閉ができない。上下の歯列がかみ合っていない。
- あごの位置にズレがある。

内科・外科・小児科など

- あいクリニック
☎69-0777 住所：角折1285-3
(内科)
- アントラーススポーツクリニック
☎85-1212 住所：神向寺26-2
(整形外科)
- 出津医院
☎69-0028 住所：志崎799-1
(内科, 小児科)
- 大野診療所
☎69-4724 住所：和824-1
(内科, 外科, 小児科, 婦人科)
- 鹿島神宮前病院
☎82-7911 住所：宮中1995-24
(内科, リハビリテーション科)
- 鹿島診療所
☎84-2934 住所：光3
(内科, 歯科)
- 鹿島病院
☎82-1271 住所：平井1129-2
(内科, 呼吸器内科, 消化器内科, 精神科, 婦人科,
眼科, 歯科, 歯科口腔外科, 整形外科, リハビリ
テーション科)
- 春日クリニック
☎82-1854 住所：平井1128-51
(内科, 外科, 呼吸器外科, 消化器外科, 胃腸科)

歯科

- 大槻歯科医院
☎69-0034 住所：武井952-1
- 大槻歯科医院
☎83-6665 住所：宮下2-10-10
- おおもり歯科クリニック
☎77-8448 住所：宮津台2346-5
- 鬼沢歯科医院
☎82-1852 住所：宮中1-1-3
- 鬼沢歯科医院第2診療所
☎94-5525 住所：緑ヶ丘1-7-10
- 加藤歯科医院
☎85-0648 住所：鉢形台2-18-1
- 楠美歯科医院
☎84-0118 住所：宮下2-11-11
- こうやだい歯科医院
☎69-8770 住所：荒野1534-37
- 小山記念病院
☎85-1111 住所：厨5-1-2
- 歯科重藤
☎82-9111 住所：宮中5278-2
- 神向寺歯科医院
☎90-7418 住所：神向寺189-1

- 小山記念病院
☎85-1111 住所：厨5-1-2
(内科, 消化器科, 循環器科, 腎臓内科, 産婦人科,
眼科, 泌尿器科, 外科, 乳腺外科, 整形外科,
脳神経外科, 形成外科・皮膚科, 歯科・口腔外科
麻酔科)
- さくらクリニック
☎90-7722 住所：宮津台2346-38
(内科)
- 佐竹内科医院
☎69-7766 住所：荒野1545-35
(内科, 胃腸科, 循環器科, 放射線科)
- 鹿浦小児科医院
☎83-0290 住所：大船津3163
(小児科, 内科)
- 島医院
☎83-4011 住所：宮中5204-1
(内科, 泌尿器科, 皮膚科)
- 島崎外科医院
☎82-0191 住所：宮中5-10-18
(外科, 循環器内科)
- たるいこどもクリニック
☎77-9911 住所：厨4-2-5
(小児科)
- とみかみクリニック
☎84-1192 住所：宮中297-3
(内科, 眼科)

- タナカ歯科医院
☎82-1114 住所：平井1297-1
- 田上歯科医院
☎69-3737 住所：角折1282-4
- 沼田歯科
☎69-3840 住所：津賀1917-5
- 野原歯科医院
☎84-0995 住所：平井1180-29
- ひろ歯科クリニック
☎84-1688 住所：宮津台150-1
- 布瀬川歯科医院
☎82-8566 住所：粟生265
- ホワイト歯科
☎83-0404 住所：宮中4-5-23
- 本間歯科医院
☎82-0921 住所：谷原1372
- 本間歯科医院第二診療所
☎83-6505 住所：宮中2324-14
- 本間歯科医院デンタルヘルススタジオ
☎84-5909 住所：宮中2324-19
- ミツギ歯科医院
☎84-1500 住所：木滝佐田谷原入会2-6
- 港ヶ丘歯科医院
☎82-8581 住所：港ヶ丘282-210

- 額賀整形外科医院
☎83-7670 住所：下埜1393
(整形外科)
- 早川医院
☎83-2525 住所：宮中8-11-14
(内科, 精神科, 神経内科, 心療内科)
- 葉山産婦人科
☎83-1515 住所：宮中1995-25
(産科, 婦人科, 小児科(生後1カ月まで))
- 前田病院
☎83-1122 住所：宮中5201
(内科, 腎臓内科, 皮膚科, 泌尿器科)
- まつおかクリニック
☎82-1500 住所：城山4-3-37
(内科, 胃腸科, 外科, リハビリテーション科)
- 松倉中央クリニック
☎90-9222 住所：和786-16
(内科, 外科, 胃腸科)
- 松永皮膚科クリニック
☎77-7787 住所：宮中4526-10
(皮膚科)
- 三笠小児クリニック
☎83-3555 住所：宮中2062-10
(小児科)
- 我妻医院
☎84-5277 住所：鉢形台3-3-1
(内科, 胃腸科, 外科)

- 宮作歯科医院
☎82-2059 住所：宮中4-2-1
- もろほし歯科
☎83-8148 住所：宮中327-1
- やたがわ歯科医院
☎69-5550 住所：奈良毛253-1
- 山本歯科医院
☎83-6482 住所：宮中166-4

眼科・耳鼻咽喉科

- 井上眼科医院
☎83-1608 住所：宮中8-9-30
(眼科)
- 大久保眼科
☎85-0777 住所：厨2-9-12
(眼科)
- 鹿嶋眼科クリニック
☎83-7445 住所：宮中290-1
(眼科)
- かしま耳鼻咽喉科医院
☎90-8733 住所：宮中1-10-18
(耳鼻咽喉科)

病気・けがのアセスメント

どんなときに要注意？

- 1 熱が出た
- 2 お腹が痛い
- 3 眼が痛い
- 4 頭を打った
- 5 息が苦しい・胸が痛い
- 6 皮膚がかゆい
- 7 やけどをした
- 8 歯が折れた・口の中を切った



鹿嶋市教育委員会

参考文献
永井利三郎監修「初心者のためのフィジカルアセスメント」東山書房 2013

鹿嶋市夜間小児救急診療所

- 診療日 毎日
- 診療時間 20時～23時
- 場所 鹿嶋市宮中1198-2
- 対象 中学生まで
- 電話番号 0299-82-3817

茨城子ども救急電話相談

- 短縮ダイヤル #8000
- すべての電話から 03-5367-2367

休日・夜間に診てくれる医療機関を知りたいときは
「茨城県救急医療情報コントロールセンター」へ
電話番号：029-241-4199

※緊急・重症の場合は迷わず「119」へ