

# ほっと タイムス



夜10時以降に  
就寝する幼児の割合

平成7年度 **13.6%**

約**2.7倍!**

平成15年度 **36.1%**

※未就学児生活実態調査「とやまっ子のすがた」  
(平成16年3月)より

## 朝から元気とやまっ子県民運動

早寝早起きをする、朝ごはんをしっかり食べるなど、望ましい基本的な生活習慣が身につくように、親子で取り組む生活チェックや食育推進モデル事業などを中心として、学校・家庭・地域が連携し、県民みんなで子どもたちの生活習慣づくりを応援します。

## とやま子育て自然体験事業

富山の豊かな自然を生かした親子の体験活動を通して、親子のふれあいを深め、家庭の教育力向上を図ります。  
▼日程/1泊2日程度の宿泊体験(日帰り体験可)  
▼対象/3歳児から小学校2年生までの子どもとその親  
▼内容/山登り、自然散策、川遊び等多種  
▼実施/富山市、高岡市、射水市、魚津市、砺波市、小矢部市、南砺市、舟橋村、入善町  
▼問い合わせ/詳しくは各市町村にお問い合わせください。

## 親を学び伝えるサポート事業

子育てに不安や悩みをもつ親を支援するため、日常生活の中で起きるエピソードなどを題材に、親としての心構えや子どもとの接し方を学ぶプログラムを作成し、普及啓発します。また、家庭教育サポートチームの派遣なども行います。

## 子どもかがやき教室推進事業

学校などを利用して、子どもたちの放課後や週末などにおけるスポーツ活動や文化活動など、様々な体験活動や地域住民との交流活動を支援する目的で、平成16年度から始めました。今年度は15市町村で153教室(平成16年度93教室、平成17年度123教室)が実施される予定です。



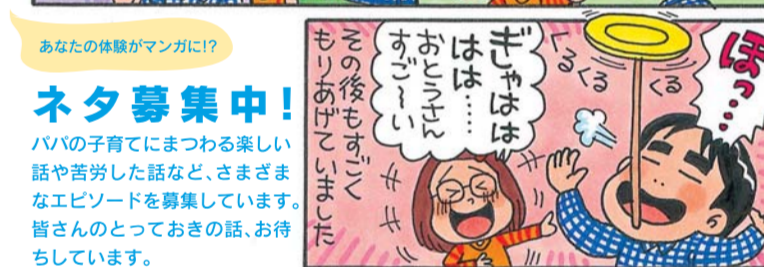
### HOT REPORT 富山いずみ高等学校

#### 子育てママの生きた授業で 未来のパパ、ママにエールを

将来親となる中・高校生を対象に、子育ての素晴らしさ、命の大切さを理解し、学ぶことを目的として開かれている「子育て理解講座」。富山いずみ高等学校では、子育て真っ最中のお母さんたちを招き、年2回実施されています。

生徒たちは、慣れない手つきで赤ちゃんを抱っこしたり、おむつを取り替えたり…。泣き出してしまう子どもたちに四苦八苦しながらも、お母さんたちからアドバイスを受けて、実習に取り組んでいました。出産や子育てのことなどについて熱心に質問したり、「赤ちゃんってあつたかい」など、赤ちゃんの肌のぬくもりに感激しながらのひとときを、楽しんでいる様子もみられました。

子どもは可愛いただけでは育てられないもの。「育児の苦労や大変さに真摯に向きあって欲しいから」と講座を企画した先生や、積極的に参加したお母さんたちは、生徒たちにエールを送っています。



あなたの体験がマンガに?

#### ネタ募集中!

パパの子育てにまつわる楽しい話や苦労した話など、さまざまなエピソードを募集しています。皆さんのとっておきの話、お待ちしています。

### 便利+

紙面に参加しませんか?

#### お便り&読者モデル 大募集中!!

「ほっとタイムス」に関するご意見や感想、子育てに関する体験やエピソードなど皆さんからの便りを募集しています。また表紙をはじめとした紙面に登場して下さる元気な親子も募集中。お名前、住所、電話番号を明記し、写真を同封の上、ご応募ください。一緒に楽しい紙面をつくりましょう。

#### 宛先はこちら

〒930-8501 富山県生涯学習・文化財室  
かわら版「ほっとタイムス」係(住所記載は不要です)  
☎ 076-444-3435  
FAX 076-444-4434  
E-mail shogaigakushu3@pref.toyama.lg.jp

### いざという時の 家庭のミニ医学

#### 夜間や休日に熱を出したとき、どうすればいいの?

子どもはお昼寝からさめた時や、夕方外から帰ってきたときなどに熱を出すことが多いものです。熱が出たからといってあわてず、お子さんのからだ全体の様子をよく見ていてください。ただし、体温が38度以上の場合は注意が必要です。

どちらにあてはまりますか?

- 発熱以外に重い症状がない
- 水分や食事がとれている
- 熱があっても夜は眠れる
- それほど機嫌は悪くない
- 遊ぼうとする
- 生後3ヶ月未満の赤ちゃん
- 水分を受けつけない
- おしっこが半日くらい出ない
- 何度も吐いたり、ぐったりしている
- 顔色が悪く、あやしても笑わない
- 遊ぼうとしないで、ごろごろしている

- 自宅で様子を見て、翌日かかりつけ医を受診しましょう。(不安であれば急患センターへ)
- 各地区の休日夜間急患センターへ行きましょう。

※対応内容等については、判断の目安にしてください。不明な点などについては、かかりつけ医にご相談ください。出典/小児救急医療ガイドブック

### うちの子育て

今回は表紙に登場して頂いた林さんファミリーにお話を伺いました。

共働きということもあって、「普段はなかなか家族全員が揃う時間が取りづらい」という林さんファミリー。でも「仕事が終わればまっすぐ帰ってきますよ。一日顔が見られないと物足りないですから」とご主人。普段は細かなことは言わないそうですが、「姉弟は仲良くする』『弱いものいじめはしない』といったルールはみんなで守るようにしているとか。一方では「みそ汁は毎日作るようにしています。苦手なものと混ぜるとよく食べてくれますから」と奥さん。

忙しい中でも家族の時間を大切にしてくれるご主人と、さりげなくみんなをサポートしてくれる奥さん。そんな2人に見守られている3人の子どもたち。言うまでもなくみんな元気一杯で、明るく笑顔がたえないファミリーでした。



林典彦さん、めぐみさん、優花さん(7歳)、英志くん(4歳)、寛志くん(2歳)

#### 子育て相談窓口

子育てほっとライン  
子育てに悩まない親はいません

専門の相談員が相談をお受けします。どんなことでも気軽にお電話ください。  
☎076-433-4150 (FAX共用)  
●月曜～金曜 10:00～23:00  
●土曜 17:00～23:00  
(上記時間以外も留守番電話・FAXでお受けします)

#### 家庭教育カウンセリング

臨床心理士が直接会ってお話します。電話による相談もお受けします。「子育てほっとライン」で予約申し込みをお願いします。  
●月曜 9:00～17:00  
●会場/富山県民会館

子育て情報バンク  
子育ての情報がいっぱい!  
「子育てネット!とやま」

家庭教育、子育て支援、県内でおかけMAP、もくもく(子どもと楽しめるシブなど)のページ。子育てサークル情報などをインターネットで提供しています。  
http://www.pref.toyama.jp/sections/3009/hp/

モバイル版  
「子育てネット!とやま」

いつでも どこでも 気軽に  
携帯電話からのアクセスはこちらから  
http://www.pref.toyama.jp/sections/3009/hp/k/

#### 子ども相談窓口

子どもほっとライン

お子さんからの悩みや疑問に電話や電子メールでお答えします。  
☎076-443-0001 (FAX共用)  
●月曜～金曜 10:00～22:00  
●土曜 17:00～22:00  
(上記時間以外も留守番電話・FAX・電子メールでお受けします)  
E-mail kodomohi@tam.ne.jp



昼間は外で思いきり体を動かして遊ぼう!

# 遊び

# 12



# 生活

天気の良い日はなんとと言っても外遊び。昼間に思いきり体を動かすと、おなががすいて食欲もわき、夜ぐっすり眠れる効果も期待できるでしょう。

### 天気の良い日は近所の公園へ!

追いかけてこ、おにごっこ、ジャングルジム、すべり台、シーソー、泥んこ遊びなど。

### 遊具不要な昔ながらの遊びも!

缶けり、だるまさんがころんだ、尻すもう、おしくらまんじゅう、けんけんぱなど。

### 楽しんでお手伝いを!

音楽に合わせて歌や踊りを楽しんだり、身体を使ったお手伝いなども。



### まずは早寝早起きで生活リズムを整えよう!

ぐっすり眠ることで朝の目覚めがよく、朝食もどんどん進み、一日を活発に過ごすことが可能です。まずは早寝早起きで、生活リズムを整えましょう。

### 夕食、お風呂の時刻を決めよう!

未就学児や小学校低学年の子どもの就寝は夜9時までに。

### 照明を暗くし寝やすい環境を!

絵本の読み聞かせや子守唄、体温を感じて安心する添い寝もおすすめ。

### 起床時刻を決めよう!

太陽の光を浴びて体を動かすことは、体内時計の乱れの調節に有効。

## 元気とやまっ子を育むために

### 元気な一日の始まりは朝ごはんから!

朝ごはんは睡眠中に下がった体温を上昇させ、一日の活動にスイッチを入れるきっかけに。きちんと食べて、元気いっぱいのスタートをきりましょう。

### 朝ごはん1時間前の起床を!

食欲がわくのは起きて1時間くらいしてから。余裕をもって朝を迎えるためにも早寝早起きを。

### バランスのとれた3度の食事を大切に!

栄養バランスはもちろん、決められた時間にしっかり3度の食事を。空腹が何よりの調味料に。

### 家族揃って楽しい食卓を!

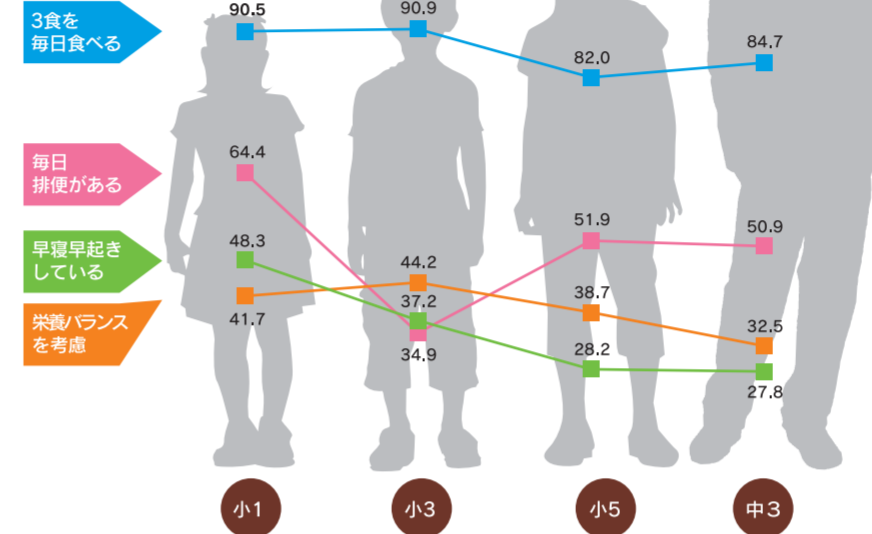
みんなで一緒に楽しく食べることは一番の栄養に。子どもだけではなく、みんなで雰囲気づくりを。

# 食事



## 成長とともに生活リズムが乱れる!?

平成16年度とやまゲンキッズ作戦集計結果

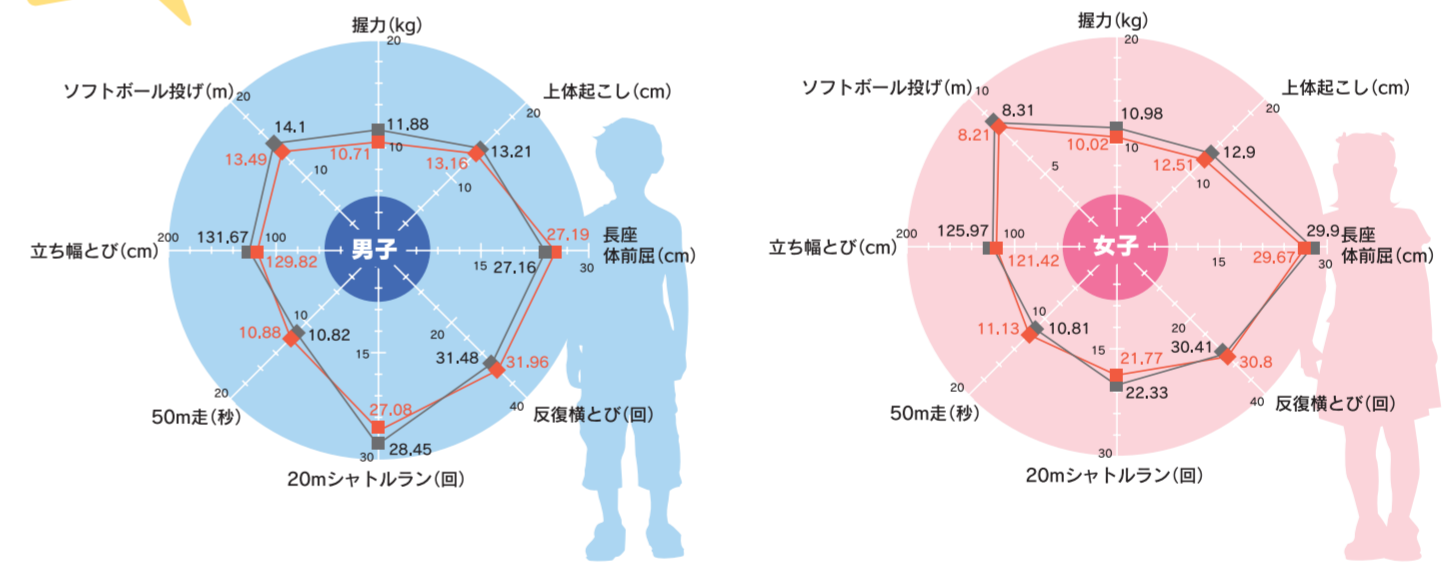


朝、食欲がなかったり、すぐ「疲れた」と言ったり、などなど普段接している中で、子どもの体力が落ちてくる?と感じたことはありませんか。ではなぜ、このようなことが起きているのでしょうか。また、それはどのようにして改善できるのでしょうか。この機会に子どものみならず、家族みんなで考えて取り組み、楽しみながら「元気で明るい「やまっ子」を育てていきましょう!

いずれの項目も子どもの成長とともに、生活リズムが乱れる傾向があります。子どもの生活習慣は小学校高学年にはおおむね形成されます。また家庭の生活習慣も強く影響するため、未就学児の段階から規則正しい生活を身につけていく必要があります。

## 体力・運動能力が低下!!

富山県の小学2年生の体力・運動能力調査結果



## 地域で育む元気とやまっ子

### 「楽しいな」をきっかけに元気な笑顔を育みます

クラブJoy (南砺市城端地域)

クラブJoyの会員数は、城端を中心に周辺地区を含め、幼児から高齢者まで約600名を数えます。プログラムはスポーツ教室や文化教室など34種類。例えば「走る楽しさ」を体感できる「ランナーズJoy」は、子どもと大人と一緒に走ることで、世代間交流にもつながっています。その他「はじめてのリズム新体操」「真夏のスイミング」や、サイクリングや沢登り、モンゴルゲルづくりなどを体験する「いつでもどこでも遊び発見」など、子どもたちを対象にしたものも多彩です。



真夏のスイミング



はじめてのリズム新体操

DATA 設立:平成16年3月  
問合せ:NPO法人クラブJoy事務局 南砺市城端1046(城端伝統芸能会館内) TEL.0763-62-3923  
参加費:年会費/幼児500円 小中学生1500円(教室受講料は別途となります)

### 普段できない体験を豊かな大自然の中で!

Fキッズクラブ (舟橋村)

木の枝で釣りざおを作り、ミミズをエサにしてイワナ釣り、カヌー遊び、野宿体験など、自然の素晴らしさを体験し、仲間づくりの大切さを学んで欲しいというのがFキッズクラブの活動方針です。活動の中心となっているのが地元のお父さんたち。「自分たちの子どもの頃の遊びを今の子どもたちにも楽しんで欲しい」という思いがクラブ設立のきっかけだとか。満天の星空を仰ぎながらのキャンプ、氷点下10℃の立山山麓でのテント宿泊など、その活動は普段経験できないことばかりです。上級生が下級生の面倒をみたり、一人ひとりが自分の役割を認識し、行動するというのがルールです。



固めた雪のブロックを積んで「イグルー」作り

DATA 設立:平成13年12月  
問合せ:舟橋村教育委員会 舟橋村仏生寺55 TEL.076-464-1121  
参加費:活動ごとに異なりますのでお問い合わせください。

カヌーで水上をスイスイ

馬場島野外キャンプ場で、ミノムシようにくるまっ

## SPECIAL VOICE ● 子どもの体力の低下について、専門家にお話をうかがいました。

一方で、運動をしている子どもの能力は伸びています。運動習慣のある子どもは高いレベルにあり、運動をしていない子どもは低いレベルにある、という「二極化が進んでいて、能力に格差が出てきている」のです。

子どもが運動を行わないことは、現時点で能力格差を生じさせるだけではありません。将来、生活習慣病を引き起こす原因の温床が、この時期からすでに形成されることになるのです。長い目で見て健康の維持増進を考え、子どもの運動習慣を確立して、運動時間を確保し、身体能力を高めることが急務だと考えます。

### 体力・運動能力の二極化

子どもが運動をしていないと、その能力は伸びません。運動習慣のある子どもは高いレベルにあり、運動をしていない子どもは低いレベルにある、という「二極化が進んでいて、能力に格差が出てきている」のです。

子どもが運動を行わないことは、現時点で能力格差を生じさせるだけではありません。将来、生活習慣病を引き起こす原因の温床が、この時期からすでに形成されることになるのです。長い目で見て健康の維持増進を考え、子どもの運動習慣を確立して、運動時間を確保し、身体能力を高めることが急務だと考えます。



●お話をうかがったのは…  
富山大学医学部 保健体育課 小野寺 孝一 教授

### 遊びで育まれていた体力

子どもの体力・運動能力は昭和60年頃をピークにして、それ以降低下してきています。この原因のひとつとして、子どもの遊びの変化が考えられます。テレビゲームが流行し始めたのが、ちょうどその頃からです。それまでは外で子ども同士で遊ぶことで、自然に体を動かす習慣ができていました。

それがテレビゲームに費やす時間が増えたことで、外で遊ぶ機会が減り、また、それに対して創意工夫をすることが自身体も少なくなってきたように思います。

## 大切なのは 幼い頃からの楽しい遊び

### 乳幼児期の生活や運動習慣

富山県では小学校1〜3年生の体力が、全国平均を下回っています。新入生の体力テストが5月頃に行われるため、入学後の生活が影響しているとは考えにくいと言えます。このことから、入学前の乳幼児期の生活や、運動習慣にも目を向ける必要があるでしょう。

特に幼児期や小学校低学年では、筋肉や骨格よりも、運動をつかさどる神経系の発達が進まず、リズム感やバランス感覚なども養われます。この神経系は10歳くらいまでに、成人の9割程度が形成されるのです。

こうしたことをふまえると、子どもの発育や発達に応じた運動や遊びが、いかに重要かがわかります。子ども自身が考えて楽しめる工夫をしてやることも大切です。親や家族は、将来を見据えた「しっかりとした意識」を持って接すること。そうすることで、子どもは自然な形で運動習慣を身につけ、明るく元気な子どもたちが育まれていくこととなります。

