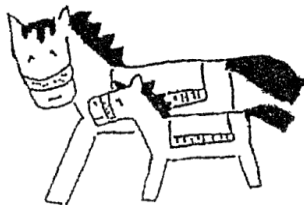


♪
 お馬のかあさん
 やさしいかあさん
 子馬をみながら
 ぽっくりぽっくり
 あるく

おうまのおやこ

子育ても
 あせらず待ちましょ
 ポックリ、ポックリと



24年 6月 NO. 211

(厚生労働省・高松市委託事業)

〒 760-0044 香川県高松市御坊町2-2
 高松保育園内地域子育て支援センター
 TEL:087-821-9347 FAX:087-851-0857

<http://www4.ocn.ne.jp/~kouma/>

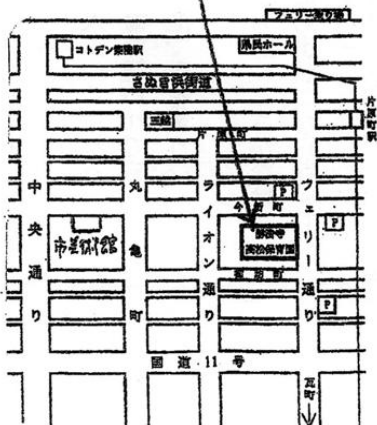
～どなたでも～		6月の主な活動		～お気軽にどうぞ～	
6月 8日	金	おはなしの会 10:00～11:30	「あめふり」について大型絵本や歌や手あそびをします。		
6月 23日	土	体験保育 10:00～12:00	同じ年齢のクラスに入っていっしょにあそびましょう。		
6月 23日	土	木工教室 14:00～16:00	簡単な棚や木のおもちゃなど作りたいものをご相談下さい。		
6月 26日	火	香川みすゞさんの会 14:00～16:00	「元気な讃岐人たち-笠置シズ子」をテーマに砂古口さん（フリーライター）からお話を聞いたり、話し合ったりします。		
6月 29日	金	健康・育児相談 11:00～12:00	園医師（小児科）にゆっくり相談できます。（予約要）		
6月 30日	土	体験保育 10:00～12:00	出産予定の方も育児体験においで下さい。		

・火～金の13時～16時までは、園内開放していますので、親子でご来園下さい。
 （但し、月・日曜・祭日は休み）

育児相談（月～土）9:00～18:00

しつけや子育てについての悩み、保育園生活、入園・見学についての相談もどうぞ。

香川県高松市御坊町2-2
 高松保育園 地域子育て支援センター



金子みすゞ童話全集⑤
 「さみしい王女・上より」

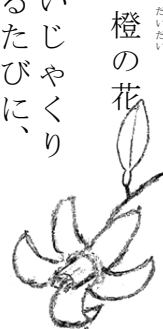
思い出しては泣いじやくる、
 そのたびに、
 橙の、花のにおいがして来ます。

壁のなか、
 倉のなか、
 誰かの笑う声がして、

壁の穴から
 つづのいてる、
 蟻をみるのも飽きました。

誰も探しに来してくれず、
 すねてるに、

泣いじやくり
 するたびに、
 橙の花のにおいがして来ます。



東日本大震災の被災地では、物流が途絶え、赤ちゃんがいる家庭にとっては、粉ミルクやおむつなどの日用品の不足が深刻だったようです。私たちもいざという時、代用品で急場をしのぐ知恵を持っておきましょう。

その時、どうする！



◎ ミルクがない。母乳が出にくくなった

離乳食以前の赤ちゃんの場合、水分しか口に入れるものがない。災害時の不安定な状態で、もし母乳が出にくくなった場合、授乳した後に砂糖水を飲ませるのがよい。

砂糖水は5%の濃さを。水 100cc ならば砂糖 5g だ。母乳が出ていなくても授乳行為は必ず続けること。そうしないと、母乳が止まってしまう恐れがある。

優先順位は①脱水を防ぐ②脳に糖分を与えるの順で考える。砂糖がない場合は、脱水を避けるため水だけでもよい。用意できるならぬるま湯がベターだ。

コップがない場合は清潔なビニール袋でも構わない。ガーゼをぬらして口に含ませてもいい。

赤ちゃんや妊婦の支援に参考になるサイト

★NPO法人だっことおんぶの研究所
(☎054・653・6777)
<http://www.babywearinglabo.com/index.html>

★園田正世さんのブログ「だっことおんぶログ」
<http://ameblo.jp/babywearing/>

★兵庫県立大「命を守る知識と技術の情報館」
<http://www.coe-cnas.jp/index.html>

★東京都がまとめた被災した妊婦らの体験談
http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/kodomo/shussan/nyuyoji/saitai_taiken/index.html

★妊産婦、乳幼児を守る災害対策
http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/kodomo/shussan/nyuyoji/saitai_guideline/index.html

★厚労省「被災地での健康を守るために」
<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/hoken-sidou/disaster.html>

◎ 粉ミルクは紙コップで

母乳は、含まれる栄養や免疫力を高める物質で赤ちゃんを感染症から守り、授乳できれば、安全な水や食事が手に入るまでを切り抜けられる。でも、出ないときは、粉ミルクになるが「哺乳瓶は、清潔を保つことが難しいので、使い捨ての紙コップがあれば、それを使うとよい。

日本助産師会は被災地の妊産婦、母子の電話相談窓口（平日午前 9 時～午後 5 時、03-3866-3054）を開設。携帯電話サイトの「助産師マタニティサポート」

(<http://josanshi.net/>)では、メール相談にも応じる。被災地の人は無料という。

The Asahi Shimbun

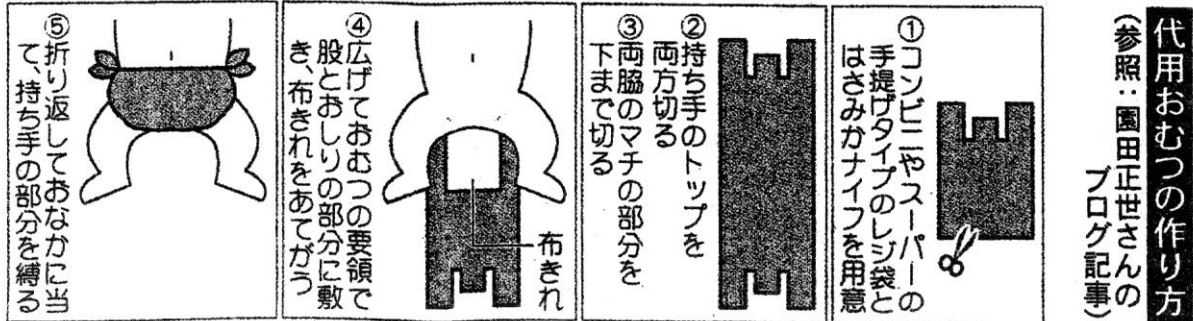
紙コップを使った授乳

- ① 赤ちゃんがきちんと目覚めているとき、縦抱っこでひざにのせる
- ② 紙コップが唇に軽くふれるようにする
- ③ ミルクが唇にふれるくらいにコップを傾ける
- ④ 無理に口の中に注ぐのではなく、コップを唇につけたまま保ち、赤ちゃんが自分で飲むようにする

NPO法人日本ラクテーション・コンサルタント協会への取材をもとに作製

◎ おむつやおむつカバーがない

1日に最低数枚は必要なおむつ。入手できない場合、スーパーやコンビニのレジ袋と古タオルなどの布きれで簡単な代用品を作ることができる＝図。フィット感に多少の難はあるが、尿と便を分けて処理できれば、強い臭いも避けられるという。



◎ おもちゃや遊びを紙コップ・新聞紙を使って！

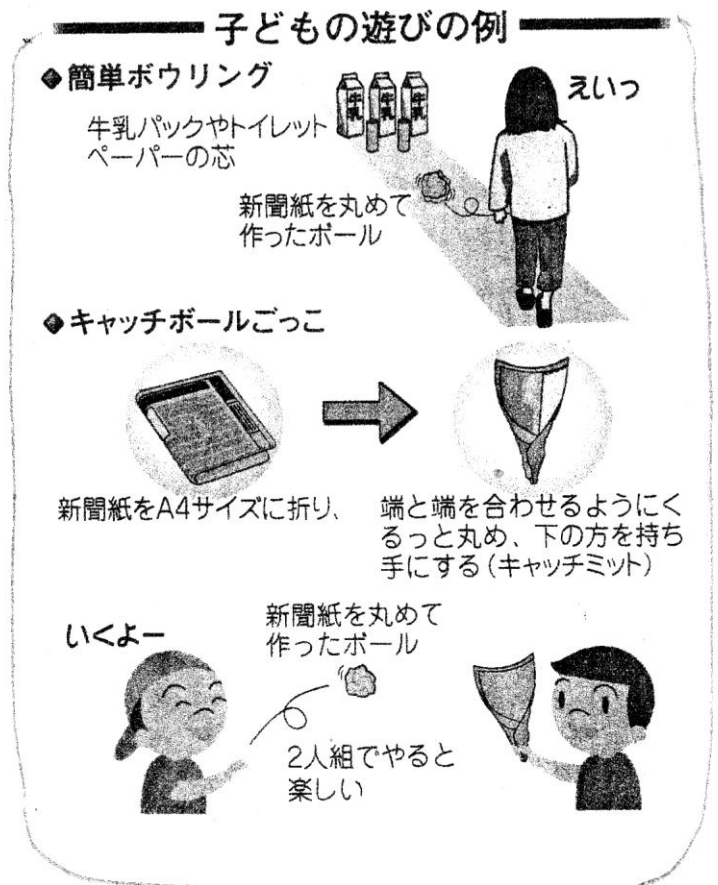
身近にある材料でできるあそびを子育て支援団体「あそびma・senka」の長崎さんに聞きました。

紙コップや新聞紙などは、工夫しだいでいくつかのおもちゃに変身する。簡単なボウリングは、トイレトペーパーの芯や牛乳パックなどを床に立てておき、丸めた新聞紙を転がして倒す。

2人以上いる場合は、キャッチボールごっこがお勧め。新聞紙をA4サイズほどにたたみ、端と端を合わせるようにくると丸める。その下の方をぎゅっとしぼって持ち手を作る。これをキャッチミットにして、1人が新聞紙を丸めたボールを投げて、それをキャッチ。キャッチミットは、カップラーメンの空の容器や紙コップなどでもできる。

幼児には、親がわらべ歌などを歌ってあげながら、手のひらにティッシュを小さく丸めたものなどを乗せて両手を合わせる。歌の最後にどちらかの手にさっと隠し、どちらの手に入っているか当てるのも面白い。

長崎さんは「周囲に気兼ねしていることもあるかもしれないが、遊びは子どもにとって当たり前の時間だと思います。少しでも、そのような環境作りの手伝いできれば」と話している。



◎ 共同生活での夜泣きやぐずり始めた時

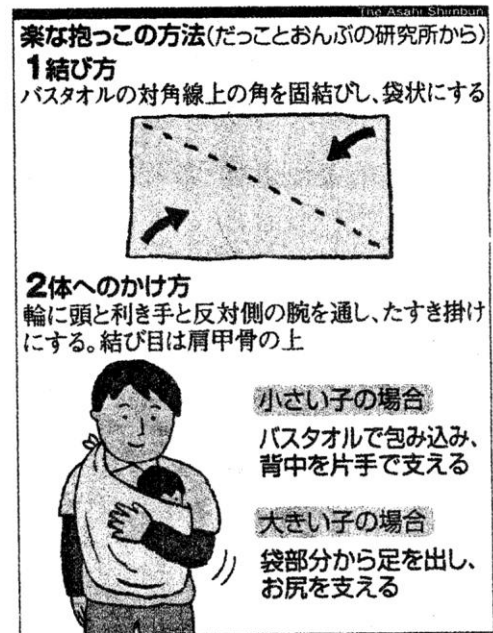
お母さんたちは、周りに迷惑をかけているのではないかと心身ともに疲れが増えます。目を閉じて大きく深呼吸してみたり、近くの人に背中をさすってもらったり。周囲を広く見渡して同じ境遇にいる人を見ると、力がわいてくることもある。

今回の大震災で、仙台市内のある避難所では、親子約10組を児童館に移した。1歳8カ月の子がいる女性(34)は「同じ境遇のお母さんと一緒にいられるのは心強いです」。

安心させるには、抱っこが有効。子どもを胸にぴたりとつけて、背筋を上から下にさする。特に背骨の終わりからおしりの割れ目までの「仙骨」を温めてあげるといいそうだ。

ただ、長時間の抱っこは大変だ。NPO法人「だっことおんぶの研究所」理事長の園田正世さんは、バスタオルを使った抱っこ法を提案する=図。首が据わる前の生後1カ月くらいでも大丈夫。バスタオルの代わりに、大判のマフラーやストールを使ってもいいが、伸縮素材は向かない。

トイレに行けなくなった子どもには、ペットボトルを上から3分の1のところを切り、飲み口を逆さにしてボトルに差し込んだ簡易トイレがいい。おむつ不足で、小さな子はお尻がかぶれてしまうこともある。そんなときは霧吹きをしてふきとる。



— 保育の現場より (月1回のほけんのはなし) —

5月から毎月、3才・4才・5才のクラスのこどもたちに「ほけんのはなし」をしています。歯や耳、目、鼻や骨のはなしなどの中で、特に検尿前の「おしっこについて」や秋には消化器についての「うんこのはなし」などはこどもたちに大人気の話です。

毎月ほけんのはなしをするのは、こども自身、自分の体のすばらしい働きを知り、そんな体を持って生まれてきたことに感謝して、その体を大切にしてほしいという思いからです。約150人のこどもたちが一堂に集合し、どんな話が始まるのかと目をかがやかせて聞こうとしています。紙芝居や模型、絵本などで、わかりやすく話をします。最後はいつも手回しオルゴールです。小さなやさしい音なので、150人のこどもたちが一斉に静かにして聞こうとしなければ聴こえないのですが、紙の曲譜をオルゴールに入れて手で回すことにより、毎月ちがった曲を2曲ずつ演奏します。楽しみにしているこどもたちは静かに上手に聞けるようになりました。きっとオルゴールは心身の緊張をやわらげ、ホッとするひとときなのでしょう。

先日、数年前に卒園した女の子のお母さんに会いました。色々立話をしたあと別れぎわに「“ハカセに会って色々話をしたよ”というところよびます」というので「え～ハカセって私のこと?」「そうなんです。何でもよく知っていて色々話をしてくれるので、こどもがハカセといっています」とのことでした。「まあ、そんなに思ってくれてうれしい!」と元気づけられた一瞬でした。時々園のこどもたちから「ほけんのはなしいつ?オルゴールあるん?」とたずねられると、心があたたかくなり、しあわせな気持ちで、いつも以上にこどもをいとおしく思います。(堀 侃子)