

みんなおいでよ!

亀田子育て情報誌



2021. 特別号
Vol. 50

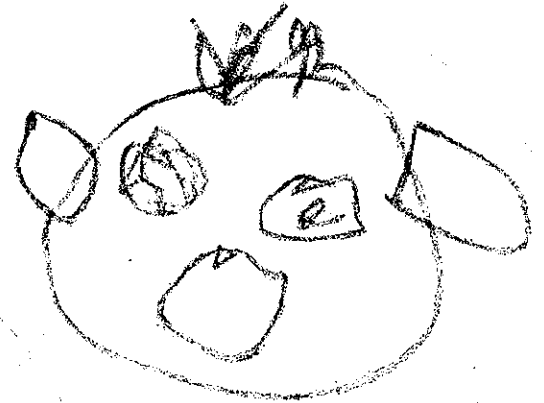
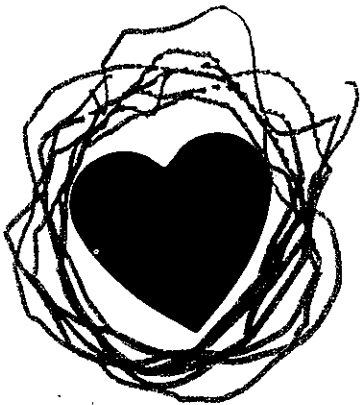
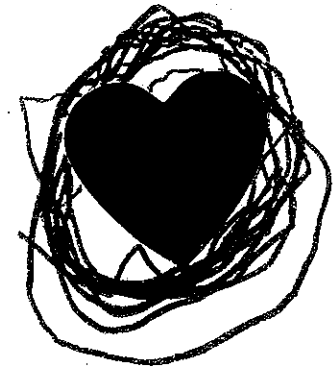
P1・2 教えて～ささがわ先生！風邪予防Q & A

P3・4 保育園・こども園 こどもたちに人気の歌 ランキング!!

P5・6 祝・50号記念!!もう1度皆さんに見て欲しい 蔵出し原稿

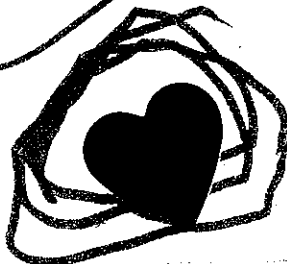
P7 絵本のひろば・ママたちのひとりごと

ワンポイント亀田弁講座・季節のうた・編集後記

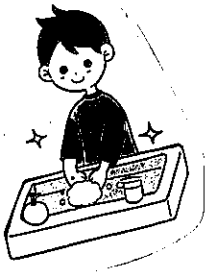


↑怒ったママ

4才 たいきくん



「怒ったママ」を描いたと笑顔で話す子ども。怒ってばかりでごめんよ (笑)



教えて～ささがわ先生！風邪予防Q&A

ささがわ小児科クリニック

笹川富士雄先生

このたびはカムかめねっと第50号発行、たいへんおめでとうございます。16年間に渡って編集に取り組んでこられた委員の方々のご努力・ご苦労に敬意を表します。

さて、風邪などについていろいろご質問をいただきましたので、早速それについてお答えしたいと思います。

Q1：息子はまだ、うがいが上手にできません。うがいのできない子どもの風邪の予防方法はしたら良いですか？

A：うがいは2種類あることはご存じだと思います。1つ目はブクブクうがい。これは口の中の洗浄です。3歳になると少しずつできるようになります。2つ目はガラガラうがい。これはのどの洗浄です。ブクブクうがいより難しいので4歳くらいからできるようになります。それぞれの訓練については、ネットで「うがいの訓練」で検索するといろいろと出てきますので、そちらを参考にしてください。これらのうがいがまだじょうずにできないお子さんの場合は、水やお茶（カロリーのないものがお勧めです）を飲ませるだけで結構です。口の中やのどに付いたウイルスを洗い流すことができます。飲み込まれた水などに含まれるウイルスは、胃に入ると胃液で殺菌されるので心配いりません。また、口の中などの粘膜は乾燥に弱く、ウイルスが付いたり増殖したりしやすくなるのですが、水分で潤すだけで粘膜の保護になりウイルスが付きにくくなります。

Q2：子どもから親に、親から子どもに、風邪をうつさない対策を教えてください。

A：このご質問に対するお答えは、日本環境感染学会がとりまとめたものを、厚生労働省が一部改変した「ご家庭に新型コロナウイルス感染が疑われる場合 家庭内でご注意いただきたいこと～8つのポイント～」

(<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000601721.pdf>)

が、新型コロナウイルス感染も風邪も対策は全く同じなので、わかりやすく、とても参考になるのでご紹介いたします。

1. 部屋を分けましょう…部屋を分けられない場合は2m以上の距離を保ちましょう。
2. 感染者のお世話はできるだけ限られた方で。
3. マスクをつけましょう…マスクの表面には触れないでください、外す際にはゴムひもをつまんで外してください、外した後は必ず石けんで手を洗いましょう。
4. こまめに手を洗いましょう。
5. 換気をしましょう。
6. 手で触れる共有部分を消毒しましょう。
7. 汚れたリネン、衣服を洗濯しましょう。



8.ゴミは密閉して捨てましょう…鼻をかんだティッシュはすぐにビニール袋に入れ、室外に出すときは密閉して捨ててください。

Q3：マスクの着用は、何歳くらいから有効ですか？

A：マスクの効用は、話をしたり、咳やくしゃみをしたときにつばの飛沫が飛びにくくなり、近くにいる人への感染の危険を減らすことです。また、着用している人の口の中の粘膜の乾燥を予防することで、本人の感染の機会も減らすことができます。日本小児科学会によると「2歳未満の子どもは、自ら息苦しさや体調不良を訴えることが難しく、自分でマスクを外すことも困難です。また、正しくマスクを着用することが難しいため感染の広がりを予防する効果はあまり期待できません」とあります。それで、2歳以上になって、自分でマスクを外すことができるようになってからが良いと思います。

Q4：風邪の初期症状が出たときの、受診目安を教えてください。

A：まず、風邪は万病の元です。風邪がきっかけになって抵抗力が弱まり、怖い細菌感染症などを起こすことがありますので、予防接種は接種年齢がきたらできるだけ早く受けておくと安心です。5歳未満のお子さんの場合、特に、ヒブと肺炎球菌予防接種をそれぞれ4回受けていれば90%以上、怖い細菌感染症の心配がありませんので、高熱が出ただけですぐに受診の必要はありません。ただし例外は3ヶ月未満のお子さんで、38.0度以上の発熱をした場合は、できるだけ早くかかりつけの小児科医を受診しましょう。それ以上ですと、38.0度以上の発熱が丸3日以上おさまらない場合、水分や食事をほとんど取らなくなった場合、繰り返す嘔吐、激しい咳、ぐったりしている場合は、是非受診をお勧めします。けいれんを起こした場合は、初めてのけいれん、10分以上けいれんがおさまらない場合はすぐに救急車を呼びましょう。

Q5：新型コロナウイルス感染症（以下、コロナと略します）とインフルエンザの予防策で、同じところと違うところを、それぞれ教えてください。

A：コロナであろうとインフルエンザであろうと風邪であろうと、予防策の違いは全くありません。Q2の家庭内での対策が、そのままその対策になります。

昨年の2月頃から続いているコロナの予防のために、皆さんが手洗い、うがい、マスク、3密を避けるなどの対策をいただいているおかげで、去年は夏風邪、秋から増えるRSウイルス感染症の流行がほとんどありませんでした。また、風邪にかかるお子さんも非常に少なくなっています。これは画期的なことです。このまま気を緩めなければ、恐らく今年はインフルエンザの流行がかなり抑えられるのではないのでしょうか。期待しています。

笹川先生、この度は風邪予防のご回答に加え、第50号発行のスタッフ一同へのあたたかいメッセージありがとうございます。例年にも増して、風邪予防が重要になっていますが、具体的かつ分かりやすい先生のご回答は、たくさんの読者の皆さんの不安解消へ繋がったかと思います。どうもありがとうございました。

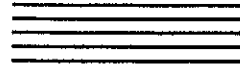
保育園・こども園 こどもたちに人気の歌 ランキング!!

子どもたちに人気のある歌は、なんですか?!最近の新しい曲も、なつかしい曲も、一緒に歌ってみましょう♪

♪1位♪ 6票



おばけなんてないさ



作詞 横みのり 作曲 峯陽

- ◇おばけが好きな子が多く、特に小さい子のクラスで人気です。 ◇歌詞がとても楽しいから!
- ◇年長児が7月のお泊り保育でキャンプファイヤーを囲んで歌って踊ります。その後に、きもだめしもするので、喜んで歌っています。
- ◇元々おばけが好きだった2歳児さん。新聞紙をビリビリして遊んだ時、おばけを作ったり、大きな袋に入れておばけの顔を書いたりして楽しんだ後に“おばけなんてないさ”を歌うと大喜び。それからみんな大好きになりました。
- ◇おばけが出てきそうな曲調。詞の「カチカチにしちゃおう」、「おやつ」などのワードもいいようです。
- ◇毎月1~2曲、季節の歌などを歌っていますが、この曲は知っている子どもが多く、歌詞もドキドキわくわくするようで、喜んで毎日歌っています。

♪2位♪ 3票



さんぽ



作詞 中川李枝子 作曲 久石譲

- ◇お散歩に行くときはもちろん、普段の生活の中でも「あるこ~あるこ~!わたしはげんき!!」と思わず口ずさんでいます。
- ◇トトロの曲でもあり、どの年齢でもなじみやすい曲調です。

♪3位♪ 2票



アイスクリームのうた

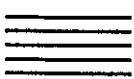


作詞 さとうよしみ 作曲 服部公一

- ◇夏の季節、どこからかのクラスからよく聞こえてくる曲です。
- ◇アイスクリームは、子ども達が大好きなので、喜んで歌う曲の一曲です。



にじ



作詞 新沢としひこ 作曲 中川ひろたか

- ◇3番まである長い曲ですが、繰り返しが多く覚えられるようです。手話も一緒にしながら楽しんで歌っています。
- ◇ゆったりしたリズムで歌いやすく、サビの部分の盛り上がりで子どもたちも楽しそうに歌っています。5歳児クラスの子どもたちは、歌詞に合わせた手話をしながら歌っているのですが、すぐに覚えることができました。

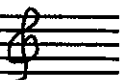


バスごっこ



作詞 香山美子 作曲 湯山昭

- ◇遠足前にはフリつきで必ず歌います。ドキドキ・ワクワクするようです。
- ◇小さいクラスの子は保育士が膝を伸ばして座り、そこに子どもたちが座って膝の揺れを楽しんでいます。大きいクラスの子は、歌詞に合わせた振り付けが得意で、特に「おとなりへ ハイ♪」のところが大好きです!



パプリカ

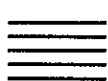


作詞・作曲 米津玄師

- ◇曲が流れたとたん、みんなが歌って踊り出す!どのクラスも大好きな歌です。
- ◇踊ったり、音楽に合わせて自然と子どもたちが楽しんでいます。



山の音楽家



作詞 水田詩仙 作曲ドイツ民謡

- ◇親しみのある動物が楽器を弾いているということが、子どもたちにはイメージやすく、楽器の音の“キュキュキュ”“ポポポロン”等リズムカルで歌っていて楽しい様子です。
- ◇子どもたちに親しみのある動物やオノマトベが出てくるので、小さい子も大好き。

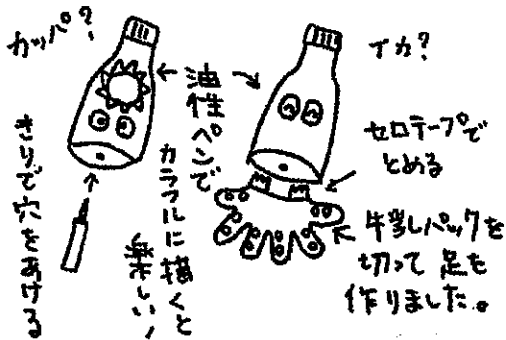
祝 50号記念!!もう1度皆さんに見て欲しい♡復活の蔵出し原稿

たくさんのママさんのおかげでこの『カムかめネット』も50号発行となりました。そこで、今までに掲載した多くの記事の中で、編集スタッフが「コレいいね!」と思う原稿をもう1度載せてみました。コレを見て親子で一緒に工作はいかが?作ったあとは、その作品で遊べるので楽しさも倍増!!おうちタイムのひとつきを工作で楽しく過ごしてみませんか?

2008年 夏号

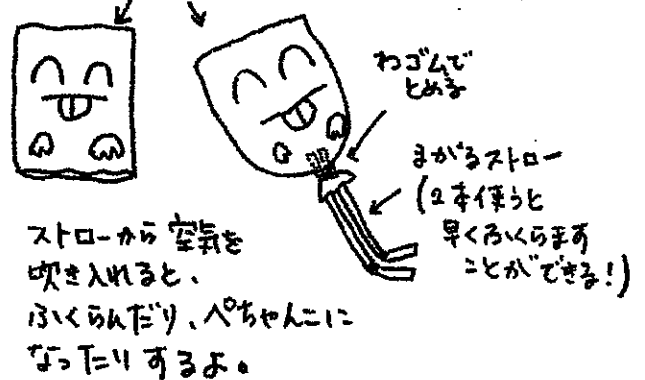
みずびょうほり *1

マヨネーズやケチャップの入れ物に穴をあけると、水をこぼせるよ。



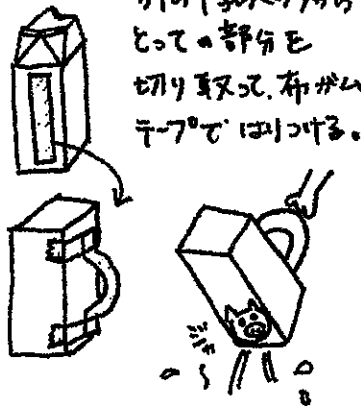
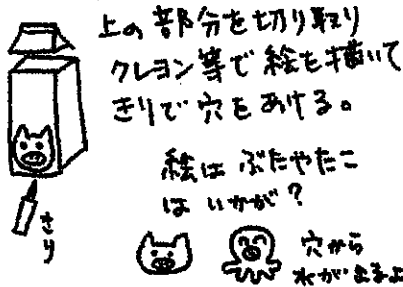
ぷっくりおぼけ *2

ビール瓶におぼけの顔を描いて...

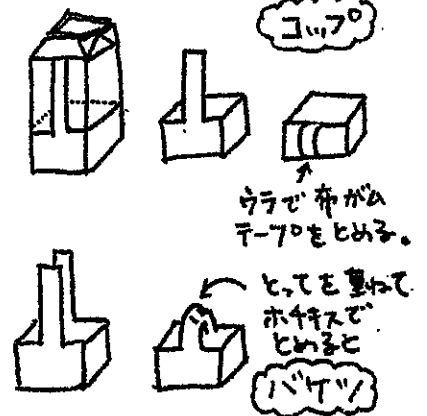


牛乳パックでつくるおもちや

★ じゃうろ



★ いろんな形に切りと...



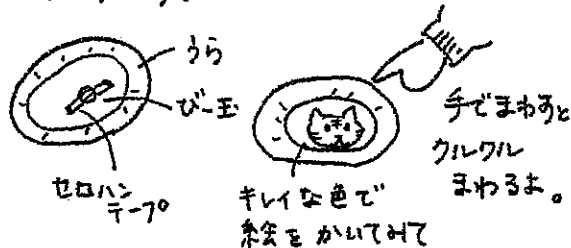
*1.2 「たのしい行事と工作 ~ 8月の工作 夏休みを楽しく ~」 小峰書店 より。

2010年 冬号

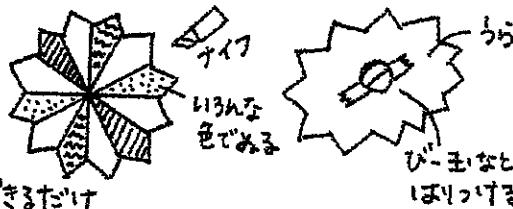
てまわしごま

• かみざらのうらのまん中にびー玉をはりつけます。

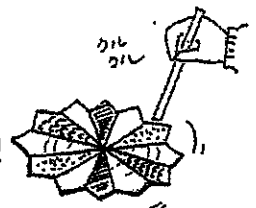
材料
ダンボール、かみざら、びー玉、セロハンテープ、黒いもの、ナイフ、わりはし



• ダンボールをこんな形に切りまわす。



できるだけ大きく作って、びー玉のかわりにポンポン玉やスノボボールをはるとおもしろい! 指をケがしないよう、わりはしでまわしてね。

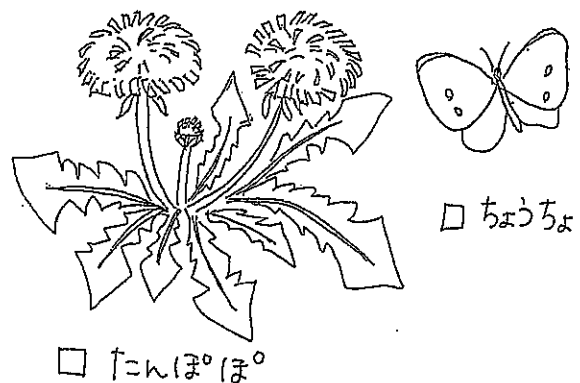
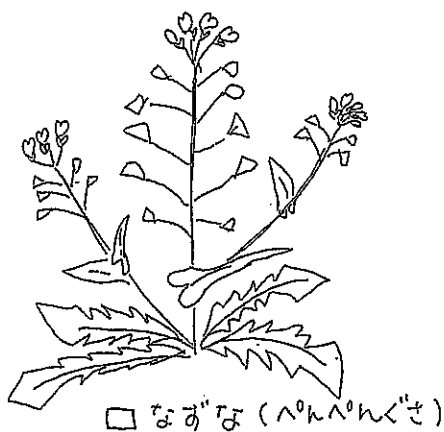
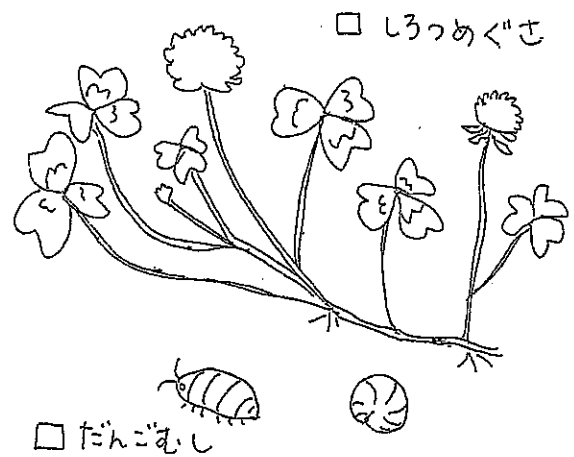
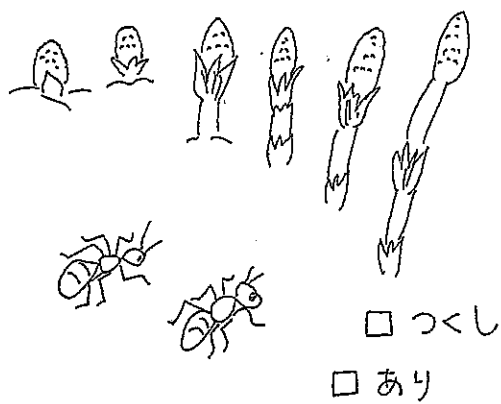
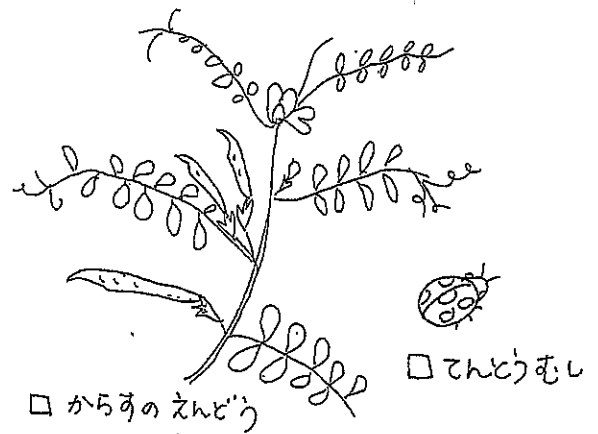
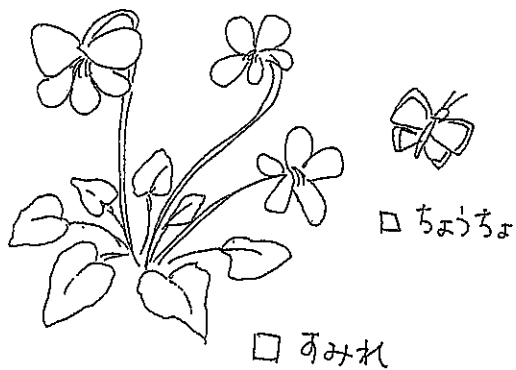


『たのしい行事と工作 10月の行事』 小峰書店 より

こちらは2016.春号掲載より。ぜひ、おしゃべりしながら、ぬりえもしてみてくださいね♪

春をみつけにでかけよう♪

だんだんあたたかくなってきましたね。さあ、おさんぽにでかけましょ。春の花や虫、みんないくつみつけられるかな？





絵本のひろば



おしえて おしえて



マーカス・フィスター 作 谷川俊太郎 訳 講談社

おしえて、なにがいのちをそだてるの？子どもが感じる疑問を美しい絵で描く絵本です。

バスがくるまで



森山京 さく 黒井健 え 小峰書店

くまのこはおばあちゃんを迎えにバス停まで出かけます。バス停でたぬきのおじいさんにあいますが、おばあちゃんはなかなか来ません。

★ ワンポイント亀田弁講座 !! (今回は応用編) ★

久しぶり会ったママ友との会話にて

ママA「オメサン、久しぶりラネッカ！ナジラッタカネ？」

(あなた、久しぶりですね！お変わりありませんでしたか？)

ママB「ナジレモねかったサ。オメサンとこのヤロメラドモもナジシッタカネ？」

(ご心配をおかけするような事はおきませんでした。あなたのところの男の子達は元気にはしていましたか？)

ママA「ハンネー!!ワットコのヤロメラドモはダッチもネンテ。」

(本当に!!うちの男の子達はロクでもないんです。)

ママB「ドンゲな事ラテー？」

(どんな事でしょうか？)

ママA「まず、アンニャはシャベチヨコキのくせにハジケコキレトントキなんテェー!!」

(まず、長男はおしゃべりのくせに余計なおせっかいやきで間抜けものなんです!!)

ママB「じゃあ…オジは？」

(じゃあ…次男の方は？)

ママA「オジは…。アンマヤボコキでシンキガヤケてオーメノたらキメテシモテ。それからちっともオトダサネンテバ。でも、オメサンとこはいいころロ？オナゴノコラし…。」

(次男は…。とてもワガママだから腹が立って怒ったらすねてしまっ。それから少しも話をしてくれないのです。でも、あなたのところはいい子でしょ？女の子だし…。)

ママB「それがソングでもネンテ。シャレコキラッケイトシゲにみえっけどサア。ショッタレコキらっけ子ども部屋の中はオオバラクタなんテェー。はんねショシラテー。」

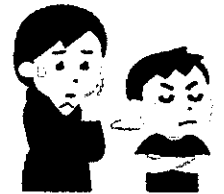
(それがそんなでもなくて…。おしゃれなんでかわいらしくみえるのですけど。だらしなくて子ども部屋の中は散らかっているんですよ。本当に恥ずかしい。)

ママA「ホンネサネエ…。ホンノキに子育てってジョウサマネわけにはいかネンネ。」

(そうですね…。本当に子育てって簡単にはいかないですね。)

ママB「ソウエング。」

(そうですね。)



50回分の感謝を込めて…。

たくさんの方々に支えられて、おかげさまで、情報誌50号を発行できました!(^^)ありがとうございます!
始まりは、子育て真っ最中のママたちの情報交換でした。▶今でこそ、スマホ片手に検索すれば、何でも情報が集まりますが、当時は、検索機能などない携帯電話が主流。しかも、1人1台など考えられない時代でした。▶あれから、時は流れ、情報誌の在り方も変化してまいりました。私たちスタッフは、内容を吟味してこれからも、手作りの温かさをお届けできたらと思っています。▶今まで、携わってくださった皆さん、そして、ご愛読してくださっている皆さん、本当にありがとうございます。そして、どうぞこれからも、ご意見、ご感想をよろしく願いたします。

(みゆねえ)