

あんぜんだより

監修 全国学校安全教育研究会/東京都荒川区立南千住第二幼稚園 園長 立石晃子先生



地震・火事、あわてずに避難ができるように備えましょう

毎年9月1日は「防災の日」。今から100年前の1923年9月1日に発生した関東大震災では、地震での被害だけではなく、発生した火災でも甚大な被害が出ました。いつ発生するかわからない地震や火事に備え、家庭でも普段から避難訓練をしましょう。

ひなんの ときの あいことば 「お・は・し・も・ち」

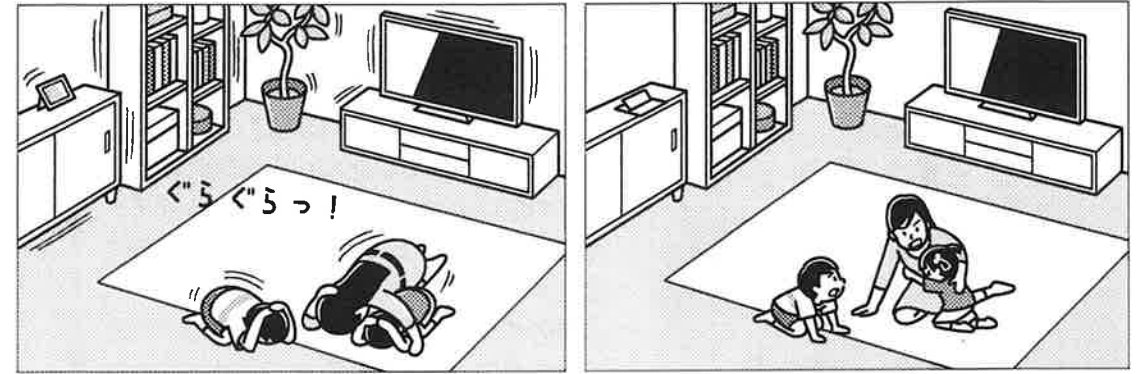
おさない はしらない しゃべらない
もどらない ちかよらない



じしんや かじが おきた ときは こわいけれど みんなが あんぜんに ひなんを できるように だいじな あいことばを しっかり おぼえて おこうね。

保護者の方へ 災害時の避難では、パニックを起こさないようにすることが大切です。子どもたちを守るためには、保護者の皆さんが落ち着いて、不確かな情報に惑わされずに的確な行動をとれるように努めましょう。園で実施している避難訓練だけではなく、ご家庭でも日常的に避難訓練を行いましょう。

グラグラッ！ じしんが おきたら



じしんが おきた ときは たおれて くる もの・おちて くる もの・うごいて くる ものから はなれて からだを まもる。ゆれが おさまってから おちついて ひなんを はじめよう。

保護者の方へ 地震発生時、避難を始めるのは揺れがおさまってからです。まずは、倒れてくるもの・落ちてくるもの・移動してくるものから離れ、身の安全を図ることが大切です。室内では危険な家具などをしっかり固定しておきます。屋外ではどんな場所が危ないのか、親子での散歩の時などに確認しておきましょう。

ふだんから あぶない ところ・にげる ところを かくにん して おこう



おうちの おとなの ひとと いっしょに じしんの ときに あぶない ばしょや ひなん する ばしょを かくにん して よく おぼえて おこうね。

保護者の方へ 普段から自宅周辺にあるブロック塀や看板など、地震が起きた時に危険な場所や、「一時避難場所」「広域避難場所」の位置を確認しておきましょう。

10月号では「自転車でのヘルメット着用」について取り上げます。



今月の掲示用ニュース 指導例

ねらい 避難時の合い言葉「おはしもち」を伝え、安全に避難するための心構えを育てる



展開例

地震や火事が起こったら、先生の話聞いて一緒に避難するよ。その時に気をつけることを知っておこう。

【左のイラストを見せながら】建物の中で火事が起きたみたいだね。火事の時は、煙を吸わないようにハンカチで口を押さえて、姿勢を低くしよう。そして、先生の言うことをよく聞いて逃げようね。

【右のイラスト群を見せながら】逃げる時に守る5つの約束があるよ。①ほかのお友だちを押さないこと。②あわてて走らないこと。③しゃべらないこと。先生の話が聞こえなくなってしまうよ。④避難の途中で戻らないこと。⑤煙や火など危ない場所には近寄らないこと。この5つの最初の文字をつなげると、「おはしもち」になるよ。しっかり覚えて、忘れないでね。

火事による被害が多かった「関東大震災」

～災害が別の災害の引き金となることがあります～

関東大震災を引き起こした大地震は、1923(大正12)年9月1日午前11時58分に起こりました。相模湾北西部が震源地で、神奈川県や千葉県南部で震度7や6強を観測しました。この地震による死亡、行方不明者はおよそ10万5000人で、その9割が焼死といわれています。

地震発生時は昼前で、昼食の準備で火を使っている木造家屋が多かったことや、当時台風が日本海を通過していてそこへ吹き込む強い風が吹いていたこともあって、地震直後に起こった火事の火の回りが早く、特に東京では大火災となりました。地震による直接の被害よりも、地震後に発生した火災による被害の方が大きかったです。まだ記憶に新しい東日本大震災でも約1万8000人の死亡、行方

不明者がいましたが、その9割が津波による溺死でした。

このように原因となる災害による直接の被害よりも、それがきっかけとなって起こる災害の方が被害が大きいたることがあります。ほかにも、大雨が降った後に起こった大きな地震によって土砂崩れが起こることなどもあります。実際の災害は、複合的な要因によって発生することがよくわかります。

そのため、避難の仕方でも地震だからこう、火事だからこう、と起こる災害を前提とした避難をするのではなく、いろいろな災害が複合的に起こることを想定してより安全な避難をし、また平時からその準備を怠らないことが大切です。

参考 「内閣府防災情報のページ」Webサイト

「おはしもち」で命を守る行動を

全国学校安全教育研究会/東京都荒川区立南千住第二幼稚園 園長 立石晃子

日本では近い将来、大きな地震の発生が予測されています。今後起こりうる大地震に備え、園と家庭で、防災意識や安全対応能力を身に付けられるようにしましょう。

定期的かつアップグレードした避難訓練を

地震、風水害、火山噴火などの自然災害や火災などの災害に備え、各学校・園では定期的に避難訓練を行うこととされています。

園においては、体験的・実践的な避難訓練を計画・実行するとともに、振り返り改善していく必要があります。形式的な避難訓練は、実情にそぐわない場合もあります。園に合った避難訓練実施案を作成しましょう。また、想定される災害、安全な行動、避難方法は、新たな知見が加わっています。従来の避難訓練にとらわれず、内閣府、消防庁、都道府県教育委員会等の資料を参考に、最新の情報を取り入れた避難訓練が行えるようにしていきましょう。

避難時のキーワード「おはしもち」

避難訓練時のポイントは、「自分の命を守ることができるように」ということです。キーワードとともに、理由も理解できるようにしましょう。

「お(さない)」…他者を転倒させないように
「は(しらない)」…つまずいたり、ぶつかったりし、大げがをしないように
「し(ゃべらない)」…先生や大人の指示が聞こえなくならないように

「も(どらない)」…忘れ物などを取りに戻って、被害にあう危険があるため

「ち(かよらない)」…煙や炎などに近づかない

避難訓練時、子どもが恐怖で泣く場面が見られます。様々な災害や危険場面を知らせるだけでは、恐怖心をあおることになります。

「先生と一緒にいれば大丈夫」「このように行動すると命を守ることができる」と、災害時の不安を軽減する伝え方が大切です。実際の災害時には、子どもも大人もパニックになることが想定されます。事前に非常用持ち出しバッグとともにアレルギー対応を考慮した菓子や飴、飲料、非常用簡易トイレを用意しておくといいでしょう。また、集まる場所に紙芝居や絵本を用意しておく、気持ちを落ち着かせる一助となるでしょう。

親子で防災について語りましょう

日ごろから、親子で防災や避難についての情報を共有しましょう。子どもと一緒に確認しながら、転倒防止の対策、食料の備蓄、非常用持ち出しバッグの用意をしましょう。また、保護者と子どもが離れた場所にいた場合の安否確認方法・自宅周辺の避難場所や避難経路の確認もしておきましょう。なお、防災アプリなどを活用すると、親子ともに知識をアップグレードすることができます。

避難訓練時や災害時には、保護者が率先して「自分の命を守る」「身近な人を助ける」「地域に貢献する」姿を見せ、子どもに災害時に必要な行動と思いを伝えたいものです。

ほけんニュース

定期的に爪を切りましょう

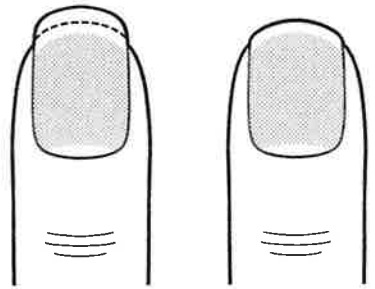
子どもの爪が伸びていると、さまざまなトラブルを引き起こしやすくなります。

爪が伸び過ぎていないか、定期的に確認して、こまめに切るようにしてください。

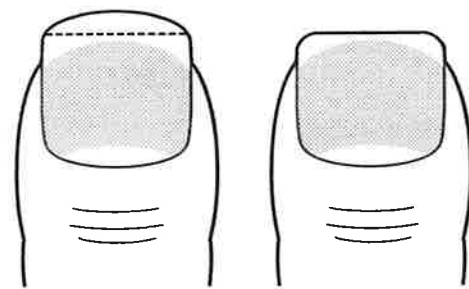


「切り過ぎない」のがポイント

手 指のカーブに沿って、端から少しずつ切ります。白い部分は少し残します。

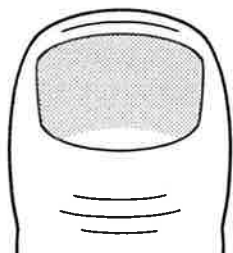


足 爪の白い部分を少し残して、まっすぐに切り、角は少し丸くします。

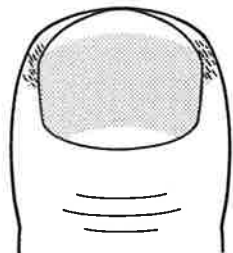


避けてほしい足の爪の切り方

×深爪



×角の切り落とし



深爪や三角切りをすると、皮膚に爪が食い込んで炎症を起こしたり、巻爪になったりして、強い痛みが出てしまいます。

※爪切りには、ネイルクリッパー(一般的なもの)と、ニッパータイプがあります。クリッパーは切る時の圧力が大きく、爪への負担を考えるとニッパーがよいとされています。子どもの場合、深爪になったり、皮膚の先端を傷つけたりすることがあります。うまく切れない時は、薄い爪にも負担が少ない、赤ちゃん用の爪切りやはさみ、やすりを使ってください。

子どもに多い爪のトラブル

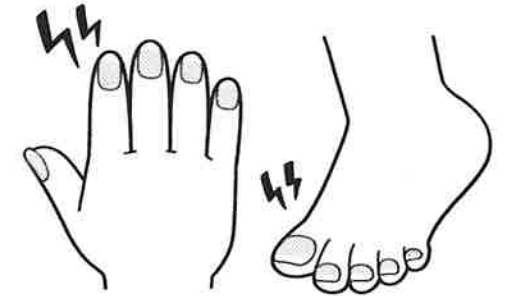
友だちにけがをさせる

爪が伸びていると、友だちに当たった時に、傷をつけてしまうことがあります。



爪が折れる・剥がれる

子どもの爪はやわらかく、伸びすぎると折れたり剥がれたりしやすくなります。



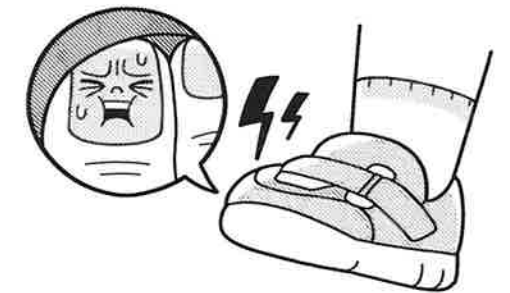
かみ癖による爪の変形

かむことで爪がぎざぎざになり、炎症が起きたり、爪が変形したりします。



合わない靴による足の爪の変形

きつい靴や大き過ぎる靴をはくと、圧迫や衝撃で爪が変形しやすくなります。



どうして爪を切るの？

伸びた爪と指の間に、汚れやばい菌が入ってしまうからです。また、伸びた爪が折れてしまったり、友だちに当たってけがをさせたりすることもあります。爪はきちんと切っておきましょう。



監修 宮城県仙台市 かわむらこどもクリニック 院長 川村和久先生

(1ページの続き)
ものです。爪の切り方も関係することが多く、スクエアに切ると予防できます。

◎陥入爪

圧迫や深爪が原因で、一般的には足の親指が変形して爪が皮膚に食い込んでしまうものです。刺激により皮膚が盛り上がり、炎症を引き起こしたりすることがあります。

◎爪の周囲炎

指しゃぶりや爪かみ、陥入爪などが原因となり、爪の周囲の皮膚が赤くなります。傷か

ら細菌が入り、腫れて痛みを訴えるような場合には、皮膚科や小児科で相談してください。

◎外傷やウイルス感染による爪の生えかわり

爪の生え際の強い圧迫や手足口病の後に、爪が剥がれることがあります。無理に剥がさず、浮いた部分を切り取ると、自然に新しい爪が生えてきます。

爪は、普段気づかないような大切な働きをしている縁の下の力持ちです。爪の変化に注意を払い、正しい切り方を身につけ、しっかりケアしてあげましょう。

少年写真新聞 Juniors' Visual Journal

ほけんニュース

株式会社 少年写真新聞社 東京都千代田区九段南3-9-14
〒102-8232 https://www.schoolpress.co.jp/

★定期刊行物は終わる期間を予定しない刊行物です。年度が替わりましても、購読中止のお申し出がない場合、引き続きニュースをご送付申し上げます。
※著作権法により、本紙の無断複写・転載は禁じられています。

爪のケアとトラブルや病気

宮城県仙台市 かわむらこどもクリニック 院長 川村和久

今月の 掲示用写真ニュース活用法

爪を短くしておくことが、なぜ大切なのかを、子どもたちにお話する時に、ご活用ください。

つめは みじかく きて おこうね

① つめが のびて いると なぜ だめなの 保護 目的 へ

② 爪が伸びると、(2)を指して) お友だちと遊んでいる時に、爪が当たってけがをさせてしまうことがあります。それから(3)を指して) こんなふうに、伸びた爪の間に汚れやばい菌が入ったり(4)を指して) 引っかけて折れてしまったり、剥がれてしまったりすることもあります。

③ そうならないためにも、爪は短くしておきましょう。

《おはなし》

(1を指して) みんなの爪は、この写真よりも伸びていないかな? この写真よりも爪が長い人は、おうちの人に短く切ってもらいましょう。

爪が伸びていると、(2を指して) お友だちと遊んでいる時に、爪が当たってけがをさせてしまうことがあります。それから(3を指して) こんなふうに、伸びた爪の間に汚れやばい菌が入ったり(4を指して) 引っかけて折れてしまったり、剥がれてしまったりすることもあります。

そうならないためにも、爪は短くしておきましょう。

トピック もしもの時のために応急手当の方法を身につけよう

毎年9月9日は「救急の日」で、救急の日を含む一週間が救急医療週間となっています。

子どもが食べ物やおもちゃの部品などをのどに詰まらせた時や、溺れて意識を失ってしまった時などには、一刻も早く対処することが重要です。周囲のおとなが救急隊の到着までに応急手当を行うことで、救命や治療の経過の向上につながります。

消費者庁・国民生活センターに寄せられた事故情報の中には、子どもへの応急手当により、一命をとりとめた事例があります。

【事例(2歳)】

・入浴中、保護者が髪を洗っている間、子ど

もから目を離していた。気がつくと、子どもが浴槽の中で顔面を水につけた状態で浮いており、引き上げたが反応がなかった。かけたもう一人の保護者が、呼吸停止に気づき人工呼吸を実施したところ水を吐き出したが、心拍が確認できないため胸骨圧迫を開始した。救急要請したタイミングで泣き出し、搬送後、溺水後の全身状態の経過観察と誤嚥性肺炎のため入院となった。

もしもの時のために、応急手当の方法を身につけておきましょう。消防署で受講できる救命講習では、心肺蘇生法やAEDの使い方、異物除去、止血法などを学べます。

爪の役割

爪は飾り物ではなく、ちゃんとした役割を持っています。手の爪は、指先を保護することや小さな物をつかみやすくすること。足の爪は、安定して体を支え、歩行時に指先に力を入れる働きがあります。指の先端に骨がないため、爪がなければつまめない、踏ん張れないなど、日常の動作に影響を及ぼしてしまいます。爪は、手と足の機能に欠かすことのできない大切なものなのです。

爪の切り方

◎長さは指の先端と同じ

(赤ちゃんは少し深爪気味でもOK)

◎(足)先端は四角の形(スクエアオフ)にして、両端の角を少し丸くする

乳児は爪が伸びるのが早く、まだ薄いので皮膚を傷つけやすいので、一度に切ろうとせず、伸びた分だけ少しずつ切るのがおすすめです。嫌がって暴れてしまう時は、一緒に歌を歌ったり、抱っこしたりと注意をそらすような工夫をしましょう。

足の爪の伸び過ぎは、靴や靴下の圧迫による痛みや二枚爪、変形の原因になります。深爪は、爪の成長の阻害や変形の原因になり、まれに皮膚損傷を起こします。足の爪の角の切り落としは巻き爪や、爪周囲炎になります。

爪切りに使う道具

爪を切る道具は、ネイルクリッパー(一般的な爪切り)と、ニッパータイプに分かれます。クリッパーは切る時の圧が大きく、爪への負担を考えるとニッパーがよいとされています。変形した爪にはクリッパーは避けたほうがい

いでしょう。

お子さんの場合、深爪になったり、時には皮膚の先端を傷つけたりすることがあります。うまくいかない時には、薄い爪にも負担が少なく、切り過ぎることもない赤ちゃん用の爪切りやはさみ、そして“やすり”を使うことも考えてみましょう。

日常の注意

指しゃぶりをすると、爪がぬれてやわらかくなり、外部からの刺激に弱くなります。指しゃぶりをやめることは難しいので、爪の切り方だけではなく、オイルやクリームでのケアにも注意を向けましょう。

また、靴下はよく伸びるので、爪を圧迫していることには気づきにくいものです。靴も同じで、知らないうちに爪が圧迫され変形することがあります。外反母趾や姿勢への影響も出るので、足のサイズを定期的にチェックし、足に合った靴と靴下を履かせましょう。

◎爪の見た目の変化

爪が割れる、筋が入る、二枚になる、斑点が出るなど、見た目が気になる変化に気づくことがあります。病気や栄養不足などの心配がありますが、ほかの症状がなければ子どもの場合はあまり心配しなくていいものです。

◎爪が反り返る

特に赤ちゃんの場合は爪が薄く、反り返ることがよくあります。見た目には気になりませんが、悪影響を及ぼすことはなく、成長に伴って目立たなくなっていくものです。

◎巻き爪

爪はもともと巻くように伸び、歩くことによって広げる力がかかってバランスがとれる(4ページへ続く)

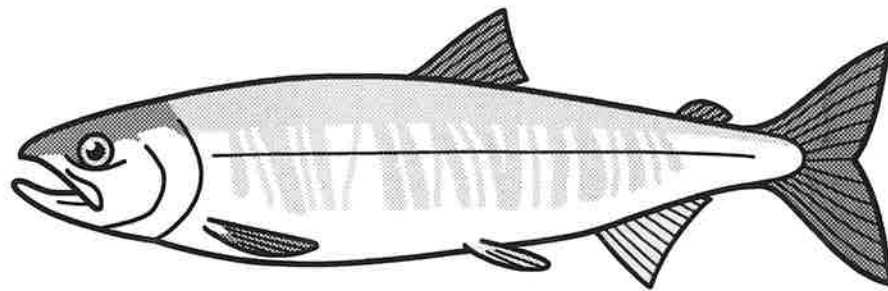
たのしくたべようニュース

秋を代表する魚を知ろう！

さけやさんまなど、秋を代表する魚を紹介します。買い物の時などに、丸ごと一尾や切り身の魚を見かけることもあるかと思います。子どもと一緒に、秋が旬の魚について話したり、味わったりしてみませんか。

代表的な秋の魚

さけ



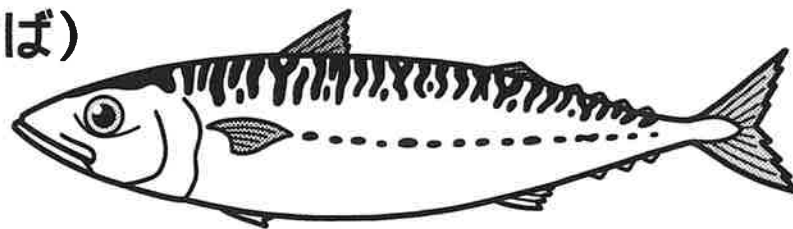
特徴

秋になると、日本の河川を産卵のためにぼってきます。「あきあじ」、「あきさけ」などの別名があります。背には黒い斑点がなく、尾びれには放射線状の線が走っています。

栄養+食べ方

たんぱく質やビタミンDが豊富です。身には、赤色の天然色素のアスタキサンチンという抗酸化成分が含まれています。食べ方は塩焼き、汁物、鍋物やフライ、ムニエルなどがあります。

さば(まさば)



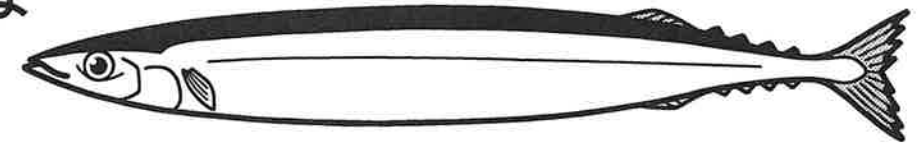
特徴

全身に小さな丸いうろこがあり、背部分には特有の緑青色の斑紋があります。大きな目が特徴です。さばは、あじやいわしと並ぶ庶民的な青魚です。

栄養+食べ方

DHA やEPA (IPA) などの体によい脂質が豊富に含まれます。鉄やビタミンB₁₂なども多く含まれます。食べ方には、塩焼き、しめさば、みそ煮、さばずしなどがあります。

さんま



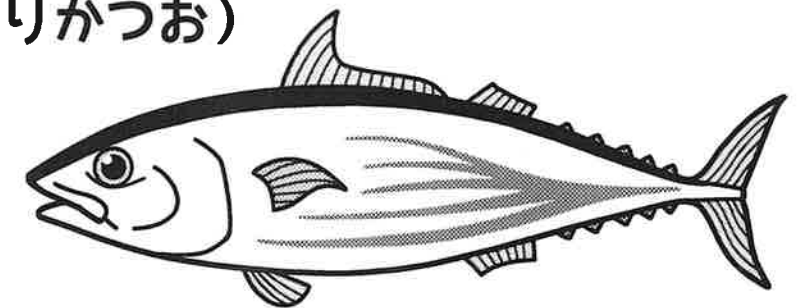
特徴

さんまは、頭が小さく、身は細長く、口はややくちばし状になっています。尾びれや背びれが非常に後方にあるのが特徴です。体長は35cm前後になります。刀の形のような秋の魚なので、漢字で秋刀魚と書きます。

栄養+食べ方

DHAやEPA (IPA) などの体によい脂質が豊富に含まれるほか、ビタミンD、鉄なども多く含まれています。食べ方は、塩焼き、炊き込みごはん、煮つけ、蒲焼き、竜田揚げやフライなどがあります。

かつお(戻りかつお)



特徴

腹側に黒いしま模様があります。また、頭部、側線部以外にはうろこがありません。休みなく泳ぎ続けるため、筋肉量が多い魚です。戻りかつおは、脂がのっているのが特徴です。

栄養+食べ方

たんぱく質が豊富に含まれます。秋にとれる戻りかつおには、EPA (IPA) も豊富で、血合いには鉄やビタミンB₁₂が含まれます。食べ方は刺身、たたき、から揚げ、煮物など。

お月見



月見は、旧暦の8月15日(十五夜)と9月13日(十三夜)にだんごやススキ、秋の収穫物を供えて、美しい月を眺めて楽しむ行事です。

「中秋の名月」とは旧暦の8月15日の夜の月のことをいいます。十三夜は、「後の月」と呼ばれていて、月見は必ず二度行うのが習わしとされています。

今年の十五夜と十三夜は、9月29日と10月27日になります。

(1ページの続き)

のぼりがつおの10倍以上に達します。新鮮なもどりがつおは鮮赤色の身で、血合いが黒ずんでいません。料理は刺身、たたきが最適で、煮物や焼物にもなります。加工品では、かつお節があり、うまみ成分のイノシン酸を多く含んで、だしとしても重宝されています。ちなみに、魚へんに秋(鱒)は、淡水魚のかじかと、ぶりの幼魚である、いなだのことです。代表的な4つの「秋の魚」を簡単に紹介しま

したが、一年でもっとも脂がのっておいしいという本来的な特徴を調理にうまく活かして、「秋の魚」を堪能してもらいたいものです。

【参考文献】

- 『ぎょしょく教育』若林良和編著 筑波書房刊 2008年
- 『食育共創論』若林良和編 筑波書房刊 2021年
- 『四季のさかな話題事典』金田禎之編著 東京堂出版刊 2009年
- 『現代おさかな事典』山本保彦編 阿部宗明 本間昭郎監修 エヌ・ティー・エス刊 1997年

少年写真新聞 Juniors' Visual Journal

2023年(令和5年)9月8日発行 第468号付録 ©少年写真新聞社2023年

たのしくたべようニュース

株式会社 少年写真新聞社 〒106-8222 東京都千代田区九段南3-9-14 https://www.schoolpress.co.jp/

★定期刊行物は終わる期間を予定しない刊行物です。年度が替わりましても、購読中止のお申し出がない場合、引き継ぎニュースをご送付申し上げます。 ※著作権法により、本紙の無断複写・転載は禁じられています。

「秋の魚」を身近に感じて、おいしく食べましょう！

愛媛大学理事・副学長／水産学博士 若林良和

実りの秋。今回は、秋に旬を迎える魚、秋に産卵や海水温低下のために脂肪などの栄養分を体内に蓄えて脂のりがよく、多くとれる「秋の魚」を紹介します。四季の移ろいを感じながら、「秋の魚」をおいしく食べましょう。

さんま

「秋の魚」の代表格は、やはり、さんまです。その色や形から、文字通り、秋刀魚(秋に多獲されて美味で、刀のような魚)です。10月から産卵のために北海道沖や東北沖へ南下したさんまは、光に集まる習性を利用して棒受網で漁獲されます。近年、乱獲や地球温暖化の影響で不漁が続く、さんまは高級魚になりました。さんまなどの青魚は良質の脂質であるEPAやDHAといったオメガ3脂肪酸を多く含み、動脈硬化の予防や記憶力の向上に効果があります。新鮮なさんまはツヤとハリがあり、下顎の先が鮮黄色をしています。脂肪含有量が20%以上になるさんまは、塩焼きや蒲焼き、刺身、竜田揚げ、フライなど、さまざまに調理されています。その加工品には、開き干や味りん干があります。

あきさけ

国内で放流されたさけは、ベーリング海やアラスカ湾を回遊して成長し、産卵のために北海道や東北地方の河川へ回帰します。これがあきさけ(秋鮭)で、あきあじ(秋味)とも呼ばれます。増殖技術の発達で、回帰率は向上しています。産卵期の9月から黒みを帯びた魚体に赤褐色の模様が現れます。鼻先が長く突き出て曲がった雄さけは、鼻曲がりさけと呼ばれます。あきさけの遡上が群れて夜間に行われ、その漁法は定置網やはえ縄漁です。

白っぽいオレンジ色の身のあきさけはクセがなく、あっさりしていて誰でも食べやすいのが特徴です。また、雌さけの腹部には、いくらが入っています。あきさけは焼き物、なますのほか、ムニエルなどにも適しています。加工品には塩蔵の新巻や塩引き、さけとばなど伝統的な保存食品があります。

あきさば

10月から産卵で東北地方や関東地方の太平洋沖を南下するさばは、あきさば(秋鯖)と呼ばれ、近年、大型まき網で漁獲されます。「鯖の生き腐れ」の言葉通り、体内のヒスチジンが腐敗を早めます。また、古くから京の都の重要なたんぱく源として、さばが北陸の若狭地方から運ばれた道の「鯖街道」は有名です。そして、関さば(大分県)や松輪さば(神奈川県)など、地域のブランドさばが各地にあります。あきさばは、脂のりもよくてジューシーなのが特徴です。新鮮なあきさばは、ハリとツヤを持ち、背の模様が鮮明です。塩焼きやみそ煮、から揚げ、すしなどの多様な利用があり、最近ではさば缶も人気で料理の幅が広がりました。郷土料理には福井県のへしこ、奈良県の柿の葉ずしがあります。

もどりがつお

春先に太平洋を北上したのぼりがつお(上り鰹)は、9月ごろからエサを多く食べて秋口に三陸沖から南下します。これがもどりがつお(戻り鰹)です。もどりがつおは脂のりがよく、濃厚な味わいを持つために、とろがつおともいわれます。おもな漁法は竿釣りとまき網です。もどりがつおの脂質含有量は、(4ページへ続く)

♡「たのしくたべようニュース」de食育♡

食育の指導に、ニュースをご活用ください。

お・は・な・し

(魚の名前を紙などで隠しておいた掲示用写真ニュースを見せながら)ここに3匹の魚がいますね。これは3匹とも秋においしくなる魚です。一番上の大きい魚は何かな？(子どもたちに自由に答えてもらう)答えは「さけ」です。真ん中の魚は何かな？答えは「さんま」です。この魚はお店などでもよく見られます。この魚の写真は実際の大きさと同じです。みんなも自分の手の大きさなどくらべてみましょう。

《今月号のポイント》

給食やお弁当の時間などで、魚について話をする時にご活用ください。

トピック 毎月3日から7日は「さかなの日」

日本の水産物の消費量が長期的に減少傾向にある中、水産物の消費拡大を推進するために、水産庁では、毎月3～7日を「さかなの日」、11月3～7日を「いいさかなの日」と制定しました。

農林水産省の「食料需給表」によると、日本人の水産物の年間消費量は、2001(平成13)年度の40.2kgをピークに減少傾向で、2020(令和2)年度には、23.4kgまで減少しました。また、2011(平成23)年度には初めて肉類の年間消費量を下回りました。しかし、魚などの水産物は、日本人にとって、貴重なたんぱく源です。日本人が摂取するたんぱく質のうち約17%が魚介類であり、動物性たんぱく質の摂取量に占める魚介類の割合は約30%

にもなります*。日本人にとって水産物は欠かせない食料といえます。また、日本では適切に水産資源が管理され、養殖業においても持続可能な生産を推進しているため、魚を食べることは、SDGsの「目標12 つくる責任 つかう責任」の「持続可能な生産消費形態を確保する」にもつながります。魚を食べる機会を増やしましょう。



*水産庁「『さかなの日』の制定について」(令和5年3月) 参考文献 水産庁HP、農林水産省「食料需給表」、厚生労働省「国民健康・栄養調査(令和元年)」「日本人の食事摂取基準(2020年版)」

わくわくはっけんニュース

新聞紙を紙粘土にリサイクル

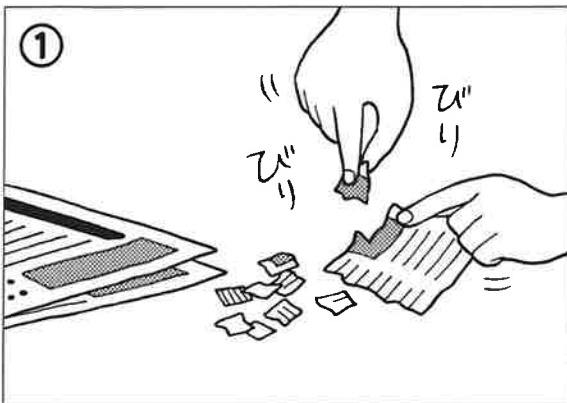
紙粘土は市販のものを使うのが一般的ですが、自分でも簡単に作ることができます。市販品と比較すると、使い勝手や風合いは劣りますが、ちぎる・もむ・こねる……指先の動きや感触を楽しみながら作ってみましょう。

しんぶんしで かみねんどをつくって みよう

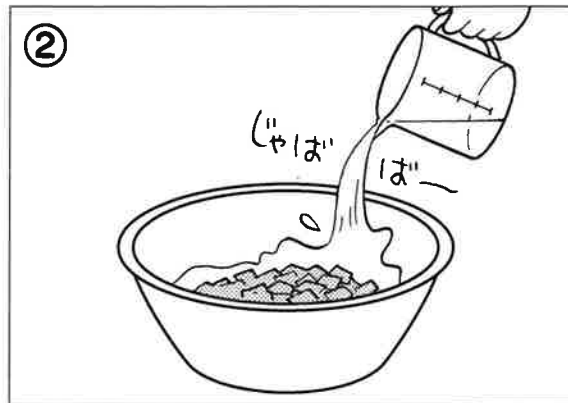
みんなは かみねんどで なにか こうさくをした ことはあるかな? かみねんどは おみせでも うって いるけれど しぶんでも つくれるんだよ。おうちの ひとと やって みよう。

よいするもの

- ・ しんぶんし 2~3まい
- ・ でんぷんのり
- ・ みず
- ・ せんめんき
- ・ えのぐ
- ・ ねんどニス



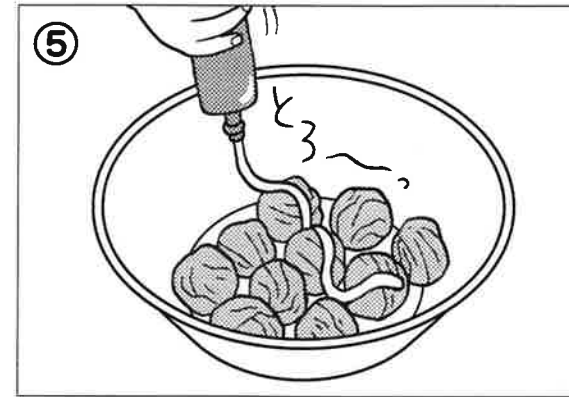
① しんぶんしを ちいさく ちぎる。しんぶんしを みずに ひたす。



③ みずの なかで よく もむ。 ・ だろだろに なるまでだよ。



④ しっかりと みずを しぼる。



⑤ でんぷんのりを いれる。



⑥ よく こねたら できあがり。

こうさくを して みよう。



かたちをつくったら すずしい ひかげで しっかりと かわかす。



えのぐで いろを めったら ねんどニス を めろう。

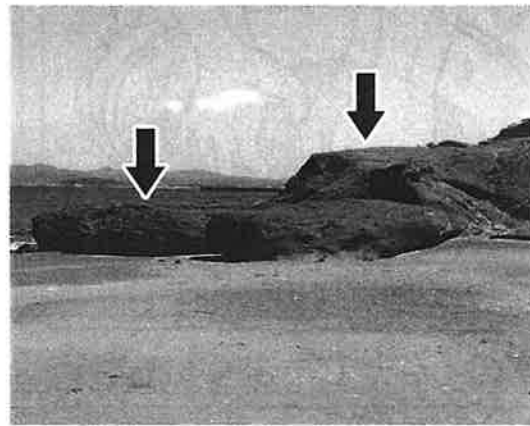
保護者の方へ 新聞紙はできるだけ小さく(1cm角ほど)ちぎることが大切です。子どもたちが飽きないで作業を楽しめるように工夫してください。また、作品の乾燥を早めるためには、工程④でしっかりと水を絞ることが重要です。ある程度のところまで子どもたちに絞らせたら、最後は大人の力で絞り切ってください。

関東大震災から100年、海岸に残る地震の痕跡

1923(大正12)年9月1日、南関東地方を中心にマグニチュード7.9と推定される大地震が起こり、死者・行方不明者推定10万人を越える関東大震災が発生しました。昼食の準備をしていた矢先で火を使っていたこと、台風に吹き込む強風が吹いていたことなどで、都市部で3日間も続く大火災が発生しました。

千葉県館山市の見物海岸には、この大きな地震による地形の変化の痕跡が残っています(写真)。地震による隆起によって、海底だった部分が地上に現れています。

参考 館山市立博物館Webサイトほか



上が元禄地震(1703年)、その左下が関東大震災の隆起面。

わくわくはっけんへのみちしるべ

わくわくはっけん ニュース

©少年写真新聞社 2023年

2023年(令和5年) 9月8日発行 第456号付録

いろいろな粘土で粘土遊び

最近では色がカラフルで、口に入れても安全な粘土なども販売されています

固まる粘土、固まらない粘土

「粘土」とは、読んで字のごとく、「粘り気のある土」のことです。古くは陶器などを作るのに使われ、今ではいろいろな種類の粘土があります。砂などよりもずっと粒子が細かく、造形しやすいのが特徴です。

粘土は、「固めて使うもの」と「ずっと軟らかいまま使うもの」の2種類に分かれます。陶器用の粘土や、今号の写真ニュースで紹介した新聞紙で作る紙粘土などは、乾燥させたり焼成したりして、作った形のまま固めて造形物を作ります。木を削ったり、溶かした金属を型に流し込んだりするような手間をかけずに自由に造形ができ、しっかり固めれば作った物を日用品として利用できるなど、固めて使う粘土は実用的です。ほかにも、石粉や木粉、樹脂などを使った粘土があります。

一方で、ずっと軟らかいままの粘土は、「粘土遊び」に使います。どこの園でも、やや灰色がかかった「油粘土」は利用しているかと思えます。油粘土は、粘土が乾いてしまうことのないように水ではなく油を含ませ、いつも軟らかい状態にしています。一度形を作っても、軟らかいのですぐに手直しができ、元の粘土の塊に戻すのも簡単です。もっとも、長く放置すると粘土の表面の油が乾いて固くなってしまいますので、時々こねて内部の油となじませると元のように軟らかくなります。

最近では、口に入れても安全な小麦粉を使った粘土(小麦粉のアレルギーを持つ人は米粉

などを使ったものと安心です)や、シリコンなどを使った粘土もあります。シリコンなどの粘土は焼くと固まるので、二度楽しめます。ほかにも、いろいろな粘土があるので、作りたい物や使い方、子どもの発達段階などに合わせて、適した粘土を選んでください。

昔ながらの新聞紙で作る「紙粘土」

新聞紙を材料にした紙粘土は昔からあり、身近な物を使って作ることでできる粘土です。でんぷんのりを加えることで、乾いた時に新聞紙の繊維同士がしっかりとくっついて固まりやすくなります。身近な材料で粘土を作れ、多少成形に失敗しても、ぬらして直したり、水に浸して元の粘土に戻したりもできるのでエコですね。できるだけ新聞紙を小さくちぎると、使いやすい粘土ができあがります。

成形時は元の新聞のインクの色が出るのでややグレーがかかった色ですが、乾いたらポスターカラーなどで色をつけることができます。画用紙に絵の具で色を塗る「水彩画」とほぼ同じです。また、色折り紙を小さく切り、のりで貼っても色をつけることができます。さらに紙粘土用のニス仕上げに使うと、光沢のあるきれいな造形物を作ることができます。

新聞紙の紙粘土は粘土作りも楽しめますが、紙粘土を使って工作だけをしたいのであれば、市販の紙粘土もあります。市販品は最初から白いので、色を塗ると発色がきれいです。いろいろな種類の粘土があるので、子どもたちと一緒に試してみてください。

わくわくはっけん! 今年は9月の終わりに「中秋の名月」

お月見をするのは、「中秋の名月」の日ですね。中秋とは陰暦の秋(7~9月)の真ん中を指し、8月15日となります。しかし、太陽暦では、秋分の日より前の一番近い新月を含む日から数えて15日目となります。このルールで調べると、今年は新月が9月15日、「中秋の名月」は9月29日となります。

太陽暦では、毎年「中秋の名月」の日は異なり、昨年は9月10日、来年は9月17日です。ちなみに最も早い日は9月7日、最も遅い日は10月8日となります。

参考 国立天文台Webサイトほか



満月。望遠鏡などで見ると、クレーターがよく見えます。

今月のわくわく 身の回りの単位のお話(18)

地震の強さを示す、二つの数値(単位ではない)

地震そのものの規模は「マグニチュード」という小数を含む数値、ある地点の地震の強弱は「震度」という数値で表します。

ちなみに、マグニチュードが1上がると、地震の規模は約30倍になります。また、震度は0~7の10段階(5と6は弱と強の2段階)で表し、小数では表しません。

参考 BLUE BACKS 『単位171の新知識 読んでわかる単位のしくみ!』星田直彦 著 講談社 刊ほか