

あんぜんだより

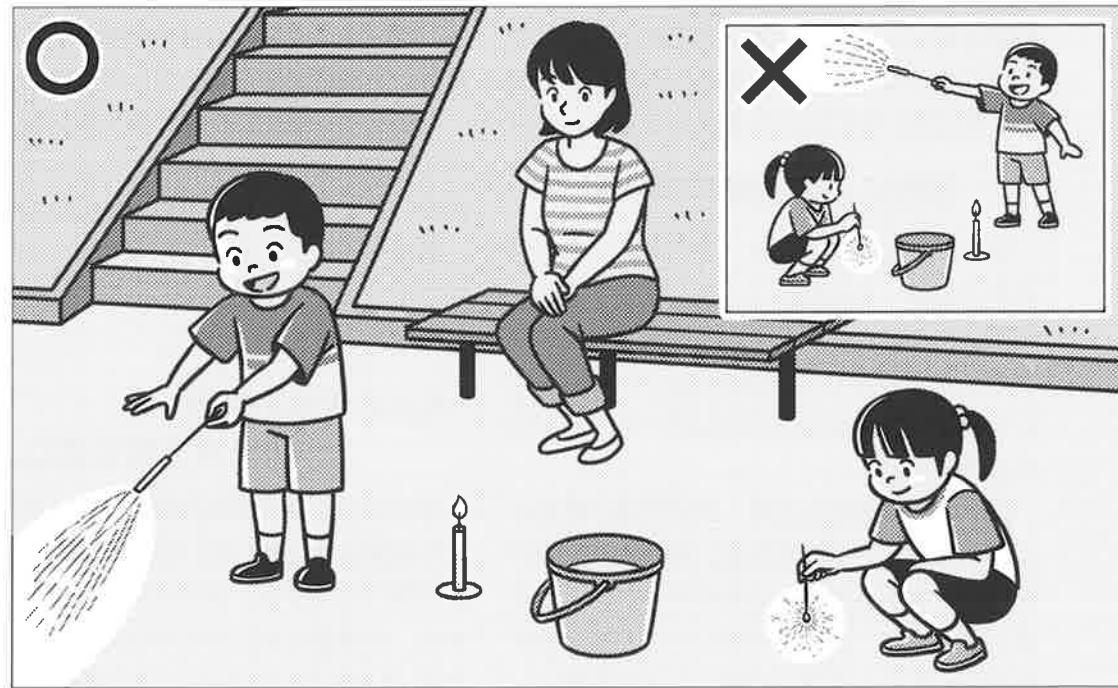
監修 全国学校安全教育研究会／東京都荒川区立南千住第二幼稚園 園長 立石晃子先生



花火を安全に楽しむための大切な約束を守りましょう

日本の夏の夜を彩る風物詩といえば、なんといっても花火ですね。各地で行われる打ち上げ花火大会はもちろんですが、家族で楽しむ花火も子どもたちの心に残る思い出になります。火事やけがをしないように、しっかりと約束を守って楽しみましょう。

はなびをするときのやくそく



いちばん たいせつな やくそく! はなびをするときはこどもだけで しない こと。かならず おうちの おとなのひとと いっしょに しようね。

保護者の方へ 花火で遊ぶ時には、必ず保護者が立ち会いましょう。風の強さや方向、周囲に燃えやすいものがないかなどを、事前に確かめてください。花火に点火する時はマッチやライターなどではなく、倒れないように固定したろうそくの火で行います。手持ち花火を振り回したり、他人に向けたり、吹き出し花火をのぞき込んだり、近づき過ぎたりすることのないように指導しましょう。終わった花火は、バケツにためた水につけて確実に消します。一晩ほど水につけた後、各自治体で定められたルールに従って捨ててください。



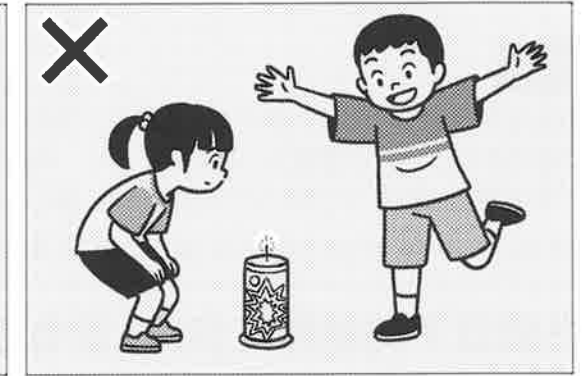
かぜの つよい ときには はなびを しない。



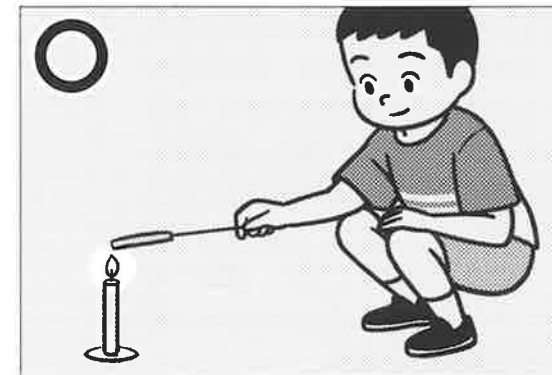
もえやすい ものの そばでは しない。



ほかの ひとに むけたり ふりまわしたり しない。



はなびを のぞきこんだり ちかよりすぎたり しない。



ひをつける ときには ろうそくの ひで つける。



おわった はなびは みずに つけて しっかり けす。

9月号では「バスに乗る時の注意」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 花火の危険を知り、安全な取り扱い方を身につける



【左のイラストを示しながら】みんなで花火をしているよ。必ず水を入れたバケツを用意してね。火をつける時はろうそくの火からつけてね。やけどをするから、自分やほかの人に炎を向けてはいけないよ。

【右の4つのイラストを示しながら】花火をするときには、必ず大人の人と一緒にしよう。花火の炎が出なくなったら、バケツの水につけて、しっかりと火を消そう。火のついた花火を、振り回したり人に向けたりしないでね。大きな火が吹き出す花火は、火をつけたら絶対に近づかないでね。

花火をする時の約束を守って、夏休みの

展開例

みんなは、おうちの人と花火をすることはあるのかな。きれいで楽しいけれど、やけどや火事には気をつけないといけないよ。楽しい思い出にしようね。

3歳以下の幼児に多い、おもちゃ花火によるやけど

～国民生活センターの報告より～

夏の夜に家族で手持ちの「おもちゃ花火」を楽しむ人も多いかと思いますが、消費者庁と国民生活センターの共同事業である医療機関ネットワークには、2018～2022年度までの5年間で花火でやけどを負ったという事故報告が60件寄せられています。そのうちの8割以上が1～6歳の幼児、特に1～3歳の幼児が5割以上を占めていました。やけどの原因は火花等（花火の炎や火の粉、火花）が全体の約6割、花火が消えた後の燃えかすによるやけどが約2割ほどとなりました。

やけどのきっかけについては、火花等や燃えかすが当たった、足に落ちたなどの不意の接触が全体の約6割（うち着衣に着火が2件）、触る、握るといった接触

が約3割でした。ただし1～3歳の幼児に限っては、不意の接触が約5割、触る、握るといった接触が約4割を占めています。

1～3歳ぐらいの幼児は、花火とはどのようなものなのかを理解できず、手に持つ花火の吹き出す炎に驚き、振り回したり、炎が熱いとは思わず興味本位で触ったりするでしょう。また、燃えかすが熱いということを知らずに触る、薄い生地のスカートなどに花火の炎がかかって燃え上がる危険もあります。

花火の注意表示には、3歳以下の子どもには持たせない、風上に花火を向けないなどと書かれているものがほとんどです。子どもたちが常に安全であることを確認しながら、花火を楽しむようにしてください。

資料（独）国民生活センター「花火による子どものやけどに注意しましょう」2023年6月14日

扱い方に気をつけて花火を楽しみましょう

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

暑い夏がやってきました。夏といえば、花火ですね。日本では、花火は夏の風物詩として大人も子どもも楽しんでできました。花火大会が各地で行われ、子どもも大人も心に残る体験をされているのではないのでしょうか。そして夕暮れ時、手持ち花火や打ち上げ花火を楽しむ機会もあるのではないのでしょうか。きれいで楽しい花火も、扱い方を誤ると火災ややけどにつながります。十分に注意して、楽しい夏の思い出がつかれるようにしましょう。

花火による事故について

消防庁予防課によると、子どもの火遊びによる火災は、大人がいない時に発生することが多いとのこと。そして、全国で花火による火遊びが原因での火災は、平成30年中に6件、令和元年中に9件起こっているとのこと。

花火中の事故としては、火花が飛び散ることで、皮膚にやけどをする、周囲の可燃物や衣類に引火するということがあるとのこと。ほかにも、打ち上げ花火では、固定がされなかったことで倒れて横に火花が飛び、けがにつながってしまいます。

花火の楽しみ方

花火を楽しむにあたって、場所・時間・風向き・音などを考慮しましょう。併せて、服装にも気をつけましょう。火花が飛びくとも想定して、肌の露出を避けたり、ひらひらとした飾りのない服、燃えにくい素材の服を身

につけたりすることも大切です。

花火の準備では、花火のほかに、①水の入ったバケツ、②ごみ袋、③着火するもの（ろうそく）を用意します。

花火をする際には、パッケージに書かれている説明や注意書きをよく読んで扱きましょう。正しい位置、正しい方法で点火しましょう。花火をほぐし、中身の火薬を取り出す行為は、火薬取締法により禁止されています。

花火をする際には、必ず消火用の水入りバケツ等を準備し、燃え終わった花火は水にしっかりとつけて確実に火を消しましょう。

最後に、花火を楽しんだ後はしっかりと後片づけをして、自治体のルールに従って廃棄しましょう。

大人こそ火の特性・扱い方を知りましょう

今では火を扱う機会が減り、大人でも火を扱う経験をされていない方が増えているように見受けられます。近年のアウトドアブームでも、火を使わずにキャンプが楽しめる時代です。子どもはなおのこと、火の扱いを経験していないことが推測されます。本園では、近隣の消防署に出向き、煙体験や消火体験を行う際に保護者にも参加の声を掛け、子どもと一緒に体験してもらう機会をつくっています。

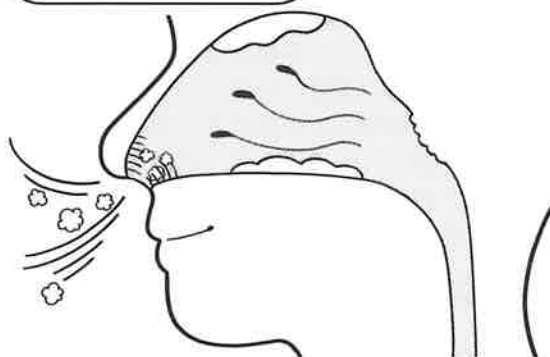
大人こそ火の怖さや特性を知り、安全な扱い方を身につけましょう。そのうえで子どもに火の恐ろしさ、怖さ、マナーをしっかりと伝えましょう。

ほけんニュース

8月7日は 鼻の日 子どもの鼻のトラブル

鼻には、呼吸をしたり、においを感じたりする大切な働きがあります。鼻の働きや気になる症状を知って、鼻づまりや副鼻腔炎、アレルギー性鼻炎などの子どもたちの鼻のトラブルに対処しましょう。

鼻の働き



鼻は、呼吸やいろいろなにおいを感じて脳に伝える働きがあります。

鼻から空気を取り込むことで、吸い込んだ空気を温めたり加湿したりして、肺に送るのに最適な状態にしています。また、ほこりや細菌などの有害なものを取り除いて、体内に入る空気をきれいにしています。

こうした機能を十分に働かせるためには、口ではなく、鼻で呼吸をすることが大切です。

気をつけたい鼻にまつわる症状

口で息をしている



鼻がつまっているため、口呼吸になっています。アレルギー性鼻炎、急性副鼻腔炎の疑いがあります。

鼻をよくこする



鼻がかゆい、むずむずするためと考えられます。アレルギー性鼻炎や鼻に異物が入っている疑いがあります。

鼻水が止まらない



かぜやアレルギー性鼻炎のためと考えられます。まれに鼻に異物が入っている場合にも起こります。

このような気になる症状がある時は、耳鼻咽喉科を受診しましょう。

慢性的な鼻づまりになっていませんか？



鼻づまりのほとんどは、鼻の粘膜が腫れた状態（鼻炎）になるために起こっています。お子さんに慢性的な鼻づまりがあると、口呼吸になる、いびきをかく、眠りが浅くなるなどの影響が出ることがあります。慢性的に鼻づまりが見られる場合には、放置せずに耳鼻咽喉科を受診して、原因を確認しましょう。

鼻への異物に注意を!!



お子さんがビーズや豆、ボタン電池などを自分で鼻の中に入れてたり、きょうだいが入れてしまったりすることがあります。鼻に異物を入れた場合は、ピンセットなどで無理に取り出したり、鼻をかませたりしないで、何を入れたのかを確認すると共に、医療機関を受診します。また、入れたものと同じものがある場合は持参します。

正しい鼻のかみ方を身につけましょう

練習



ティッシュペーパーを細く切った（短冊くらい）ものを用意し、鼻の前で持ちます。口は閉じたまま、片方の鼻の穴を指で押さえ、もう片方の鼻の穴から息を「ふっ」と出して、ティッシュペーパーを揺らします。両方の鼻でやってみましょう。



ティッシュペーパーを鼻に当て、上から片方の鼻の穴を押さええます。口から息を吸い込んで閉じ、押さええていない鼻の穴から鼻水を出します。



ゆっくり少しずつ、かみ、最後までかみきります。もう片方も同じように行います。

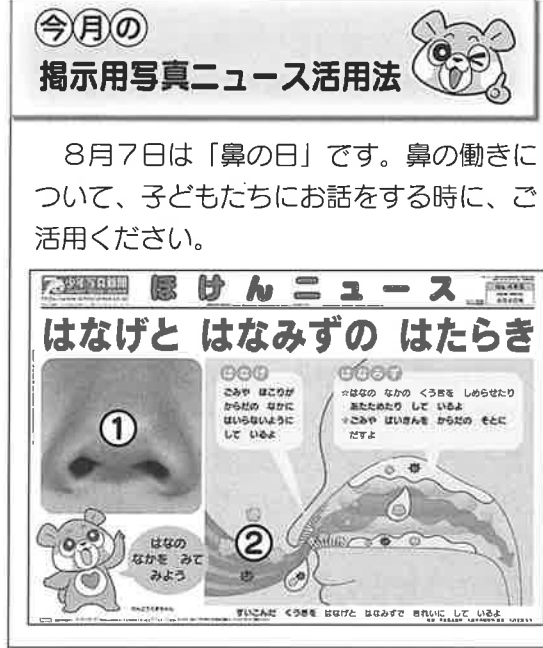
※鼻は、強くかんではいけません。

(1ページの続き)

鼻に炎症があると粘膜が爛れ、鼻血が出やすくなります。子どもの鼻血はキーゼルパツハと呼ばれる部位からの出血が大部分で、比

較的心配はありません。口腔内の粘膜下出血や青あざをくり返すなどの症状を伴う場合は、血友病、白血病など、血液の疾患を考慮する必要があります。

今月の 掲示用写真ニュース活用法



8月7日は「鼻の日」です。鼻の働きについて、子どもたちにお話をする時に、ご活用ください。

はなげと はなみずのはたらき

① はなみずのはたらき
鼻のなかから、鼻の穴の入り口には鼻毛が生えています。鼻毛は、鼻から吸い込んだ空気をきれいにする働きがあります。吸い込んだ空気の中にある、ごみやほこりが体の中に入らないように、鼻毛で絡め取っているんです。

② はなみずのはたらき
こうして取り込まれた空気は、鼻の中を通りながら、湿らせたり温められたりして、体がびっくりしない、ちょうどいい温度にしてから肺に送られています。

《おはなし》

今日は、「鼻」についてお話をします。

(①を指しながら) 鼻の中を見てみましょう。(②を指しながら) 鼻の穴の入り口には鼻毛が生えています。鼻毛は、鼻から吸い込んだ空気をきれいにする働きがあります。吸い込んだ空気の中にある、ごみやほこりが体の中に入らないように、鼻毛で絡め取っているんです。

こうして取り込まれた空気は、鼻の中を通りながら、湿らせたり温められたりして、体がびっくりしない、ちょうどいい温度にしてから肺に送られています。

子どもの夏かぜが流行する時期です

昨年は、夏かぜともいわれるヘルパンギーナ、咽頭結膜熱が多く見られたので注意しましょう。

病名	病原体と症状
咽頭結膜熱 (プール熱) [第二種感染症]	【病原体】アデノウイルス。【おもな症状】急に高熱が出て3~4日続き、のどの痛み、目の充血や目やにが出て、首のリンパ節の腫れもあります。【登園の目安】発熱、目の充血等のおもな症状が消失した後、2日を経過していることです。
手足口病 [第三種感染症]	【病原体】エンテロウイルス、コクサッキーウイルスなど。【おもな症状】口の中、手足の末端、おしり等に水疱性発疹ができます。発熱することもあります。また、無菌性髄膜炎を合併することがあります。【登園の目安】発熱や口腔内の水疱・潰瘍の影響がなく、普段の食事がとれることです。
ヘルパンギーナ [第三種感染症]	【病原体】おもにコクサッキーウイルス。【おもな症状】はじめは、高熱やのどの痛みなどが見られます。咽頭に赤い粘膜疹ができ、次に水疱、間もなく潰瘍になります。また、無菌性髄膜炎を合併することがあります。【登園の目安】発熱や口の中の痛みがなく、全身状態がよければ可能です。

出典 子ども家庭庁「保育所における感染症対策ガイドライン」(2018年改訂版)(2023(令和5)年5月一部改訂)「園・学校でみられる子ども病気百科」内海裕美監著 川上一恵 松田幸久著 少年写真新聞社刊

少年写真新聞 Juniors' Visual Journal

ほけんニュース

2024年(令和6年)8月8日発行 第486号付録 ©少年写真新聞社2024年

株式会社 少年写真新聞社
〒102-8222 東京都千代田区九段南3-3-14 九段南ビル
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、本紙の無断転写・転載は禁じられています。

鼻の働きと気をつけたい鼻の症状

東京都墨田区 大西耳鼻咽喉科 院長 大西正樹

鼻の仕組みと役割

鼻の粘膜の表面は、線毛で覆われており、その表層は薄い粘液の層で覆われています。鼻水がこの粘液層をつくっています。

鼻から入った異物は、粘液層にくっつき、線毛の動きによって、のどから食道に運ばれて排除されます。また、粘液層は鼻から入った空気に湿度を与えます。その結果、乾燥した空気でも気管では、ほぼ100%の湿度になり気管粘膜を保護します。さらに、粘液層には免疫にかかわる物質が含まれており、感染防御に関与しています。かぜや細菌感染を起こすと、その刺激で鼻水が増加し、細菌や炎症性物質を洗い流そうとします。鼻をかむことは、これら炎症性物質の排除に役立っています。

鼻の中は、鼻甲介と呼ばれる粘膜の隆起があるため、空気の通り道がいくつにもわかれます。その結果、空気は鼻粘膜に広く接し、空気抵抗を生じ、空気の加温、加湿、異物の排除に好都合な構造になっています。

鼻の構造は左右対称ですが、この空気抵抗は交互に変化します。片方の鼻の通りがよい時は、もう一方の鼻が少しつまりぎみになります。2時間半から3時間半で交代し、鼻のサイクルと呼ばれています。交代で鼻粘膜が休憩している、ともいわれています。また、炎症によって粘膜が腫れ、空気抵抗が強くなり過ぎると、鼻つまりとして症状にあらわれます。

鼻は、においをかぐための感覚器でもあります。鼻腔の天井にある約400種類の嗅覚受容体が、においの分子を捉えて香りのシグナルを脳に伝えます。1つのにおい分子は複数の嗅覚受容体と反応するので、その組み合わせから、たくさんの種類のにおいを認識でき

ることになります。また、におい分子に反応する複数の受容体は、においの濃度によって反応しない受容体があらわれます。この現象は、1つのにおいでもその濃度によって、においかわることを意味します。くさいにおいでも、薄い濃度になるといいにおいかわる香水の原料はよい例です。食事の場合、口から一緒に入った空気が、のどの奥から鼻に抜けて香りを感じます。香りは風味と呼ばれ、味を感じるうえで大切な働きをします。

気をつけたい鼻の症状・鼻の病気

鼻閉で口呼吸をしていると、鼻の加温、加湿、異物排除機能が損なわれ、のどや気管に悪い影響を与えます。それらは急性副鼻腔炎、慢性副鼻腔炎、アレルギー性鼻炎で見られます。また鼻に問題がなくても、アデノイド(子どもの鼻の奥にある扁桃の一部)が大きいと鼻閉の原因になります。鼻をよくこすったり、かいたり、指を入れたりしている場合は、アレルギー性鼻炎が考えられます。アレルギー反応は、鼻をむずむずさせ、くしゃみ、鼻汁、鼻閉を誘発します。片方の鼻だけの場合は、異物が鼻に入っていることも考えられます。異物が原因で感染を起こすと膿性鼻汁や、悪臭の鼻汁が出ます。異物がボタン電池の場合は、鼻粘膜の障害が強くなるため、注意が必要です。その場合には、医療機関を受診しましょう。

鼻水が止まらない場合は、かぜやアレルギー性鼻炎を考えます。かぜは、途中から粘性鼻汁や膿性鼻汁に変化しますが、アレルギー性鼻炎は、水性鼻汁のまま持続することから区別できます。

(4ページへ続く)

たのしくたべようニュース

幼児の適切な水分補給

多くの水分が必要な幼児

体重に占める水分(体液)の割合は、成人は約6割で、幼児は約8割といわれています。また、幼児は脱水になりやすく、蒸し暑い環境下では脱水症を伴った熱中症にもなりやすいともいわれています。

その理由には、①体重当たりの皮膚や呼吸から失われる水分が多い、②成長過程で水分を大量消費する、③水分摂取を自らの意志でできない、④汗をかく機能や腎臓の機能が未熟であることなどがあげられます。

適切な水分補給は、熱中症を予防するだけでなく、成長や発育、そして生きるうえでもとても重要です。



水分補給のポイント

水分補給は、水や麦茶にしましょう



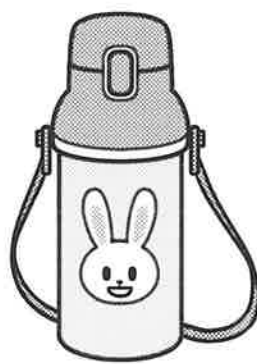
水分補給のための飲み物は、水や麦茶などを選びましょう。糖分や塩分が多いものや、カフェインを含むものは避けましょう。

少量をこまめに飲ませましょう



一度に多くの水分をとると、尿の排出量を増やしてしまう可能性があります。のどがかわく前に、少量をこまめにとりましょう。

自由に飲める環境にしましょう



外出する時は、水筒を持たせましょう。お子さんには、水分補給は自分が飲みたい時にいつでも飲んでよいことを伝えましょう。

1日に必要な水分量の目安

1日に必要な水分量は、体格や生活環境などによっても違うため、子どものようすを見て判断することが大切です。生命活動の維持のために最低限必要な水分量は、体重から算出することができます。

その算出式は「4-2-1ルール」といい、臨床現場でも活用されています。この算出式で求めた数値の半分は飲み物から、残りの半分は食事からの水分補給と考えます。

4-2-1ルール

1. 体重をもとに1時間に必要な水分量を算出する
 - 10kgまでの体重の人
 - ① 体重×4
 - 11~20kgまでの体重の人
 - ② 40+(体重-10)×2
 - 21kg以上の体重の人
 - ③ 40+20+(体重-20)×1
2. ①(あるいは②、③)×24(時間) = 1日に必要な水分量

9kgの場合

1日に必要な水分量 **864mL**

※飲み物からは 約430mL

1. $9 \times 4 = 36$
2. $36 \times 24 = 864$



16kgの場合

1日に必要な水分量 **1248mL**

※飲み物からは 約620mL

1. $40 + (16 - 10) \times 2 = 52$
2. $52 \times 24 = 1248$



21kgの場合

1日に必要な水分量 **1464mL**

※飲み物からは 約730mL

1. $40 + 20 + (21 - 20) \times 1 = 61$
2. $61 \times 24 = 1464$



食事を抜くと水分不足に

食べ物には多くの水分が含まれているため、わたしたちは意識してなくても、食事から水分補給をしています。そのため、1食抜いてしまうと、エネルギーや栄養素が不足するだけでなく、多くの水分が不足してしまうことになります。

夏は、汗をたくさんかくので、水分補給のためにも、食事をしっかりととりましょう。



スポーツドリンクや経口補水液を水がわりに飲まないで!

スポーツドリンクは、運動をしてたくさん汗をかいた時の水分補給に適しています。運動後のエネルギー補給のために比較的、糖濃度が高いものが多く売られています。

一方、経口補水液は、脱水症や熱中症を伴う熱中症の水分補給に適しています。スポーツドリンクよりも糖濃度は低いのですが、塩分(電解質)濃度は高くなります。スポーツドリンクや経口補水液を日常生活で水がわりに飲むと、糖分や塩分のとりすぎになります。

(1ページの続き)

自由に水分摂取できる環境が必要

まわりのおとなは、幼児が常に水分摂取ができる環境をととのえてあげましょう。具体的には、子どもたち一人ひとりに水筒を携帯させ、幼児が生活するさまざまな場所に給水器を設置します。

子どもたちには、「飲みたい時に水分をとりましょう」、「少しずつ、何回にもわけてとりましょう」と伝えます。決して、おとなが水分摂取の時間を決めずに、いつでも飲んで

よいという許可を出すことが大切です。

おとながすることは、水分の種類(塩分や糖分が多過ぎる飲料、冷た過ぎる飲料は避けるように指導する)と、あまり水分摂取がすすんでいない子どもに対する助言です。

終わりに

幼児の体は、成人にくらべて未熟である一方、多くの水分を必要とします。おとなは、幼児の体の特徴をよく理解して、幼児の脱水を予防していく必要があります。

参考文献 『いのちを守る水分補給』谷口英喜著 評言社刊



少年写真新聞
Junior's Visual Journal

2024年(令和6年)8月8日発行 第479号付録
©少年写真新聞社2024年

たのしくたべようニュース

株式会社 少年写真新聞社
〒102-8222 東京都千代田区九段南3-9-14 九段南ビル
https://www.schoolpress.co.jp/

★定期刊行物は終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。

幼児における適切な水分補給

済生会横浜市東部病院 患者支援センター長／栄養部部長 谷口英喜

水分は生命活動の維持に必要

幼児における適切な水分補給は、成長や発育に欠かせないばかりではなく、熱中症をはじめとした疾病予防にも大切です。

水分は、わたしたちの体に必要な酸素や栄養素を運び入れる働きや、不要になった二酸化炭素や老廃物を運び出す働き、たまり過ぎた熱を放出する働きなどの重要な役割を担っています。

体重に占める水分の量は成長過程で変化し、赤ちゃんは体重の9割が水分ですが、年齢と共に水分量は減少し、幼児では8割、成人では6割、高齢者では5割にまで割合が低下してしまいます。従って、それぞれの年代に応じた適切な量の水分を体内に保つことが、生命活動を維持するためには欠かせません。

幼児は脱水になりやすい

幼児の場合、体重の8割近くの水分量が常に必要です。水分が多いのだから、脱水にはなりにくいのではと考えがちです。しかし、幼児は脱水になりやすく、蒸し暑い環境下では脱水症を伴った熱中症にもなりやすいのです。幼児が脱水になりやすい5つの理由を説明します。

①成人にくらべて体重あたりの不感蒸泄量が多い
わたしたちの体は、何もしなくても皮膚や呼吸から水分が失われています。この水分は汗などとは違い、気がつかないうちに失われるため、不感蒸泄と呼ばれます。幼児は、おとなにくらべて体重あたりの不感蒸泄量が、2～5倍も多くなります。従って、幼児の体からは常に多くの水分が失われ続けているのです。

②成長過程で水分を大量消費

幼児は、成長過程にあるので、エネルギー代謝の過程で多くの水分を必要とします。このため、体の中にある水分がどんどん消費されてしまいます。

③水分摂取を自らの意志でできない

幼児の水分摂取は、保護者の裁量に委ねられます。自らの意志で水分摂取ができないため、水分摂取のタイミングが遅れぎみになります。

④汗をかく機能が未熟

幼児は汗腺の発達が未熟なため、暑い時にすぐに汗をかき始めたり、汗が止まりにくかったりします。そのため、体の水分がすぐに減少してしまいます。

⑤腎臓の機能が未熟

成人では、尿(原尿)が一日約200L産生されますが、そのうち199Lは再吸収されて体の中に保持されます。しかし、幼児では、腎臓の機能が未熟なため、産生された尿の再吸収が十分にできず、実際の尿として失われてしまいます。

水分補給のメリット

幼児も含めた学校生活における水分補給の必要性について、米国疾病予防管理センター(Centers for Disease Control and Prevention: CDC) から次の4つのメリットが提示されています。

1. 水分補給により児童の思考能力を向上させる。
2. 適切な水分補給が体を機能させるには必要である。
3. 飲水行動は、う歯(むし歯)を予防する。
4. 甘い飲み物を飲むかわりに飲水することで、肥満や慢性疾患の予防になる。

(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。



《今月号のポイント》

水分補給の飲み物の内容や飲むタイミングについてお話をする時にご活用ください。

お・は・な・し

水分をとることは、元気に過ごすためにも大切です。(①を指しながら) いつもは、甘くない水や麦茶を飲むようにしましょう。甘いものを飲むと、飲み物でおなかがいっぱいになって、ごはんが食べられなくなってしまいます。水分は、(②～⑤を指しながら)朝起きた時やごはんの時、遊んでいる時、お風呂の後など、いつでも飲みたい時にとります。一度にたくさん飲むと、おしっこになってたくさん体の外に出てしまうので、少しずつ、何回にもわけてとりましょう。

トピック 食事からも水分を補給しましょう

水分は、食事から補給することも重要です。食品や料理に含まれる水分の目安をご紹介します。

食品名・料理名	水分	食品名・料理名	水分
ごはん 100g	60g	もやしのナムル 30g	25.3g
食パン 6枚切り 1枚	23.5g	肉じゃが 100g	79.6g
ゆでうどん 2/3玉	90g	ポークカレー 100g	79.2g
ゆで卵 1個	38.4g	ポテトコロッケ 60g	33.3g
絹ごし豆腐 100g	88.5g	合いびきハンバーグ 40g	25.1g
いんげんのごま和え 30g	24.4g	えびフライ 50g	25.3g

出典 文部科学省『日本食品標準成分表(八訂)増補2023年』より作成

わくわくはっけんニュース

日本の夏！安全に気をつけて みんなで花火を楽しむ夜に

夏の夜を彩る花火は、日本の風物詩のひとつです。夜空に次々と大輪の打ち上げ花火が上がる花火大会を見に行くのもよいですが、家族でする花火も、子どもたちの心に残る夏の思い出になりますね。

あんぜんに しっかり ちゅういして はなびを たのしもうね。



はなびを する ときの やくそく

- ☑ こどもだけでは
はなびを しない。
- ☑ ひとに むけない、
ふりまわさない。
- ☑ もえやすい ものの
そばでは しない。
- ☑ バケツの みず^{ばけつ}に
しっかり つける。

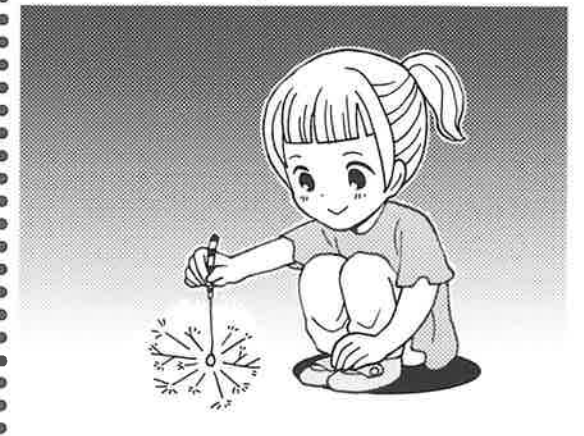
はなびは かならず おうちの おとなの ひとと いっしょに
しよう。やけどを したり かじを おこしたり しないように
しっかり やくそくを まもって あんぜんに たのしもうね。

いろいろな はなびの しゅるい

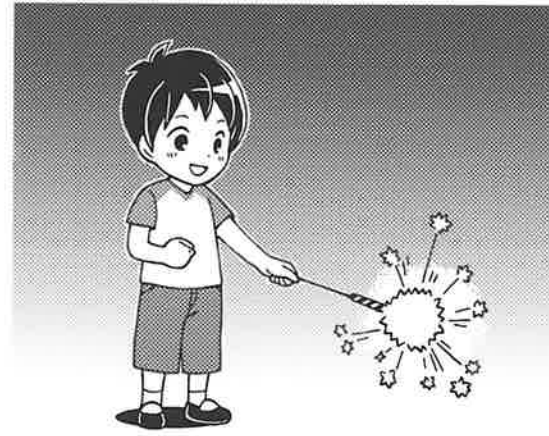
うちあげ はなび



せんこう はなび



すばーく はなび



すすき はなび



ねずみ はなび



へび はなび



雷から身を守るために知っておくこと

夏は午後になると大気の状態が不安定となり、にわか雨や雷がよく発生します。特に雷は、落ちた時には逃げられず、感電すれば死に至ることもあります。

雷は高圧の静電気で、発達した積乱雲と地面の間の放電現象です。高いところに落ちやすいので、都市部では避雷針のある建物の中にいれば安心です。しかし、海水浴や河川敷のキャンプ場などの開けた場所には、このような建物はないので、地面よりも高い位置にいる人に雷が落ちやすくなります。

避難先は、避雷針のある鉄筋コンクリート

の建物や車の中が最も安全です。樹木の下に雨宿りをする場合がありますが、樹木からの側撃雷(樹木に落ちた雷がそばにいる人に飛んでくる現象)を防ぐため、少なくとも2m以上離れましょう。同様に、開けた公園の“あずまや”も側撃雷の危険があるので、雨宿りの際は柱から離れてください。

高い建物が周囲にない、開けた場所では、空が暗くなる、冷たい風が吹く、遠くの方で雷鳴が聞こえるなどの予兆があったら、すぐに安全な場所へ避難することが大切です。

参考 気象庁Webサイトほか

わくわくはっけん! 鳴き声を聞くと夏を感じる ミンミンゼミ

夏真っ盛りの頃の昼間、「ミンミンミン」と大きな鳴き声が聞こえたら、それはミンミンゼミですね。西日本(最近では関東でも)では、ミンミンゼミとともにクマゼミの鳴き声もよく聞こえます。

映画やドラマなどの効果音としてミンミンゼミの鳴き声を使うと、まさに夏という感じになりますね。鳴いているのはすべてオス。背に緑のしまがあり、羽が透明で、体はアブラゼミよりも小さいのですが、腹部を大きく動かして鳴くので、すぐ見つかります。ヒグラシと姿が似ていますが、ヒグラシの方が体がほっそりしています。

参考『ゼミハンドブック』税所康正著 文一総合出版刊 ほか



わくわく暦の話 立秋と残暑

1年を24に分けた二十四節気の立秋から立冬の前日までが「秋」で、今年の立秋は8月7日です。「暑中見舞い」は、立秋の前日まで。立秋以降は、「残暑見舞い」となります。立秋の後は、処暑(8月22日)。夏の厳しい暑さも終わりを迎える頃という意味ですが、皆さんの暮らす地域ではいかがでしょうか。

参考 国立天文台暦計算室Webサイトほか



わくわくはっけん ニュース

©少年写真新聞社2024年



身近な人たちと楽しむ「おもちゃ花火」

やけどや身の回りの物への引火に注意して、楽しい夏の思い出をつくりましょう

江戸時代に花開いた花火

花火というと、花火大会などで打ち上げられる打ち上げ花火や、今号の掲示用写真ニュースで紹介したおもちゃ花火などがあります。前者は全国各地で多くの観客を集めるイベントで楽しむものとして、後者はお盆で集まった家族や友人などの身近な人たちと楽しむものとして、どちらも夏の思い出づくりに欠かせないものですね。

花火に使われる火薬は中国の発明とされますが、日本へは戦国時代にポルトガルからの鉄砲伝来とともに、木炭、硫黄、硝石を原料とする黒色火薬がもたらされました。当初はこの銃のほか、のろしなどの軍事用目的で使われることの多い火薬でしたが、江戸時代に入ると、これを花火として楽しむ文化が生まれました。庶民の間に広まると一気に流行し、花火が原因の火災が増えたために、幕府が花火の禁止のお触れを出すほどになりました。また、大きな噴き出しタイプの花火から打ち上げ花火やおもちゃ花火などにバリエーションが増えたのも、江戸時代になってからです。

「炎色反応」で彩りのある花火に

鍋にかけたみそ汁が吹きこぼれた時に、黄色の炎が上がる場合があります。これは、みそに含まれる食塩(塩化ナトリウム)のナトリウムという元素の特徴的な色です。このように、炎の中で熱した時に元素特有の炎色が見られることを「炎色反応」といいます。

江戸時代までは、花火は黒色火薬の延長のため、材料の木炭が燃える時のオレンジ色の強弱しか表せませんでした。しかし、明治時代に入ると、海外からいろいろな原材料が入るようになり、花火の色のバリエーションが増えました。例えば、赤はストロンチウム、黄は前に挙げたナトリウム、緑はバリウム、青は銅などの元素を含む物質が混ぜられています。また、アルミニウムやマグネシウムなどで強い白色光を出しています。

いろいろなおもちゃ花火

今号の掲示用写真ニュースでは、子どもたちが手に持って遊べるおもちゃ花火を取り上げました。ほかにも、炎でぐるぐると回転するもの、炎で地面や水上を進むもの、ロケットのように飛ぶもの、かんしゃく玉や爆竹などのように大きな音を出すもの、カラフルな色の煙を出すもの、二ヨロ二ヨロと燃えかすがのびるものなどがあります。

なお、おもちゃ花火は法令でその構造の基準が定められているとともに、業界団体の日本煙火協会が独自の安全基準を定め、検査を実施しています。合格した花火には、「SF」のマークが入った規格証や合格証が表示されていますので、確認してください。

なお、花火の経験のない幼児は、炎の熱さがわかりません。炎によるやけどなどには十分注意して、楽しい夏休みの思い出となるようにしたいものです。

参考『令和5年 花火入門』(公社)日本煙火協会/『花火の事典』新井充 監修 東京堂出版刊 ほか