岐阜地区　家庭教育学級応援通信　　令和 ８年 １１月 ５日 発行

みんなで子育て No.8

バックナンバーは
こちらから▶

環境エネルギー生活部　県民生活課
家庭教育推進専門職　：　辻
Tel　058-272-8206

秋も深まり、いよいよ紅葉・黄葉の季節を迎えようとしています。色づいた山や公園の景色を楽しみに、お出かけを予定されているご家庭も多いのではないでしょうか。自然が見せてくれるこの時期ならではの美しい風景を、ぜひご家族でゆっくり味わってください。身近な場所の紅葉スポットを親子で探してみるのもおすすめです。

ところで、なぜ、赤くなる葉と黄色になる葉があるのでしょうか。色づくのは、広く平たい葉をもつ「広葉樹」の中でも、冬に葉を落とす「落葉樹」と呼ばれる樹木です。植物の葉の細胞の中には、「クロロフィル（葉緑素）」という緑色の色素を含む葉緑体があり、日光を使って光合成を行っています。しかし、秋が深まり日照時間が短くなり、気温が下がってくると、このクロロフィルは徐々に分解され、緑色が薄くなっていきます。すると、もともと葉に含まれていたカルテノイドという黄色の色素が目立つようになり、葉は黄色く色づいて見えます。イチョウの葉を観察していると、緑色が抜けていく様子がよく分かります。

一方、モミジなどの赤くなる葉では、気温の低下と葉の中にたまる糖の増加によって、アントシアニンという赤い色素が新しく作られます。（緑と赤が混ざるため、葉はいったん黒っぽくなってから、徐々に鮮やかな赤へと変化していきます。）葉が色づき始める目安は、最低気温が8℃を下回る頃だと言われています。特に、5℃を下回る日が続くと、より鮮やかな紅葉になるそうです。夜の気温が高いままだと、葉で作られた糖が消費されてしまい、アントシアニンが十分に作られず、色づきが悪くなってしまいます。また、この時期に雨が少ないと、色づく前に葉が枯れてしまい、きれいな紅葉が見られなくなることもあります。

紅葉の仕組みを知ると、何気なく見ていた景色も、少し違って見えてきませんか。ぜひこの秋は、自然の変化に目を向けながら、親子で季節を感じるひと時をお過ごしください。

各務原市立蘇原保育所　「こども交通安全教室」　９月７日（月）

講師　：　ヤマト運輸(株) 中濃ブロック安全指導長　加藤　健二 氏

蘇原保育所では、ヤマト運輸が実施する、交通ルールや交通安全の知識を学ぶ「こども交通安全教室」を活用し、家庭教育学級を実施しました。はじめに親子で横に座り、交通事故に遭わないようにするための約束の確認や横断歩道の渡り方を学んだ後、仮設の横断歩道を渡る演習、最新式の電気宅配車に乗車体験を行いました。

講師の加藤氏からは、明るい色の帽子を被ったり、雨の日は、明るい色の傘をさしたりして、運転手が遠くからでも気がつくことができるようにしてくださいとお願いがありました。元気よく「は～い」と反応していた園児たちには、ヤマト運輸特製の宅配ミニカーが送られました。教室終了後、子どもたちは嬉しそうにミニカーと戯れていました。







当教室を希望される場合は、ヤマト運輸ＨＰのお問い合わせフォームからお申込みください。

保護者の声

・家の前に道は交通量があるため、必ず車を確認するように言い聞かせています。買い物に出た時など、駐車場でも手をつなぐようにと約束しています。子どもは自分から進んで手をつないでくれます。
・来年から１年生なので、このような学びの場があることは助かります。各務原市は集団登校で上級生が見てくれるのでありがたいですが、本人は少し危なっかしいところがあるため、気を付けてくれると嬉しいです。
・勝手に行ってしまうこともあるので、このような教室で教えてもらえてよかったです。お話がとても上手で、子どもたちがしっかり聞けていてよかったです。
・お話が分かり易く、子どもたちが反応しやすいようにお話ししてもらえていてよかったです。
・みんな楽しそうでよかったです。ほぼ車での移動生活なので、これからは、自分でちゃんと交通ルールを守って生活できるようになってほしいと思います。



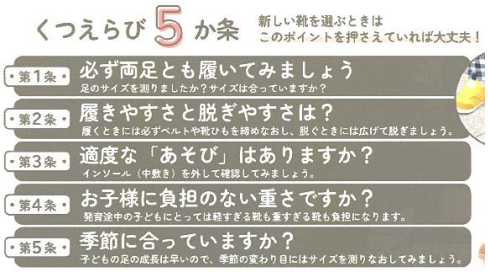
子苑第一幼稚園　「こども想いのくつえらび」　9月11日（金）

講師　：　ＩＦＭＥ　商品課　植山　剛裕　氏



各種企業が実施している派遣講座を検索され、子ども靴ブランドであるＩＦＭＥに依頼して開催されました。

シューフィッターの資格を持たれる講師の植村氏からは、まず、成長とともに変化する足と骨についてお話がありました。足の骨の成長には個人差があり、14歳～21歳までが成長期だそうです。そのため、21歳になるまでは、足のサイズ（足長・足幅・周囲の長さ）を定期的に測定し、足に合った靴選びをする必要があることを学びました。



足のサイズの測り方も実演していただきました。園では１月に全ての園児の足のサイズを測定し、足のカルテを作成して保護者に届ける計画になっているそうです。

靴選びを正しく行っても、正しく履かないと意味がないということで、最後は、正しい靴の履き方について話がありました。踵を靴の後ろのソールの部分に密着するように履いて固定し、靴先に少し空間をつくることで、足指が使えるようにすることがポイントのようです。

保護者の声

- 知っていそうで知らないことがいっぱいありました。子どもの足の骨のことや足のサイズの測り方など、基本的なことが学べてよかったです。
- 最近、上の子がデザインにこだわるようになってきていて、個人により足の形が大きく異なるので、自分の足に合った靴を選ぶことの大切さについて、今日教えていただいたことをもとに論理的に説明したいと思います。
- すごく勉強になりました。もったいないので、上の子のお下がりを下の子に履かせていましたが、子どもにあった靴を選ぼうと思いました。
- 足のサイズを測って靴を選んでいませんでした。甲が高いという悩みがあるのですが、ちゃんと足に合う靴を探して、履かせたいと思います。よい学びとなりました。

グリーンプラザみやま　「苔テラリウムづくり」　9月13日（日）

講師　：　特定非営利活動法人コミュニティ美山　江崎　真吾　氏





グリーンプラザみやまは、様々な宿泊棟やテントサイトを有し、目的に応じた宿泊プランを提供するキャンプ場施設です。今回は人気の高い「苔テラリウムづくり」講座を取材しました。講座は、施設周辺に自生する苔を採取するところから始まりました。施設周辺の道の縁や岩肌に苔やシダ植物が生えており、気に入った苔をはがし採って持ち帰りました。山あいにあるキャンプ場だからこそ、材料の現地調達が可能で、どんなところに苔が生えているかなど、自然から植生を学ぶ機会になりました。

いくつものガーデニングのコンクールで受賞経験がある講師の江崎氏が準備されたいろいろな種類の器、フィギュア、石、小物、カラーサンド等を使って、自由な発想で作品づくりに取り組みました。土を湿らせ苔を置く土台をつくるところから作業を進めながら、この世界で1つだけの作品づくりを楽しみました。







参加者の声

- テラリウムを作りたくて、家庭では100円ショップで購入できる材料を揃えたのですが、砂をグルーガンで固めようとして失敗してしまいました。そんな折、今日の会に誘ってもらったので家族で参加しました。リベンジできてよかったです。
- 夢中になってしまいました。子どものフィギュアが安定しなくて困っていたところ、一緒に考えて、子どもなりに工夫して完成させていたのでよかったです。自分で考えて解決した経験を、今後の生活にも生かすことができたらよいなと思いました。
- 想像通り楽しかったです。子どもたちも作ることが好きで、興味があれば参加するようにしています。
- 砂を入れたりして作品を作っていくところが楽しかったです。満足できる作品になりました。（子）
- 楽しかったです。釣り竿に糸をつけるところが難しかったけど、上手にできてよかったです。（子）

北方町社会福祉協議会　「『ぷくぷく』と子ども館ひろば」　9月15日（火）

講師　：　北方町みなみ子ども館の皆さん　＋　ボランティア





円鏡寺公園内には、「みんなのお家」という施設があります。「地域交流カフェ」や「子ども食堂」など、地域住民が集う場として親しまれています。今回、この施設を活用して毎月開催されている「ぷくぷくと子ども館ひろば」を取材しました。この催しは、０歳～３歳児とその保護者同士が気軽に交流し、子育ての悩みや不安を分かち合える憩いの場。地域とのつながりを通して心の負担を軽くし、子育て中のみなさんが笑顔とゆとりをもてる居場所となれることを目指しています。

今回は、子どもたちが場所や初めて会うスタッフに慣れられるよう、「みんなのお家」にあるおもちゃで自由に遊ぶ時間が設けられました。親子がリラックスしたところで、活動が始まりました。

この日のメニューは、歌と手遊び、ハンカチ遊び、絵本の読み聞かせ、そして敬老の日のプレゼント作りです。ふくろうのキーホルダーと、手形または足形を添えたメッセージカード作りに、親子で一緒に取り組みました。



保護者の声

・北方町の情報メール「かわせみ便」で案内があったので、今日が初めてですが参加しました。ちょっと恥ずかしがっていましたが、いっぱいメッセージカードに書いていました。
・家では、ダンスをしたり手遊びをしたりしてはっちゃけていますが、外では緊張して固まります。今日は少しずつ慣れてきて、ちゃんとものづくりできてよかったです。
・人見知りがひどくて、やらないと決めたらやらなくて、家でもとても頑固です。誰もいないと「変顔」などをする面もあるのですが…。
・子どもとは楽しく生活しています。パパが立たせる訓練をするので、最近掴まり立ちができるようになりました。そのため、頭をよくぶつけたりするので気を付けています。

笠松町立松枝小学校　「いのちの授業」　９月１７日（木）

講師　：　「生」教育助産師グループ　OHANA





松枝小学校では、授業参観日（午後）の午前中に、高学年と中学年を対象とした「いのちの授業」を実施し、児童と保護者が一緒に「いのち」について学びました。授業ではまず、体の大切な部分である「プライベートゾーン」について確認し、その後、思春期の特徴や二次性徴について学びました。さらに、命の誕生に関する動画を視聴し、お母さんのおなかの中での成長過程について教えていただきました。胎児がビー玉ほどの大きさの頃には尻尾があることや、心臓の拍動が現在の自分たち（小学4年生頃）の約2倍の速さであることなどを知り、生命の神秘を感じることができました。

また、妊娠の各段階における胎児の大きさや重さを再現した人形（右下写真）を代表児童が抱き、その感想を仲間に伝えました。

さらに、出産は命がけの営みであり、お母さんが富士山に登るほどの大変さだとすると、赤ちゃんはエベレストに登るほどの困難を乗り越えて生まれてくることを教えていただきました。そして、今ここに元気に生きていることは決して当たり前ではないことを学び、自分自身を大切にしてほしいというメッセージを受け取りました。

保護者の声

・子どもを妊娠した時のことを思い出しました。生まれてくるまでのことや、誕生当時の話をしてあげたことはあります。他校でのこの講座の評判も聞いて、思春期の子どもとどう関わったらよいのかを学びたくて参加しました。
・子どもが赤ちゃんの時のことを思い出します。聞かれた時は話しています。学校で性に関わることについても教えていただきとてもありがたいです。
・当たり前のことと忘れてしまいますが、子どものよいところを話したり、「生まれてきてくれてありがとう」と伝えたりしたいと思いました。
・自分の出産時のことを思い出します。家で、こうやって産まれてきたんだよと話してあげたいと思いました。
・こういう話を親子で普段しないので、お話を聞けてよかったです。子どもが親以上に頑張って生まれてくるというお話が印象に残りました。

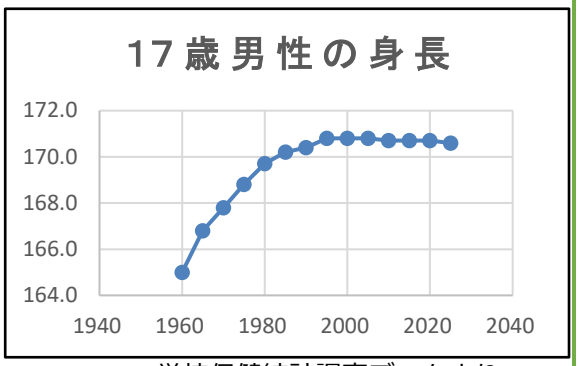
子育て・家庭教育学級等のミニ情報

日本人の平均身長が低くなっている要因は？

日本人男性の平均身長は、1980年生まれをピーク（170.9cm）に低くなっているそうです。

身長の約８割は遺伝的要因であり、約２割は栄養状態や健康状態などの幼い頃の生活習慣で決定されると言われています。

昔の日本人というと、主食が米のために胴長、正座をする生活であったため膝に負担がかかり短足、栄養が十分でなかったため低身長であった言われています。しかし、食生活や生活様式が欧米化し、日本人の身長は伸び続けました。明治以降、ここ100年で、日本人の平均身長は、なんと約15ｃｍも伸びました。



学校保健統計調査データより

ところが近年、その伸びが緩やかとなり、逆に下がり始めたと言われています。その原因の１つと言われているのが、**「低出生体重児」の増加**です。

極端に言うと、日本人女性の意識が「痩せていることが正義」となり、必要な栄養摂取を怠ることにより、胎児も栄養不足になり、本来は3000ｇぐらいあるはずの新生児の体重が、2500ｇ未満で生まれてくる子が多くなっていることが要因の１つです。
出生体重が低いと成人身長が低くなるという報告が多く上がっています。

もう１つの原因が、**スマートフォンやゲームを夜遅くまで行うという生活習慣**です！

成長期の身長の伸びは、まず足がぐーんと伸びて、その後に座高が伸び、更にもう一度足が伸びるという流れが一般的です。しかし、身長の伸びがなくなった時期から、下肢長（足の長さ）も低下しているそうです。つまり、身長が伸びる最終段階である足の伸びが十分に起こらず、身長スパートが終わってしまうため、身長が低くなっていると考えられるわけです。

成長ホルモンは、深い眠りに入ったところで分泌されます。夜遅くまでスマートフォンやゲームを行い、画面から**強い光を目に入ることで、脳は覚醒し、睡眠の質が悪くなり**ます。睡眠の質が下がると**成長ホルモンが分泌されませんから、身長も伸びなくなる**わけです。
成長ホルモンをしっかり分泌させるためには、日中に光をしっかり浴び、夜はできる限り強い光を避けることが重要になります。
身長が伸びる時期には特に、夜更かしをせず、部屋を暗くして質の良い睡眠をとることが大切になります。

＜成長ホルモンのはたらき＞

○ 成長期
- 骨や軟骨の成長を促進し、身長を伸ばす。
- タンパク質の合成を促進し、筋肉の発達を助ける。

○ 成人期
- 代謝調節に関与し、血糖値の維持や体脂肪の分解を助ける。
- 筋肉量の維持や組織の修復、皮膚の再生、毛髪の生え変わりを促進する。
- 免疫機能や認知機能に関与し、心理的な健康維持にも役立つ。

成長ホルモンの分泌を促すためには、睡眠の他にも、食事・適度な運動が重要なポイントになります。
食事では、特に摂取したいのがタンパク質であり、大豆や鶏肉等に多く含まれる「アルギニン」と、シジミやキハダマグロ等に多く含まれる「オルニチン」というアミノ酸です。ミネラル類では、牡蠣や豚レバー、チーズに多く含まれる「亜鉛」があげられます。
運動では、全身を使う有酸素運動、そして少しきつめの筋力トレーニングがお薦めです。
子どもの睡眠、食事、運動の習慣は、親の生活習慣に大きな影響を受けますので、家族みんなで生活習慣を見直す機会を設けることをお勧めします。