

あんぜんだより

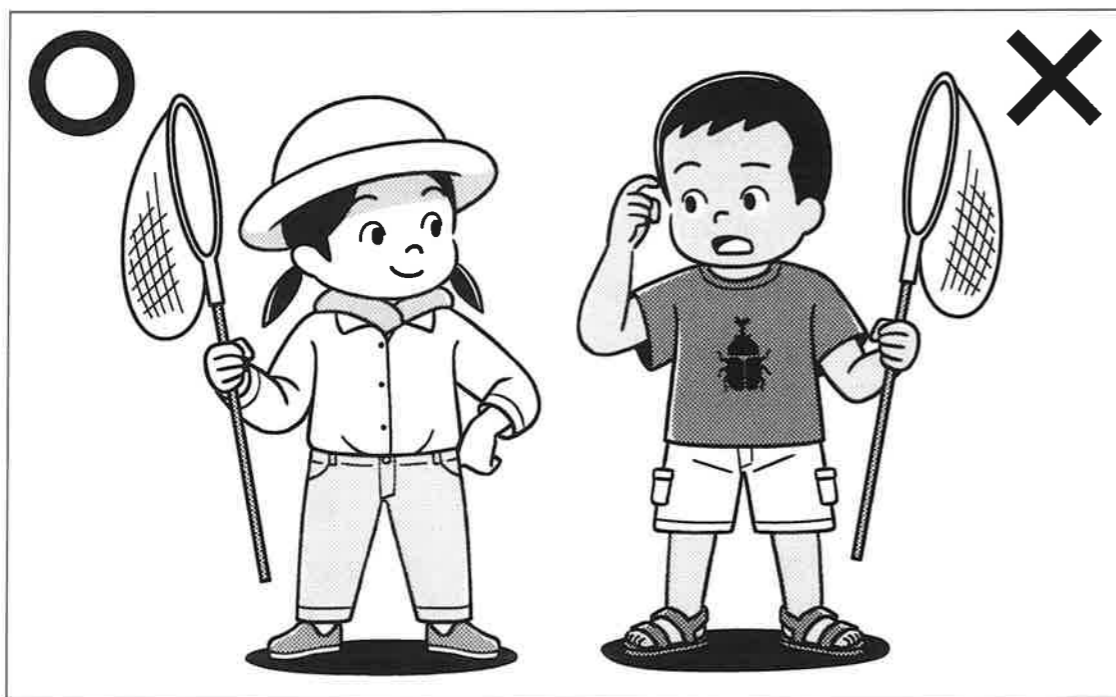
監修 全国学校安全教育研究会/東京都荒川区立南千住第二幼稚園 園長 立石晃子先生



危険な虫による被害を防いで 野外活動を安全に楽しみましょう

7月になりました。梅雨が明けたら夏本番、子どもたちも活動的になり、野外での遊びを楽しむ機会も増えてくることでしょう。活動的になるのは虫たちも同じです。どんな虫が危険なのかを知り、しっかり対策をして野外活動を安全に楽しみましょう。

むしさを ぶせぐ ふくそう

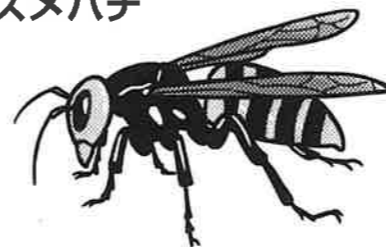


しろっぽい いろいろの ぼうしと ながそで ながズボン^{ずぼん}を きて なるべく はだを ださないように しよう。くびには タオル^{たおる}を まいて おくと さらに いいよ。

保護者の方へ 虫の被害を防ぐには、肌の露出を抑えることが大切です。スズメバチは黒いものに特に反応するといわれていますので、白っぽい色で通気性の良い帽子・長袖・長ズボンを選び、タオルを首に巻きましょう。この服装は日焼け対策にもなります。こまめな水分補給も忘れないようにしましょう。

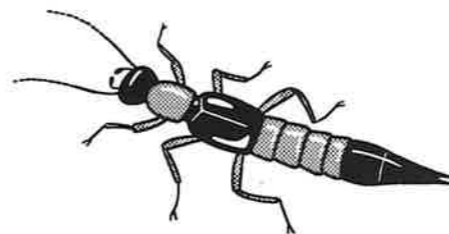
こんな むしに きを つけよう

スズメバチ



とんで いたら しずかに そのばから はなれよう。

やけどむし (アオバアリガタハネカクシ)



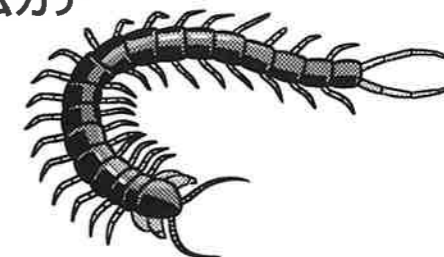
さわると どのの しるを だすから きを つけてね。

どくがの ようちゅう (チャドクガ)



からだに はえた けや とげに どくが あるよ。

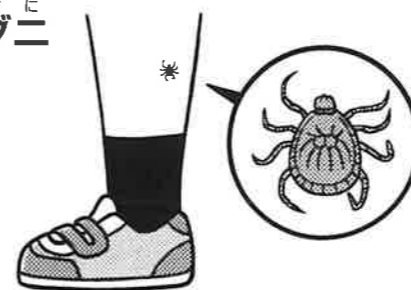
ムカデ



かまれると はれて とても いたいから きを つけてね。

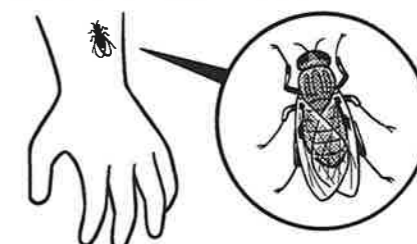
さされても きが つきにくい むし

マダニ



はだを だして いると はりついて ちを すうよ。

ブユ (ブユ、ブトとも よぶよ)



はだを だして いると とんで きて ちを すうよ。

保護者の方へ これらの虫は森林や野原だけではなく、住宅地や生垣、庭などにも出ますので注意しましょう。被害にあった時は、皮膚科などを受診しましょう。

8月号では「砂浜、磯での注意」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 野外には危険な虫がいることを知らせ、むやみに触らせない



【左の写真を見せながら】山の林の中だよ。危険な虫の写真が出ているね。特にスズメバチは、たくさんで襲ってくるよ。見かけたら巣が近くにあるかもしれないから、離れようね。チャドクガやイラガの幼虫は、触ると毒の毛や針が刺さって腫れて痛くなるよ。ほかにも、やけどむしやムカデなどの虫も、触ると危険だよ。見かけても、絶対に近づいたり触ったりしないでね。

展開例

みんなは、夏休みになったら、どこへ出かけるのかな。どこに行っても、毒を持つ危険な生き物はいるから、気をつけようね。

【右上のイラストを見せながら】虫に刺されないようにするには、肌をできるだけ出さないことが大切だよ。白っぽい色の長そで、長ズボン、帽子。軍手やタオルなども使って肌が出ないようにすると、安心だね。

重大な事故につながる、危険な生き物を知る

～自然のルールに従う危険な生き物は、人間のルールには従いません～

夏のレジャーの時期となり、海や山へ出かけることも増えると思います。厳重に管理されている場所なら、管理者の定めたルールをきちんと守っていれば、トラブルに遭うことは少ないでしょう。

しかし、海や山などの自然には、人間には管理できない、自然が持つルールがあります。そのルールを無視し、人間の都合を無理やり持ち込めば、けがや事故につながる可能性が高くなります。

林や草原、川や海だけではなく、家の近くにも、さまざまな危険な生き物がいます。屋外で遊ぶ時には、そこにどんな危険な生き物がいて、どんな注意が必要なのかを、行く前に知っておくことが大切です。また、必要に応じて、そういった情報に詳しい現地の人(ガイド)と交

流を持っておくことも大切です。情報がない場合には、むやみに生き物に近づかない、触らない、また安全が確保された場所、コースから外れないようにすることが大切です。それだけでも、無用な事故に遭う確率を下げることができます。

今号では、危険な虫を中心に取り上げました。特に土中や木のうろなどの外からわからない場所に巣を作るスズメバチは、毎年、被害報告が多く、注意が必要です。ほかにも野山には、かぶれることのあるウルシのほか、トゲを持ち、刺さると痛いイラクサなどの毒を持つ植物、マムシやヤマカガシなどの毒を持つヘビのほか、クマやイノシシなどもあります。十分に注意しましょう。

参考:『野外における危険な生物』日本自然保護協会編・監修 思索社刊 ほか



よいこのあんぜんニュース

2023年(令和5年)7月8日発行 441号付録

少年写真新聞 株式会社 少年写真新聞社

〒102-8232 東京都千代田区九段南4-7-16 市ヶ谷KTビル1 URL <https://www.schoolpress.co.jp/>

©少年写真新聞社 2023年 ※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。

★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。

危険な虫に気をつけて自然体験を楽しみましょう

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

7月に入り、夏野菜や草花がぐんぐん育つ季節となりました。もうすぐ夏休みを迎えます。梅雨の合間、子どもたちは散歩に出かけた先で自然の変化に気づいたり、夏休みに自然豊かな場所へ出掛ける計画を立てたりして、自然の中で過ごすことを楽しみにしているのではないでしょうか。子どもたちの五感や好奇心を刺激する自然体験ですが、危険な生き物に出会いやすい機会にもなります。気温が高くなる夏は、虫たちの動きも活発になります。危険な虫に気をつけて、楽しい夏の思い出をつくっていきましょう。

どんな危険があるのでしょうか？

実際に危険な虫は、人間にどんなことをして、どんな症状を引き起こすのでしょうか。例を挙げて紹介します。

- 刺す(スズメバチ・チャドクガ・イラガ)
腫れ、痛みを伴います。ドクガのような毛虫は、刺すだけではなく、抜けた毛に触ただけでも皮膚炎を起こすことがあります。
- 血を吸う(マダニ・ブユ)
栄養を蓄えるために人の血を吸います。痛み、かゆみ、発疹を伴います。
- かむ(ヒアリ・ムカデ・セアカゴケグモ)
痛みや皮膚の炎症が起こります。
- 触ると危険(アオバアリガタハネカクシ・マメハンミョウ)
触ったり潰したりすると毒が出ます。皮膚がかぶれたり、腫れたり、水ぶくれができたりします。

身近なところにも危険な虫が

危険な虫に出合いそうな場所として思い浮かぶのは、森や林といった木がうっそうと茂った場所、草むらなどではないでしょうか。確かに木や草がたくさん生えているところは虫にとって隠れやすい場所で、様々な虫が潜んでいることが想像できます。しかし、危険な虫がいるのはそういった場所だけではなく、園内の畑、プランター、家庭菜園、公園といった身近な場所、家の中にも危険な虫が潜んでいることがあります。また、虫は草や木に止まっているだけではなく、地をはついたり、人に向かって飛んできたりもします。虫が生息しているような場所は注意をしましょう。また、見つけても近づかず、ゆっくりその場を離れましょう。

自然体験をする際は

危険な虫から身を守り、自然体験を楽しむためには、肌の露出が少ない身支度をする工夫が必要です。

通気性のある、暑いときには脱ぎ着のしやすい、長袖のシャツや長ズボンを着ます。色の濃いものは虫が近寄りやすいので、白いものがよいでしょう。帽子は虫よけだけではなく、頭を守り、この時期心配な熱中症対策にもなります。併せて帽子につけられる虫よけネットをつけると、露出部分が少なくなります。土を掘る、草をかき分ける、木に触れるようなときは、軍手をはめて行動しましょう。

ほけんニュース

子どもの熱中症予防



夏は、海や山などの屋外での活動が増える季節です。子どもは、おとなよりも熱中症になりやすいので、対策をしっかりと行って、楽しい夏を元気に過ごせるようにしてください。



こまめに水分補給

子どもは新陳代謝が活発です。汗や尿として体から出る水分が多く、脱水を起こしやすいので、のどがかわく前に、こまめに水分補給をさせましょう。



日差しや暑さをやわらげる

外出時には日差しを遮る帽子をかぶせます。服は熱のこもらない素材や薄い色を着せ、熱を吸収する黒色のものは避けます。暑さに応じて衣服を調整しましょう。



屋内でも油断しない

熱中症は屋外だけではなく、屋内でも発生します。日差しのない屋内でも油断をせずに、室温を適切に保ち、こまめな水分補給を心がけるようにしてください。



おとながしっかり見守る

子どもは遊びに夢中になると、のどのかわきや気分の悪さなどに気づくのが遅くなります。周囲のおとなが顔色や汗のかき方などを見て、休憩や水分補給をさせます。

日頃から外遊びをさせて暑さに慣れさせましょう

本格的に暑くなる前から外で体を動かしていると、汗をかいて体温調節ができる体をつくることができ、暑さに強くなります(暑熱順化)。

地面からの熱に注意

子どもは背が低いので、おとなよりも地面からの照り返しの影響を受けやすくなります。おとなが暑く感じる時、子どもはおとなよりも高温の環境にさらされているので、体調の変化に注意してあげてください。



自分から水分補給ができる子に

暑い時や、のどがかわいた時には、子どもが自分から水分補給をするように習慣づけてください。

子どもを車内に残さない

夏場は、車内の温度があつというまに上昇します。毎年、子どもを車内に放置したことによる熱中症の事故が発生しています。昨年も、園の送迎バスや自動車に残された子どもが亡くなる事故がありました。「眠っていて起こすのがかわいそうだから」、「ちょっとの間だから」と子どもを車内に残すことは危険です。特に乳幼児は、自分の力で移動することができません。絶対に車内に子どもを放置しないでください。

熱中症の症状と対処について

	主な症状	対処方法
重症度Ⅰ度(軽症)	・意識がはっきりある ・手足がしびれる ・大量の汗 ・筋肉のこむら返り	涼しい場所へ避難して服を緩め、体を冷やし(図)、水分・塩分を補給します。
重症度Ⅱ度(中等症)	・吐き気がする・吐く ・頭ががんがんする ・意識が何となくおかしい	すぐに医療機関を受診します。
重症度Ⅲ度(重症)	・意識がない ・返事がおかしい ・体がひきつる ・まっすぐ歩けない ・体が熱い	すぐに救急車を呼び、到着までの間、積極的に冷却します。

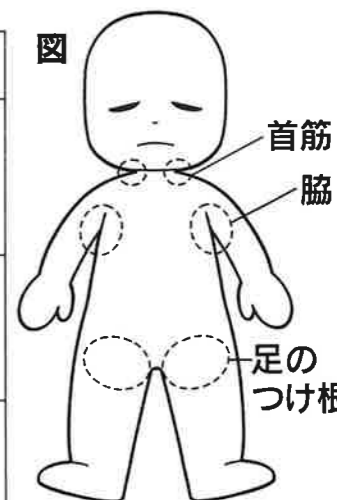


図 太い血管の通る場所を冷やします

今月の 掲示用写真ニュース活用法



夏の暑い日に出かける時には、どのようなことを気をつければよいのかを指導する際にご活用ください。

ほけんニュース
あついひにもつものはどれ?

① 水筒、帽子、タオル、ハンカチ、飲み水、飲み道具、飲み場所、飲み時間、飲み量、飲み方、飲み道具、飲み場所、飲み時間、飲み量、飲み方

② 水筒、帽子、タオル、ハンカチ、飲み水、飲み道具、飲み場所、飲み時間、飲み量、飲み方、飲み道具、飲み場所、飲み時間、飲み量、飲み方

《おはなし》

①を指して)暑い日に外に出かける時に持っていくものはどれかな? この手袋かな? この爪切りかな? それとも長靴かな? (子どもたちの声を聞いて) そうですね、②を指して)水筒と帽子とタオルやハンカチですね。暑い時には水筒の水を飲みましょう。飲まないと具合が悪くなってしまいます。それから、帽子をかぶらないで太陽の光に当たっていると、頭が痛くなったり気持ちが悪くなったりすることがあるので、必ずかぶりましょう。そして、汗をかいたら、タオルやハンカチで拭くようにしましょう。

トピック 7月25日は「世界溺水防止デー」です

2021年の国産連合第75回総会で、毎年7月25日を「世界溺水防止デー」とすることが宣言されました。

世界では1年間に推定23万6000人が溺れていて、「溺死」は1歳から24歳までの子どもと若者の死因の上位10位以内に入ります。

厚生労働省「人口動態調査」によると、0～1歳では浴槽での溺死、5歳以上では水辺での溺死がもっとも多く発生しています。

溺水防止の考え方

- 子どもだけで水に近づかない、近づかせない工夫をしましょう。
- 子どもが水に接する場合は、おとなは目を離さず、手の届く範囲で見守りましょう。
- 水に関する危険と対処法を学習し、事前の準備をしましょう。

平成24年4月からの10年間に消費者庁・独立行政法人国民生活センターに寄せられた、14歳以下の子どもが溺水した事故は、99件でした。このうち77%が「家庭での入浴中」に発生しています。入浴時間外に浴槽に転落した事例もありました。

子どもは、静かに溺れてしまうことがあるので、少しの間、少しの水量でも油断せずに

家庭での子どもの水の事故を防ぐには

入浴中の子どもの見守り

- 子どもだけで入浴させない。
- 子どもはおとなの後に浴室に入れ、先に浴室から出す。
- おとなが洗髪する時には、子どもを浴槽から出す。

浴室等の水回りの環境づくり

- 子どもが小さいうちは、入浴後は浴槽の水を抜くことを習慣にする。
- 子どもだけで浴室に入らないように、ベビーゲートなどを設置する。
- 使用後の洗濯機、洗面器、バケツに水をためたままにしない。洗濯機にはチャイルドロックをかける。

しっかりと見守り、事故が起きない環境をつくるようにしてください。

また、水辺での子どもの溺水事故は、海よりも河川で多く発生しています。危険な場所を事前に把握して、子どもだけで水辺に近づかず、遊ぶ時にはおとなが目を離さずに手の届く範囲で見守り、川が増水しそうな時には近づかないようにして事故を防ぎましょう。

参考 世界保健機関(WHO)HP 消費者庁HP 厚生労働省HP

少年写真新聞 Juniors Visual Journal

2023年(令和5年)7月8日発行 第473号付録 @少年写真新聞社2023年

ほけんニュース

株式会社 少年写真新聞社
〒102-8222 東京都千代田区人形町4-7-16 少年写真ビル1F
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。年度が変わりましても、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。

夏の外遊びの熱中症対策

塚田こども医院 院長 塚田次郎

日本の夏はとにかく暑い! 気候変動もあり、近年猛暑になることが多く、災害級です。さらに子どもたちはおとなよりも暑さに影響を受けやすく、熱中症も発症しやすいのです。まずはそのことを念頭に置いてください。

でも、子どもたちは体を動かして遊びたいものです。体も心も健康に育つためには、野外での活動を一律に制限することは間違っています。事故にならないよう、十分に注意しながら、夏を過ごしてください。

子どもは熱中症になりやすい

熱中症とは、余分な熱が体外に排出されず、体の中にこもってしまうために起きる病気です。重症になると、命を落とすこともあります。おとなは暑いと感じると衣服を緩めたり、脱いだりします。そうすると露出した皮膚から熱が放出されていき、体温を適切に保つことができます。

しかし、子どもは体温の調節機能が未熟です。また、自分から衣服の調節をすることがうまくできません。そのために、一緒にいるおとなが子どもたちのケアをする必要があります。おとなが暑いと感じている時は、きっと子どもも同じ状態のはずです。もし顔を真っ赤にして、手足が熱くなっていけば、熱中症になりかけているかもしれない、と考えて対処してください。

熱中症を予防しましょう

夏場の外遊びは、格段の注意が必要です。特に、炎天下での活動は危険がいっぱいです。直射日光を避けるために帽子をかぶり、日陰や木陰で過ごしましょう。

外遊びは、できれば午前早い時間か、夕方

に行いましょう。また、曇っていても、日本は湿度が高いことが多く、熱中症のリスクは高いのです。無理をせず、休みをとりながら活動してください。

水分補給も必要です。脱水があると、熱中症になりやすくなります。こまめに休憩をして、水分をとらせてください。イオン飲料でなくても、水道水で十分です(日本の水道は安全です)。加えておいしいおやつを食べれば、塩分や糖分の補給になります。

一方で、体を暑さに慣れさせることも大切です。熱中症の発症がもっとも多いのは、梅雨の終わり頃で、真夏だけの問題ではありません。

室内環境にも注意が必要です。部屋の中でも熱中症は起こります。しかし、エアコン完備で涼しい中だけにいると、逆に熱中症になりやすくなってしまいかもれません。

熱中症対策はその場だけではなく、日頃から外遊びをさせるなど、体力づくりを行い、暑い時には汗をかく体質をつくっておくことも大切です。

もし熱中症になってしまったら

熱中症になっても、軽度であれば涼しい場所で水分をとりながら休むだけで済みます。ところが中等症以上になると、死亡することもあります。

子どもが具合を悪くして、もしぐったりとしているなど、重篤な状態が予想される時には一刻も早い対処が必要です。ためらうことなく、ただちに救急車を呼んでください。

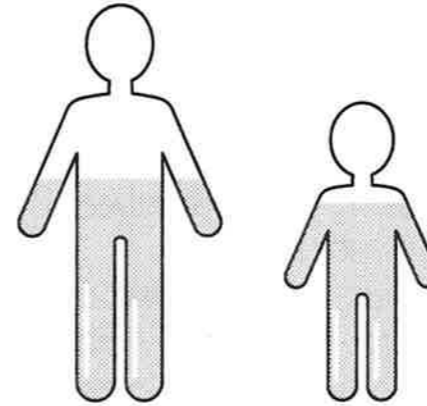
熱中症にならないように予防し、もしなったら早く気づいて、適切な対応をし、重大な事故にならないように心がけてください。

たのしくたべようニュース

夏場の水分補給を大切に

夏を元気に過ごすためには、こまめな水分補給が必要です。幼児は、遊びに夢中になってしまうと水分補給を忘れてしまうこともあります。熱中症や脱水症などを防ぐために、のどがかわいていなくてもこまめな水分補給が大切です。子どもたちに水分補給をすることの大切さを伝えましょう。

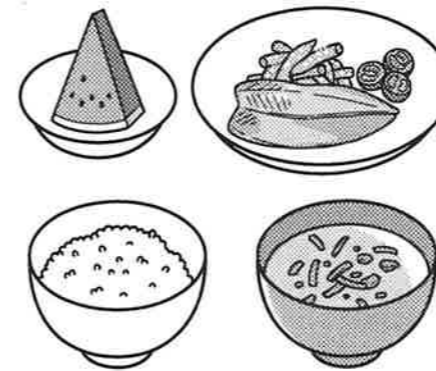
体重のうちの水分が占める割合は約70%



体重に占める水分の割合は、幼児で約70%、おとなは約60%です。幼児は、体重当たりの水分必要量が多く、たくさん汗をかくと脱水症状を起こしてしまいます。そのため、水分補給は生命を維持するためにも必要不可欠なのです。

体内の水分は、汗や尿、便以外にも、呼吸や皮膚からも失われます。夏は特に発汗が多くなりますので、意識して水分補給をすることが大切です。

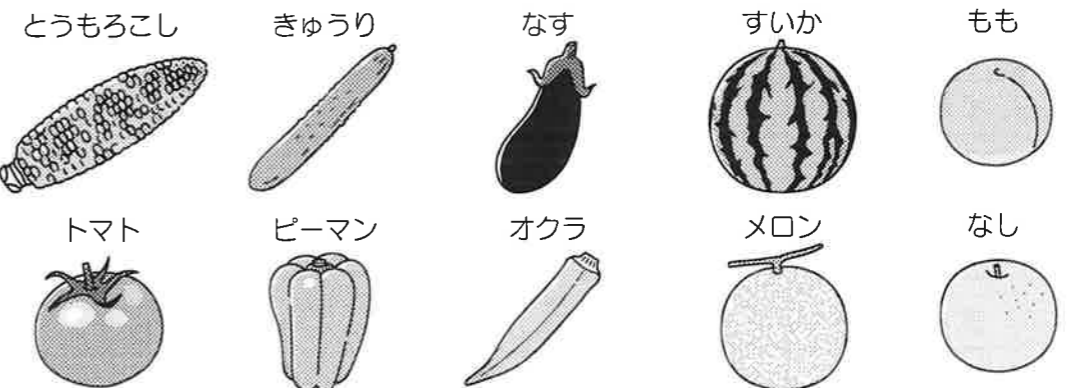
食事の中で水分をとる工夫をしよう



暑い日が続くと、食欲も落ちてしまいがちですが、毎日の食事は、主食・主菜・副菜・汁物がそろったものを心がけます。これらの食事をとると、十分に水分補給ができます。例えば、ごはん100g中には60gの水分が含まれています。また、副菜に、ふんだんに野菜を使ったり、果物をつけたりすることで水分が補給できます。

そして、熱中症予防のためにも、食事から水分と共に、塩分も補給することが大切です。

夏野菜や果物を食べよう

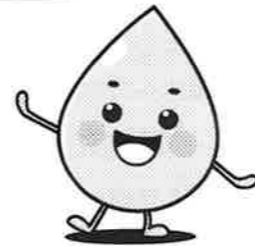


夏野菜や果物には、水分や無機質なども多く含まれます。今が旬のおいしい野菜や果物を毎日の食事に取り入れましょう。

監修 東京都渋谷区 かずえキッズクリニック 院長 川上一恵先生

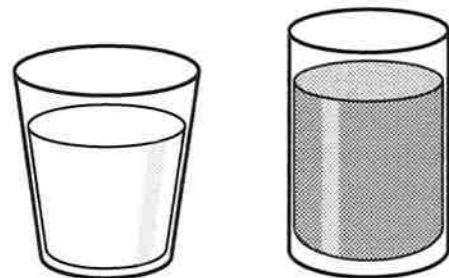
のどが かわく まえに のもう

そとあそびの まえと あとや
へやで あそんで いる ときも
わすれずに のむよ



なにを のむと
いいのかな?

おしっこは ちゃんと
でて いるかな?

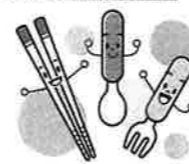


みずや むぎちやに
しょうね



トイレで おしっこが
ちゃんと でて いれば
じょうずに
のめて いるよ

※保護者の方へ 2~3時間に1回、排尿があれば上手に水分補給ができています。お子さんにはトイレに行きたくないとよいことを伝えてください。



たのしくたべようニュース

株式会社 少年写真新聞社 ★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。
〒102-8222 東京都千代田区人形町4-7-15 番 5 号 KTビル1F
https://www.schoolpress.co.jp/ ※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。

「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」

夏の水分補給について、お話をしながらご活用ください。

お・は・な・し

(掲示用写真ニュースを見せながら)今日は、夏を元気に過ごすために大切な、水分をとることについてお話しします。

これからは暑い日が続きます。そうすると、たくさん汗をかいて、体から水分がどんどん出ていってしまいます。

体から水分が出てしまうと、体が熱くなって、元気がなくなってしまいます。そうならないためにも、この子のように、のどがかわくまえに水をこまめに飲むことが大切です。また、飲む時は、水や麦茶などにしましょう。

トピック 飲料の糖分に注意しましょう

夏場は、水分補給に、いろいろな飲料を飲む機会も多くなります。飲料を選ぶ時に気をつけなければいけないのは、飲料に含まれる糖分の量です。例えば、1日に糖分の入った甘い飲料を何本も水がわりに飲んでいる場合には、むし歯の原因になり、エネルギーの過剰摂取によって、肥満を招くことにもつながります。また、食欲の低下を招き、栄養のバ

ランスがくずれてしまう場合もあります。普段の水分補給には、水や麦茶などの糖分が入っていないものを選ぶようにしましょう。

間食として飲む場合には、栄養成分表示(市販の飲料の多くは炭水化物が糖分にあたります)を参考に、選ぶようにします。糖分の入った飲料は、コップに取り替えるなどして、飲み過ぎないように心がけます。

飲料のエネルギーと炭水化物の量

種類	100mlあたりのエネルギー(kcal)	炭水化物(g)
イオン飲料	約22	約5.5
スポーツドリンク	21	5.1
オレンジジュース	45	11
乳酸菌飲料	64	16.4
ヨーグルトドリンク(加糖)	64	12.2
コーラ	46	11.4
サイダー	41	10.2
むぎ茶	1	0

出典 イオン飲料以外 文部科学省「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」

夏を元気に過ごす水分補給のポイント

東京都渋谷区 かずえキッズクリニック 院長 川上一恵

新型コロナウイルス感染症の世界的流行で行動制限が厳しかった3年を経て、今夏は特別な行動制限もなく、マスクの着用も個人の判断に任されています。保育園・幼稚園・学校のプールや宿泊学習、キャンプなど、いろいろな活動の展開が期待される場所です。暑さへの対応はどうなるのでしょうか。

暑さに体が慣れてない時期は

5月頃から少しずつ暑さに体を慣らしていくことが大切です。暑さに慣れていない体は、高い気温を受けて体内の熱を上手に放出することができず、熱がこもった状態(うつ熱)になりやすいです。意外にも熱中症は真夏ではなく、梅雨時の急に気温が上がった日に多く見られます。特に暑さに慣れるまでの時期は、気温が上がってきたら、エアコンを使って熱中症を防ぐようにしましょう。

1日に必要な水分量は?

熱中症予防というと、水分を適切に補給と指導されますが、「適切に」とはどういうことでしょうか。1日に身体が必要とする水分は、体重10kgまでの子どもでは1kgあたり100mLです。体重10kgの子どもでは100mL×10(kg)=1000mLとなります。10~15kgでは、1000~1300mL、それ以上では、1300~1500mL程度が必要です。発汗量に応じて、この基準に割増していくこととなります。なお、個人差もありますので、水分量はあくまでも目安として参考にしてください。

何を飲めばよいのか?

熱中症や脱水症の予防と聞くと、経口補水液やイオン飲料、スポーツドリンクなどを思

い浮かべるかもしれませんが、しかし、通常の食事をとれているのなら水分補給は水やお茶で十分です。経口補水液やイオン飲料には、塩分と糖分が含まれています。これらを水がわりに飲んでしまうと、糖分によるカロリーオーバーから、肥満や食欲低下に伴う栄養バランスのくずれや、う歯(むし歯)につながります。

管理の仕方

屋外活動や運動の際は、開始前に十分量の水分をとらせようとして排尿を確認しておきます。「のどがかわく前に飲む」が原則です。2時間以内の活動であれば、水や麦茶を欲しがるとタイミングで飲ませます。2時間以上の活動では、2時間ごとにトイレ休憩をとり、その都度、排尿の有無を確認してください。排尿がなければ、経口補水液を欲しがらなければなりません。経口補水液やイオン飲料の味を好まない子どもの場合には、みそ汁やコンソメスープで代用することも許容されます。また、梅干しや漬物といった塩分含量の高い食品と水やお茶という組み合わせもよいでしょう。もも、すいか、メロンなどの果物やひやむぎ、そうめんなどのめん類は水分含量が多く、のど越しがよい季節の食品です。これらも食事やおやつに取り入れてみてください。そして、排尿の有無、間隔をチェックして、適切に水分をとれているかを確認してください。

日頃から栄養、味つけのバランスのとれた食事を心がけること、のどがかわく前に、こまめに水、麦茶、緑茶などを飲む習慣をつくっておくことが、熱中症や脱水症を防ぐための基本となります。

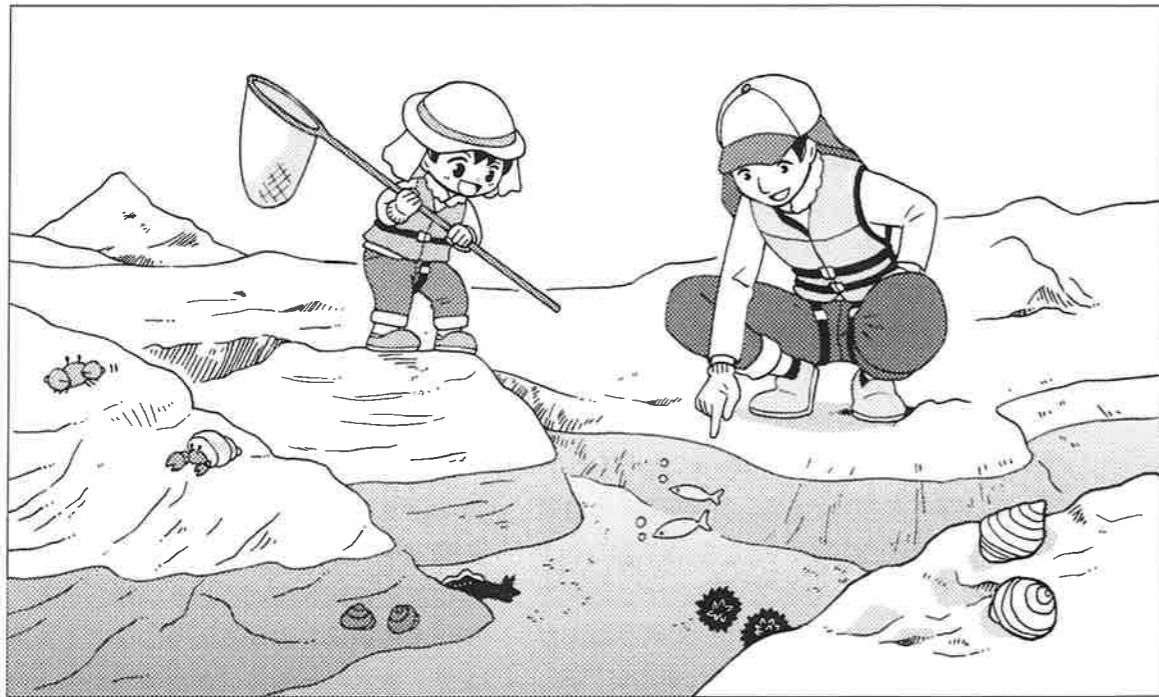
※出典 holliday-segar法

わくわくはっけんニュース

みんなで探そう いそ磯の生き物

引き潮の磯では数え切れないほどたくさんの生き物を見ることができます。岩場でのけが、水の事故、熱中症にはしっかりと注意をして、どんな生き物を見つけられるのか、親子で磯の生物観察を楽しんでみましょう。

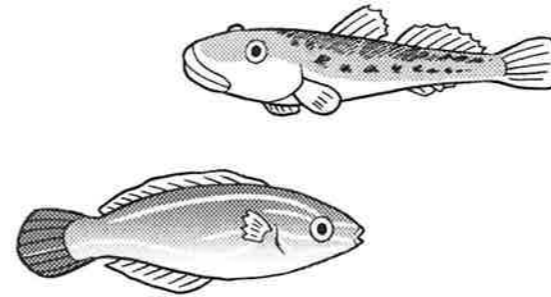
ふくそうに きをつけて いその いきものを さがしてみよう



ごつごつした いわで けがを しないように する ためと
ひやけや ねっちゅうしょうを ふせぐ ために かぜとおしの
よい ながそで ながずぽんを きよう。くびもとには タオルを
まいて ぼうしも かぶろう。ぐんてを はめて すべりにくい
くつを はこう。こまめに みずを のむ ことも わすれずに。

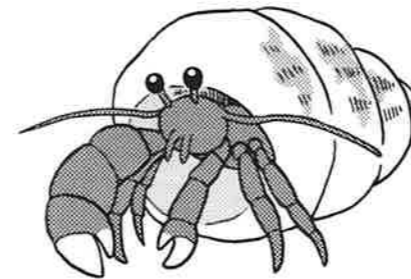
いその いろいろな いきもの

はげなどの さかな



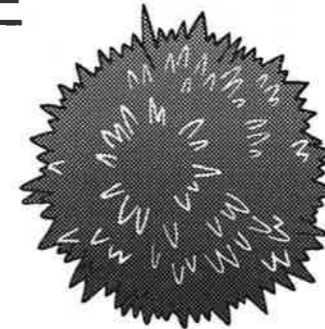
しおだまりを さがそう。

ヤドカリ



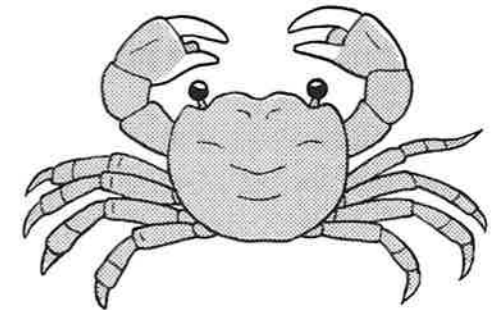
かいがらを せおって いるよ。

ウニ



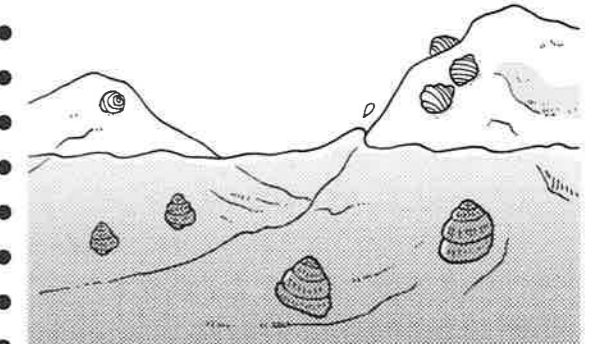
とげに きをつけてね。

カニ



はさまれないようにね。

まきがい



みずの そとも いるよ。

アメフラシ



さわると むらさきいろの
しるを だすから ちゅうい。

ほかにも た〜くさん いるよ。

みんなは どんな いきものを みつけられたかな?

月の動き、満ち欠けと満潮・干潮

月は地球の衛星で、地球の周りを1日で1周します。地球に引力があるように、月にも引力があります。月が地球の上を通る時に、地表の海水が引っ張られることで、1日の干満の差が生まれます。干潮と満潮はそれぞれ、ほぼ1日に2回あります。

また、月は満ち欠けをします。この満ち欠けは、太陽の光が当たっているところと当たっていないところの差で、およそ1か月で新月→上弦→満月→下弦→……を繰り返します。

月の見えない新月の頃は太陽と同じ方向に

月があり、丸く見える満月の頃は地球を挟んで太陽の反対側に月があります。新月も満月も、月と地球と太陽が一直線に並んでいるため、それぞれの引力が働き合うので、干満の差が大きくなります。この時期を、「大潮」といいます。

磯での生き物の観察や磯遊びは、できるだけ大きく潮が引いた時がベストなので、「大潮」の時期の「干潮」が狙い目となります。潮見表を調べて、大潮の時期と目的の磯の干満の時刻を確認してから、出かける計画を立てましょう。

参考「月・太陽・惑星・流星・流れ星の見かたがわかる本」藤井 旭 著 誠文堂新光社 刊 ほか

株式会社 少年写真新聞社 〒102-8232 東京都千代田区九段南4-7-16市ヶ谷KTビル1 <https://www.schoolpress.co.jp/>

★定期刊行物は定額を定めないで発行します。年費が異なります。購読にはお申し込みください。引当額をニュースを返付し上げます。★発行部数により、本誌の印刷枚数・紙数は異なります。

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

少年写真新聞 Juniors' Visual Journal

2023年(令和5年)7月8日発行 第454号付録

磯のタイドプールで生き物の観察

海に入らなくても観察できる、岩のくぼみなどに取り残された生き物

タイドプール(潮だまり)とは

海と陸が接する部分は、「浜」ばかりではありません。特に日本のように高い山があり、周囲が海に囲まれるような地形では、切り立った崖や岩場の場所も多くあります。「浜」が主に砂で覆われた平らな場所なのに対して、主に岩石が多い場所を「磯」といいます。

海で暮らす生き物は水中にいるものが多く、海の中に入らないと観察できない場合が多いです。また、海水浴客が多く集まるような遠浅の砂浜で、幼児が野生の生き物を見つけることはなかなか難しいです。

しかし、磯では場所によっては満潮時に海面下にあった場所が干潮時に海上に出てくる場所(潮間帯)があり、そういった場所では岩のくぼみなどに生き物が取り残されることがあります。この岩のくぼみのことをタイドプール(潮だまり)といい、干潮時なら幼児でも海に入ることなく、たくさんの海の生き物を観察できます。できるだけとがった岩がない、開けた、足場の安定した場所を選んでください。岩の上り下りが必要な場所は、滑ってけがをする場合があるので、幼児には行かせないようにしてください。

なお満潮と干潮は大体1日2回あり、干潮時しか「磯遊び」は安全にできないので、潮見表で満潮、干潮を調べておきましょう。また月2回の大潮の時は干満の差が大きくなり、干潮時は大きく潮が引くので、「磯遊び」がしやすいということも覚えておきましょう。

タイドプールに取り残される生き物

タイドプールには、いろいろな生き物が見られます。カニやヤドカリのほか、エビやハゼなどの小魚、イソギンチャク、巻き貝やヒザラガイ、カイメン、フジツボなどのほか、場所によってはヒトデやウミウシ・アメフラシなどが挙げられます。

ほかにも、ワカメなどの海藻類、タカラガイなどの貝殻やウニの殻など、また波に削られて角が取れたガラス(シーグラス・ビーチグラス)や流木などが見つかることもあります。生き物の観察だけではなく、そういった物にも注目させ、「宝探し」感覚で子どもたちに集めさせてもいいでしょう。

子どもの体調管理に目を配る

夏は日差しが強く、気温も高いので、熱中症や日焼けに十分注意してください。生き物の観察や「宝探し」に夢中になっていると、つい水分補給を忘れてしまいがちです。小まめに水分補給をさせるようにしてください。また、きちんと帽子(首の後ろの日よけがついたものがよい)をかぶり、衣服もできるだけ白っぽく、袖丈や裾丈の長いものを身につけるようにして、肌の露出を防ぎ、重度の日焼けにならないようにしてください。

なお、天候の変化、トイレなどにも注意しておくことも大切です。急な雷雨の際の避難場所、トイレの場所なども把握して、いつでもすぐに移動できるようにしておきましょう。

わくわくはっけん! 花の重さで倒れるヤマユリ

ヤマユリは日本在来種のユリで、その名の通り、山地に生える多年生の植物です。鑑賞用にも栽培され、花期は夏。丈は1メートルを超え、香りの強い、大きな白っぽい花をつけます。種でも増えますが、チューリップやヒヤシンスと同じように、「鱗茎」という球根からも増え、この鱗茎は「ユリ根」として食用にもされます。

ユリの仲間は、比較的大きな花をつけますが、中でもヤマユリはかなり大きな花をつけるため、その重さに耐えられずに細長い茎が弓なりになって傾き、そのまま倒れてしまうことがあります。栽培する際は、花がつく前に茎に支柱を沿わせませす。



褐色の雄しべのよく目立つ、ヤマユリの花。

参考「散歩で見かける 草花・雑草図鑑」鈴木庸夫 写真 高橋 冬 解説 創英社/三省堂書店 刊 ほか

今月のわくわく 身の回りの単位のお話 (16)

同じ熱量を表せない「カロリー」

1 mLの水を1℃上げるのに必要な熱量が定義ですが、15℃の水と20℃の水では1℃上げるのに必要な熱量が異なるため、栄養学などでは使われますが、一般的な科学の単位としては使われません。

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