

みなさんのまわりに、目や耳の不自由な方や、身のまわりの状況が即座には把握しにくいといった方はいらつしやいませんか？
そうした方は必要な情報を得ることが難しく、支援の手がさしおられないおそれがあります。目の不自由な方は口頭で、耳の不自由な方には筆談で情報を伝えるなど、周囲の人の手助けが必要な方に「まよって」した心配りをお願いします。

「みんなで語ろう、つくろう、こどもの日」

こんどの大地震・津波でたいへんな経験をしたみなさん。つらい春休みでしたね。幼稚園・保育園や学校が始まって、少しほっとしているかもしれません。でも、まだまだいつもの生活からは遠いことでしょう。5月5日はこどもの日。たぶんこれまでのこどもの日とは違っていると思うけど、みんなが少しでもこの日を楽しめるように、ゲームやカードをつくりました。大人の人たちもまきこんで、みんなのパワーを見せてくださいね。

◎もくじ

- 知ってなっとく！「こどもの日」 P2
- みんなのメッセージをのせて大きなこいのぼりをつくろう！ P3
- よせ書きこいのぼり P4
- いろいろかるたゲーム P5
- おてつだいカード P6
- 子どものころを守るために P7
- こいのぼりメッセージ「うろこ」 P8
- 病気になるらないための4つの習慣 P8

健康のための口の体操(4回シリーズ) ③ 口の機能の保持・回復のための体操

ゆったりとした姿勢で背筋をのばして行います
手はおなかに
鼻から息を大きくすい込み 口をすぼめて大きくゆっくり吐く

深呼吸しながら首の運動
首を左右にかたむける 左右よこを向く 大きく回す

参考資料：財団法人8020推進財団「はじめよう口腔ケア」

知ってなっとく！「こどもの日」

5月5日は「こどもの日」。空にこいのぼりをあげたり、五月人形や鎧兜をかざったり、かしわもちを食べたり…。楽しくて不思議なお祝いの日。みんなは、その意味を知っているかな？一緒に学んで遊ぼう！

「こどもの日」ってどんな日？

「こどもの日」はこどもをだいにし、こどもの幸せを祈りたいせつな一日です。もともと「端午の節句」として、ずっと昔に中国ではじまり、日本では平安時代からいまうけつがれています。こどもの健康やすこやかな成長を願い、五月人形や鎧兜、こいのぼりを飾ります。

こいのぼりをかざるのはなぜ？

こいは池や沼地でも生きられる生命力の強い魚です。こいが竜門という滝を登ると竜になって天にのぼるという中国の古いいつたえ「登竜門」になぞらえて、こどもに健康ですくすく育ってほしい、立派な人になってほしいとの気持ちをこめて飾られるようになったという説があります。

かしわもちを食べるのはなぜ？

かしわもちは、こどもの日を祝う代表的なお菓子です。おもちを巻くかしわの葉は、むかしから神聖な樹として祭られてきました。また、あたらしい芽がでるまでふるい葉がおちないことから、縁起物として広まっていきました。

こどもの日 ちしき まめ知識

「日本で一番大きいこいのぼり」
こいのぼりの名産地、埼玉県加須市の名物「ジャンボこいのぼり」。昭和63年につくられてから現在で3代目。大きさは、なんと全長100m、重さは350kgもあるよ。

～避難所の管理者、ボランティア、保護者のみなさまへ～
大きな「こいのぼりポスター」を、「生活支援ニュース」1セット(50部)ごとに2枚を一緒に入れました。こどもたちがメッセージを貼れる場所に掲示してください。

みんなのメッセージをのせて大きなこいのぼりをつくろう！

はさみを
使うときは
注意しましょう

【つくりかた】

- 裏面(P8)のこいのぼりの「うろこ」に未来に向けてメッセージを書き込もう！
たとえば・・・復興にむけて「僕ができること」や「私ができること」未来の自分にむけて「こんな大人になりたい」や「こんなしごとをしたい」など
- 点線にそって「うろこ」を切りとろう
チョキ チョキ
- メッセージを貼ろう
避難所内の壁に貼り出された大きな「こいのぼりポスター」に自分で書いたメッセージを貼りましょう！みんなのメッセージを集めて、大きな夢にあふれるこいのぼりをつくろう！
ペタ ペタ

かんせ〜い！

「うろこ」は裏面(P8)だよ！

よせ書きこいのぼり

書いてくれた人へ、お礼に「おてつだいカード」をあげよう！
*おてつだいカードはP6にあります。

まわりのおともだちや、大人の人にメッセージを書いてもらおう！未来の自分にむけてメッセージを書いてもいいよ！

いろいろかるたゲーム

遊び方が分からなかったら
周りの大人に相談してみよう!!

自分の気持ちや好きなものをおかたにして、周りの
おともだちや、大人の人と一緒に遊ぼう! 遊び方を2種類用意しました。
※「いろいろかるた」のかるたは段ボールやノートなどを利用してつくってください。

語ろうかるた あそべる人数: 3人以上 ※読み手は順番でかわりましょう

- 紙を切って「あ〜わ」までの文字をひとつ書こう
- 紙を切って「あ〜わ」までの文字を○で囲んでひとつ書こう
- 1でつくったかるたを表にして広げよう
- 2でつくったかるたを読み手が引き、今の気持ちにかえて読みあげよう
- 読み手が引くのは、読み手の最初の言葉のかるたを取ろう
- これを1のかるたがなくなるまで繰り返します 最後にかきた一番たくさん持っていた人の勝ちです

被災者支援サイトOLIVEより URLはこちら → <http://www.olive-for.us/>

好きなもの・コトかるた あそべる人数: 3人以上 ※読み手は順番でかわりましょう

- 紙を切って「あ〜わ」までの文字をひとつ書こう
- 紙を切って「あ〜わ」までの頭文字からつづく、好きなものやコトを書こう
- 1でつくったかるたを表にして広げよう
- 2でつくったかるたを読み手が引き、読みあげよう
- 読み手が引くのは、読み手の最初の言葉のかるたを取ろう
- これを1のかるたがなくなるまで繰り返します 最後にかきた一番たくさん持っていた人の勝ちです

おてつだいカード

自分でできる「おてつだいカード」です。周りの大人やおじいちゃん、おばあちゃんにプレゼントすれば、みんなよろこんでくれるよ。

つくりかた

- 下のカードに自由に「おてつだい」の文字を書こう!
- 四角い線にそって切り取ろう
- 周りの大人やおじいちゃん、おばあちゃんにプレゼント!

こんな「おてつだいカード」をつくろう!

たとえば... ■ゴミすて ■かたづけ ■くつを並べる ■ごはんの準備

まだまだできるおてつだいはいっぱい! 周りの人の希望をきいたり、自分で考えてオリジナルの「おてつだいカード」をつくろう!

※はさみを使うときは注意しましょう

おてつだい 肩たたき なまえ	おてつだい おそうじ なまえ
おてつだい なまえ	おてつだい なまえ
おてつだい なまえ	おてつだい なまえ
おてつだい なまえ	おてつだい なまえ

●保護者の方へ

子どものこころを守るために

今回の震災のように、強い恐怖感や「何もできなかった」という無力感を伴う体験をすると、子どもでも、からだやこころに不調を生じるのが一般的です。

子どもにあらわれやすい変化

- そわそわしてじっとできない、やたらとおしゃべりになる
- 無表情になる、泣くことができない
- 赤ちゃん返り、甘えが強くなる
- 現実にはないようなことを言う

当時のことを思い出すのがこわかったり、自分を責める気持ちや無力感が強くて気持ちを打ち明けられない子どももいます。無理に聞き出さず、安心させて包み込むことで、子どもが話をしたくなった時にじっくり耳を傾け、気持ちを受け止めてあげてください。

家庭でできること

- 普段通りに声をかける
- 家族が守ることを伝える
- 子どもを一人にしない
- 子どもが理解できる言葉で事実を話す
- 子どもの質問には、繰り返し、簡潔に答える
- 子どもが自分を責めるときは、「あなたが悪いのではない」と伝える
- 遊びやお絵かき、作文などで自由に気持ちを表現させる
- 負担にならない程度の手伝いをさせる

子どもの具合が悪いと、保護者の方も睡眠時間が取れなくなったり、「何とかしなければ…」と一人でがんばりすぎたりして体調を崩してしまいがちです。子どもを支えていくためにも、ご自身の体調管理はとても大切です。お子さんも保護者ご自身も、上の症状が強まるときや体調がすぐれないときは、専門の医師に相談しましょう。

参考資料: 国立成育医療研究センター「こころとからだのケア〜こころが傷ついたときのために〜」詳しくはホームページ http://kokoro.ncchd.go.jp/uploads/to_protected.pdf

こころの健康相談 こころの健康全般について電話相談を実施しています。

□岩手県	災害時ストレス健康相談受付窓口	019-629-9617 (無休 9:00~17:00)
		0229-23-3703 (無休 6:00~9:00)
□宮城県	こころの健康相談電話	0229-23-0302 (無休 9:00~17:00)
		0229-23-3703 (無休 17:00~2:00)
□仙台市	電話相談専用回線「はあとライン」	022-265-2229 (月~金 10:00~12:00、13:00~16:00/祝日を除く)
	夜間電話相談「ナイトライン」	022-217-2279 (毎日 18:00~10:00)
□福島県	こころの健康相談ダイヤル	0570-064-556 (月~金 9:00~17:00/祝日を除く)

◆編集部より

今回の第5号は、子ども向けの内容にしました。もちろん、例年のように、鯉のぼりも兜もないかもしれませんが、「こどもの日」をテーマに、楽しみながら、学び、遊んでいたければ、と思います。

一方、「こどもの日」とはいえ、震災で、かけがえのないご家族などを亡くされた方にとって、その悲しみは計り知れないものと拝察いたします。その中であっても、今回の特別号が、大切な方々へのそれぞれの思いを致す一助となれば、と存じます。

こいのぼりメッセージうろこ

つくり方は
おもてめん
表面(P3)を
みてね!

メッセージを書いた「うろこ」を切り取って、大きなこいのぼりに貼ろう!

※はさみを使うときは注意しましょう

メッセージ

なまえ

メッセージ

なまえ

メッセージ

なまえ

かんせーい!

わす
忘れないでね!

病気にならないための4つの習慣

- 手をあらおう
- うがいをしよう
- 歯をみがこう
- ちゃんと眠ろう