



## 孫育て教室

～今どきの子育て事情と食生活を考える～

7月19日、子育てを応援するおじいちゃん・おばあちゃんに今の育児や食生活の話をしたり、野菜を使ったおやつ調理実習をしたりする、『孫育て教室』を開催しました。

ゆでたジャガイモをつぶし、かたくり粉と小麦粉を加えてこね、野菜たっぷりの出し汁で煮たニョッキのスープは「カツオだしの味と、もちもち感のある素朴な味わい」と好評でした。

子どもは、お手伝いをしたがりです。普段の生活の中で団子と一緒にこねたり、丸めたり、味見をしたり、子どもにできるお手伝いがあります。一緒に作り、食べることは、食を通して、楽しく皆で子どもを育てる食育につながります。

毎月19日は、「家族団らん手作り料理を楽しむ日」です。子どもが小さいうちにだしや野菜の味を教え一緒に楽しく作り、そして、食べることを大切にしましょう。そして、忙しい親世代とともに、おじいちゃん、おばあちゃんもみんな健康やかな成長を見守り、子育てを応援していきましょう。

●問い合わせ 健康づくり課 (☎39-1119 ☒39-1109)



1. 家庭でもぜひ作ってみたいという声が多く聞かれました。2. イタリア料理のニョッキを和風にアレンジ。
3. 牛乳とかたくり粉で作るミルクぐずもち。
4. ほんのり甘い人参パンケーキ。

あるがキッズ支援室だより(9)

### 「みんなと一緒に」が苦手です。

4歳のA君は入園当初、誕生会など大勢の人が集まる遊戯室での活動には全く参加できませんでしたが、今はしばらくの間なら、皆と一緒に座っていることができます。しかし長い時間になると、にぎやかでいつもと違った雰囲気居心地の悪さを感じ、遊戯室から出て行ってしまいます。毎日の生活でも、クラスを抜け出して水遊びに没頭したり、誰もいない部屋や押し入れの中にあることがあります。ブロッコを一列に並べて遊ぶことが好きで、友達が一緒に遊ぶとおもちゃに手を出すと、何も言わずに取り上げてしまったり、大騒ぎをしてしまいます。

A君は広汎性発達障害と診断されています。このような状態は感覚の受け入れ方に偏りがあったり、人への関心が乏しいためにおこります。

大勢の人がいるザワザワした音や雰囲気は不快な感覚であり、静かないつもの慣れた場所は安心です。また急に友達が隣に來たり、自分の思い通りの遊びが邪魔されると、どうしてよいかわからずにパニックになってしまいます。

このようなお子さんには、いつもと違う行事などは、事前にどんなことをやるのか教えてあげると見通しが持て、安心して臨むことができます。またパニックになったときは、安心できる場所に行けることを保障することや大きな音や大勢の人がいても大丈夫だということを少しずつ体験していくことで、集団生活になじんしていくことができます。

こども福祉課あるがキッズ支援室  
 (☎33-4767 ☒36-9119)

知っていますか？松本のこと

あなたも挑戦！

## 「松本検定」

2007年から始まり、毎年2月に行われている「松本検定」。ここで、過去問題の中から1問出題！

さあ、あなたは分かりますか?!

問 旧開智学校を建築した時の住民寄附は工事費の約何割？

(ヒント：8月号「学都松本」特集ページ)

- 1 1割
- 2 3割
- 3 5割
- 4 7割

・・・正解は32ページへ

わたしがすすめる 親子で読むこの一冊

## 『さんまいの おふだ』

小僧さんに、「困ったことがあったら使いなさい」と和尚さんはおふだを3枚渡しました。1枚目は身代わりになって返事をし、2枚目は大きな砂山になり、3枚目は雄物川より大きな川になって小僧さんを助けます。結末がわかっているにもかかわらず、ハラハラしながら何度もおはなしを楽しむことができるでしょう。

幼い頃、母はわたしと妹の真ん中で昔話をしてくれました。大人になり、絵本でこの昔話に再会した時、子ども時代がよみがえり、母の深い愛情を受けとった気がしました。おはなしを通して親子が共に過ごす体験は原点となり、時を経て心の中に温かく鮮やかに残っていて、支えになってくれると思います。

松本地域文庫お話の会連絡会 「トトロのへや」  
上小澤久美子



医療メモ (288)

## 子どもの気道異物

異物（症）とは本来人間の体に存在するはずのないものが存在して何らかの症状がある場合をいいます。

耳に小さな玉などを入れた（外耳道異物）、鼻にビーズなどを入れた（鼻腔異物）、のどに魚の骨が刺さった（咽頭異物）などが代表的ですが、これらの異物はたとえ取るのが大変であっても生命にかかわることはまずありません。しかし、異物が気管にある場合（気管支異物）や気管支にある場合（気管支異物）は、緊急の処置が必要で時に生命にかかわる場合があります。気管異物、気管支異物ともに1歳から3歳の幼児に多いことがわかっておりその原因の大部分がピーナッツなどの豆類です。異物が太い気管にはまりこんでしまうと呼吸困難が生じ、窒息してしまいます。気管をすぎて、細い左右

の気管支にはまりこむと、直後よりせきがでたり呼吸がゼイゼイしたりします。この場に大人が居合わせれば診断はたやすいのですが、実際には大人の目の届かないところで起きることが多く、診断に時間がかかることがまれではありません。肺炎を何度も繰り返し初めて異物を疑われ、診断がつく場合もあります。実際の治療は、全身麻酔のもとで気管支鏡という道具を気管の中に挿入し異物を摘出しますが、術中、術後の治療には耳鼻咽喉科医のみならず麻酔科や小児科など複数の医師の協力が必要です。幼児がピーナッツや小さなおもちゃなど気道異物の原因となるものを口に入れたりしないよう、注意が必要です。

松本市医師会

<http://www.matsu-med.or.jp>