



014 **巻頭大特集** 空や海へ、物語の中へ、冒険できる105冊

絵本を旅する

016 「ずっと大好き」な物語と出合おう

018 ページをめくって冒険の旅へ

026 すごいぞ! 100かいだてのいえ

030 わたしの「絵本の旅」

のん/村木風海/村山輝星

034 空、海、山の本

040 絵本で世界をめぐる

067 夏休み、好奇心のままに探求しよう!

子ども★自由研究

054 アウトドア、ワーク、スポーツブランドをデイリーに取り入れよう! アウトドアアイテムと暮らす。

062 美容賢者が選ぶ今年の1本、頂上決戦! kodomoe UV-1グランプリ

076 作り方のコツ教えます 我が家の餃子が一番おいしい!

083 ロングインタビュー 赤江珠緒

089 「うちの子、言葉がゆっくりかも?」と気になったら 言葉の力を伸ばす親子遊び

094 おうち時間が増えて、うつむく時間も増えた! 「首こり病」予防で、子どものやる気アップ!

101 今までこれからも! 「大好き」が止まらない すみっこぐらし ぎゅぎゅっと10周年!

004 第3回マママンガ賞 結果発表!

006 『ムシてつ』とコドモエのえほんのおしらせ

006 バックナンバーのおしらせ

007 かうめも

008 kodomoe shopのおしらせ

044 博物館&美術館で物語の世界へ

050 「ドーナツペンタくん」のおしらせ

052 ノラネコぐんだんNEWS

082 定期購読キャンペーンのおしらせ

097 ショップリスト

097 読者モデル&モニター募集

098 プレゼント応募のきまり

106 すみっこぐらし折り紙の折り方

110 季節の絵本ノート

112 書店員さんおすすめ新刊絵本

113 絵本作家インタビュー キッチンミノル

115 プレゼント&インフォメーション

116 次号のおしらせ

REGULAR

009 豊田エリーのエリゴノミ。

010 だいたすけお兄さんのパバシュギョー!

横山だいすけ・鈴木純

012 食べたいときにすぐ作れる こどもおやつ

福田淳子

049,066 中川政七商店とつくる、季節のしつらい。

080 疲れていてもこれならできる! 10分蹴立

しらいのりこ

108 おやこ プチプラごっこ 杉浦さやか

COVER STAFF

モデル/豊田エリー、イヴァノフ・シモンくん 撮影/田村昌裕 スタイル/小森美奈子 ヘアメイク/片岡順子 イラスト/工藤ノリコ、サンエックス 表紙デザイン&アートディレクション/papas factory

©2022 San-X Co., Ltd. All Rights Reserved.



kodomoe 8月号

発売/2022年7月7日

発行人 森綾子

編集人 近藤多喜子

編集/兼管、西村美紀、遊佐信子、高田真莉絵、早野咲

都子、川名君枝、宮本博美、木村一実、田所佐月

発行所/株式会社 白泉社

〒101-0063

東京都千代田区神田淡路町 2-2-2

編集/03-3526-8095

販売/03-3526-8010

読者係/03-3526-8156

広告/03-3526-8090

印刷・製本/大日本印刷株式会社

© HAKUSENSHA 2022 Printed in Japan

●本誌内容の無断転載、複製、商品化を禁じます。

●当雑誌に寄せられた個人情報はすべて、当該企画の目的以外には使用いたしません。また、この企画の終了後、ただちに廃棄いたします。

●造本には十分注意しておりますが、落丁・乱丁の場合は白泉社「読者係」03(3526)8156までご連絡ください。

●本誌内の掲載商品の価格は、特に表記のない場合すべて税込価格です。(2022年7月7日時点)



巻頭大特集

① 32P 絵本 「ノラネコぐんだん うみのたび」 工藤ノリコ

② 24P 絵本 「ひこうきがとぶまえに」 キッチンミノル

③ とじこみ付録 すみっこぐらし折り紙セット

総費 ノラネコぐんだん ウォッチ

9名プレゼント(P.8)など計61名 応募のきまりはP.98

おうち時間が増えて、うつむく時間も増えた！

「首こり病」予防で、 子どものやる気アップ！

毎朝寝起きが悪い、日中もボーッとしてだるそう。子どものそんな様子、実は「首こり」が原因かも？

「首こり」がもたらす体の不調と予防策を、専門医がレクチャー！

イラスト / matsu デザイン / mocha design

教えてくれたのは /
松井孝嘉先生

まついたかよし / 医学博士。脳神経外科専門医。東京脳神経センター理事長。これまで10万人以上の患者の治療を行う。『自律神経が整う上を向くだけ健康法』（朝日新聞出版）など著書も多数。

ゲームに夢中で
うつむきはなし！



子どもの首こりが増加！
体と心の健康にも影響が！

長時間のデスクワークやスマホの見過ぎで、首や肩がガチガチに。頭痛やけん怠感も消えない……。現代人のあるある症状、実は今、子どもにも広がっているのだそう。

「コロナ禍、家の中で過ごす時間が増えたことも影響しています。スマホやタブレットで長時間ゲームや動画を観る。そのこと自体が悪いのではなく、問題は観ているときの姿勢にあるのです。猫背で頭は前傾、このうつむき姿勢を続けていると、首の後ろ側の筋肉は緊張しっぱなし。やがて筋肉が硬くなります。

首の後ろには、交感神経と副交感神経から成る自律神経が通っています。自律神経は脳から内臓などへ、生きるために必要な指令を送るケーブルのようなもの。首こりがひどくなると、副交感神経のはたらきが抑制され、全身にさまざまな不調をもたらすのです。原因となる首の筋肉の障害が、「首こり病（頸筋症）」です。

子どもの首は脆弱で、「首こり病」がひどくなると意欲の低下やうつなどにつながるケースも。私の病院でも、患者さんは増えています。しかし、幼児期からのケアで、防ぐことができるのです。まずは、首のこりが、子どもに現れるさまざまな不調に関係している可能性について、知ることが大切です」（松井先生）

小学生になると、勉強などでうつむき姿勢がさらに増えます。今から首こりを防ぐ習慣をつけましょう。

姿勢は見た目だけの
問題ではありません！

スマホやタブレットが脳に悪影響を与えると言われていますが、実は首に問題を起こすのです。うつむき姿勢は見た目が気になるだけでなく、首への負担が非常に大きい！

外遊びが減って
うつむきはなし！



タブレットの平置きで
うつむきはなし！

もしかして「首こり病」予備軍？

リストにあるような不調が慢性的に複数見られたら、首こりが原因かも？ 子どもがゲームをしているときの姿勢などを見直してみましょう。

- 頭痛やめまい、吐き気を訴える
- 疲れやすい
- 寝付きが悪い
- 朝なかなか起きられない
- 集中力が続かない
- 日中もボーッとしている
- 動作が緩慢でだるそう
- 風邪を引きやすい
- 食欲がない
- よく微熱を出す
- 便秘や下痢をくり返す

全身にさまざまな不調が出る！



子どもの首がこるとどんな症状が出るの？

子ども自身は、自分の首や肩がこっていると自覚しづらいものです。普段の子どもの様子から、首こりのサインを見つけてあげましょう。

体や心に現れる不調を見逃さないように

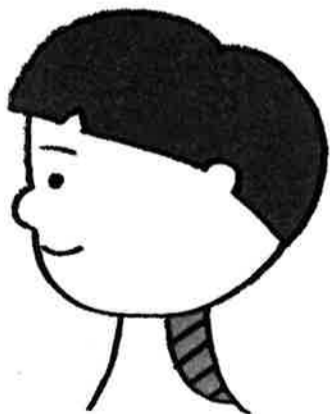
症状は全身に、さまざまな形で現れます。便秘や下痢、風邪を引きやすいといった、一見すると首とは関係なさそうな不調も実は首こりに原因があることが非常に多いのです。また、何もする気が起きない、気分が落ち込むなど、メンタル面への影響が出ることも少なくありません。

子どもの首は細くて発育途中 ダメージにも弱く、傷つきやすい

中枢神経や血管、骨、気道、食道などがギッシリ詰め込まれている首の中。すき間にある筋肉群で、頭を支えています。しかし、子どもの首は細くて筋肉も弱く、ちょっとしたダメージでも傷つきやすいのです。

首の後ろの筋肉が自律神経に影響する

首の後ろ側には、自律神経のコントロールに関わる部位があります。この周りの筋肉が酷使されてダメージを受けると、副交感神経がうまく働かなくなり、さまざまな不調につながります。



首を軽く傾げるだけで 負荷は4倍以上に！

首の筋肉は、頭の重さを支えて働きっぱなし。しかも、首を30度前に傾げると、首にかかる負荷は大人で約4倍に。子どもは体に対する頭の比率が大人より大きいので、さらなる負荷が！



うつむき姿勢が「首こり病」を招くのはなぜ？

日常生活では、ゲームに限らずうつむき姿勢の作業がたくさんあります。ごはんを食べたり、本を読んだり、おもちゃで遊んだり。そのたびに、重い頭を細い首で支えることに。

小学生の約5%がかかる 起立性調節障害にも関係している？



小学生の約5%、中学生では約10%に症状が現れるという、起立性調節障害。自律神経の調節がうまくいなくなる病気で、だるさやめまい、立ちくらみ、頭痛などが主な症状です。朝起きられず、不登校につながる場合も。「一番の大きな原因は『首こり病』なので、首の異常を治療することが完治につながります」と松井先生。

タブレットやゲームは
目の高さに固定する



縦に置いて
背すじを伸ばす

タブレットやスマホなどは、平置きするのではなく、画面が目の高さに来る位置に、立てて置きます。専用のスタンドを活用するのもおすすめ。イスに背すじを伸ばして座る習慣もつけて。

ゲーム中、15～30分に1回は
顔を上に向ける

時間制限よりも休憩が重要！

ゲームをする時間に制限を設けるよりも、途中でこまめに休憩し、顔を上げて首の後ろの筋肉を緩めるほうが、首こり防止には効果的です。

上向き体操（ネックリラクゼーション）を
習慣にしよう！

15分（難しいときは30分）に1度は、休憩を兼ねて首の体操を行いましょう。タイマーをかけておくと忘れません。やり方はとても簡単！ゆっくり呼吸をしながら、親子で取り組んでみてください。

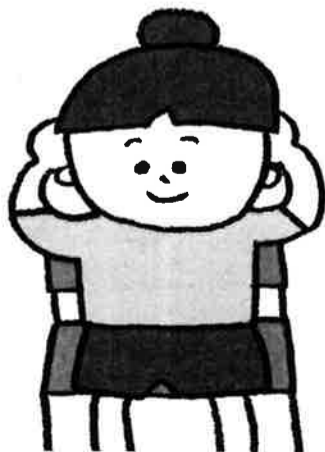
2. 頭を後ろに倒して
30秒キープ

両手で頭の重さを支えながら、後ろにゆっくり倒し、首が痛くなる手前で止めて30秒間キープ。手を添えたまま頭を戻して。



1. 座ったまま
頭を両手で支える

イスに深く腰かけ、背すじを伸ばして背中を背もたれにつけます。両手を頭の後ろに回して、頭の付け根辺りで手を組みます。



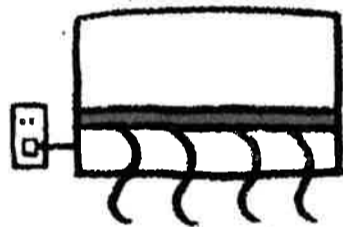
「首こり病」はおうちで
予防できるの？

うつむき姿勢を少なくすることも重要ですが、ゲームの時間を減らすと子どもが嫌がる……。そんなときに役立つ効果的な対策を紹介します！

上向き習慣をつけることで、気分もアップ！

こまめに上を向く習慣をつけることが、何より大切です。顔を上げることで首の後ろの筋肉もしだいに緩み、こりで圧迫されていた自律神経のはたらきが改善。心身の緊張もほぐれて、気分も上向きになります。

エアコンの風などで
首を冷やしすぎない



首の後ろを
バンダナでカバー

首の血行が悪くなると、筋肉がこり、脳への血流も悪くなります。特に夏場は、エアコンの風で気づかないうちに冷えています。首の後ろを冷やさないうち、バンダナなどを巻いて対策を。



首をもむなどの
自己流マッサージはNG

強くもみほぐすと
筋肉が傷つきます

首の筋肉はとてもデリケート。特に子どもは、骨格も筋肉も未発達な状態です。こっているからと強くもんだり、激しく首を動かしたりすると、筋肉を傷つけてしまうので、やめましょう。

