
ゆだんした
ぼくふっとんだ けがをした

豊島区立要小学校

3年2組 佐藤 奨太



ゆだんした

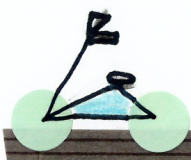
ぼくふっとんだ

けがをした



としま区立かなめ小学校

3年2組 さとう しょう太



もくじ



はじめに

————— 1

2年生の時の日記、調べる方法

————— 3

そうだ!!あの場所をかくにんしよう

道があん全ってどうなっているの?

————— 4

そうだ!!ひふとキスについて調べよう

ひふってどうなっているの!?

————— 8

けがってどうやってなおっていくの!?

————— 11

きずのなおし方〜今と昔し〜

————— 13

ここをけがしたらどうなるのだろう

————— 17

そうだ!!あの時思ったんだ。とびこえられればよかったのにと!!

たのにと!!

自転車でだんさてどのくらいこえられるの? — 33

もし自転車で車止めをのりこえられるとしたらどの位の

の自転車がひつようなんだろう

————— 38

えっ!?!心のキスってどんなキス!?!

心とキスのかんけいってどうなっているの?

————— 41

おわりに

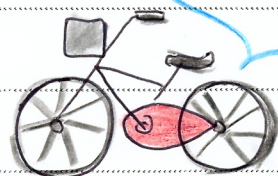
————— 49

はじめに

ぼくは2年生の秋、自転車でこけました。6月のたん生日に新しく買ってもらったお気に入りの自転車でした。その自転車にたくさんのりたくて、としま区から父とさい玉貝や、こうきなど遠くまで行きました。ころんだのは新しい自転車にも十分なれ、自分に自しんかがついたところでした。

その日も父といっしょに自転車にのって、家に帰ると中でした。父が少し後ろからついてきてくれて、しん号をわたろうとした時、しん号かわかるタイミングでぼくと父がつかわれてしまいました。でも、もう家の近くだったので、そのまま帰ることにしました。それがなんだかぼくは楽しく感じて、少しスピードを出して父の方をちらと見ました。その時、ぼくにひげきがおこりました。えっと思った時にはもうおそく、気づいたらぼくは土也面にたおれて知らない人にかこまれ、けかをしたところテッシュなどでふいてもらいました。自転車もこわれました。

ちょっとしたゆだんが原因だったと思います。そんなちょっとしたゆだんでぼくはたくさんな人に心いはいをかけるけかをしました。



こわれちゃった

一番ひどく感じたキスはくちびるでした。とても深くセカりました。左足にもキスを作りました。父と母は、びょういんへ行った方がいいかとそうだんしていましたが、日曜日だし、くちびるだから様子を見ようかと言っている声が聞こえました。父に豆頁をうってるといけなから、気もち悪くなったりへんな感じがしたらすぐ言うようにと言われました。いろいろと分からないことがあったけど、きゅう食の時はいやだなと思いがらねました。

次の日、やっぱりキスはなおっていませんでした。か、はれたりあさのようなものはありませんでした。けかから4日後、あんなにひどいと思っていたくちびるのけかほとんど分からなくなっていました。はんたいに、うでと足のキスがなおったのは、それから10日後でした。ぼくはすごくうしぎに思いました。どう考えても一番ひどかったくちびるがすぐになおったのはどうしてだろう。そしてぼくは、どんなところでけかをしたのだろう。そう思いました。そこでぼくは、ひらやキス、自てん車とダンスについて言問べてみたいと思いました。

2年生の時の日記

に	あ	夕	の	の	コ	ん	た	た	×	
つ	と	合	一	時	す	口	車	と	ぼ	12
か	と	か	け	や	に	こ	ン	で	い	月
い	思	の	か	こ	し	と	家	つ	い	は
ま	い	こ	は	ハ	わ	下	ユ	へ	こ	た
ま	ま	っ	ン	れ	に	向	帰	わ	の	し
し	て	ロ	ン	ま	け	く	る	れ	で	ゆ
た	い	ひ	ル	し	か	ら	用	た	う	一
	ま	る	で	た	ち	い	か	つ	り	上
そ	す	は	ず	こ	ま	つ	か	マ	出	曜
し	い	な	こ	ま	つ	か	マ	出	日	日
て	こ	お	わ	れ	て	と	う	タ	し	日
	れ	て	た	ら	う	と	う	タ	し	日
白	が	て	と	自	ら	か	二	週	ハ	ん
ん	は	さ	こ	て	る	と	週	ハ	ん	車
車	を	は	ろ	ん	と	て	間	行	車	が
も	を	す	は	車	左	コ	前	き	が	な
大	つ	こ	は	ひ	口	自	ま	な	あ	
切	け	し	ハ	ズ	ギ	ン	て	し	あ	

だ
だ
帰
て
きた
自
て
ん
車

これは、2年生の時の日記です。
 けがをした時はショックでそのこ
 とを日記に書けなかったけど
 自分で車がなくなったことは書
 けました。
 やっぱり、うれしいことは
 書きたくなるんだな、と思
 いました。

図書館大好き!!

調べる方法

- 図書館へ行き本をかりてよむ
- インターネットで調べる
- 分かる人にしつ問する



そうだ!!あの場所をかくにんしよう

道のおん全ってどうなっているの? B-10、T-5
(さん考にした本などの番号)

ほくがぶつと
んだのは



車止めにぶつかりました。

見はらしの上い
たせてんでした。

かなめ町えきから
千川えきまでの車止め
はかた道……

67コ!!

この道は、ほくの学校の近くです。この近くの道には、このような車止めがたくさんあります。ほくが知る道の中でもかなり多い方だと思います。ほくがぶつかった車止めることを調べます。

調べること

- 車止めはどうしてあるか
- どういうところにおくか
- せつするにあたって何かきじゅんかがあるのか

考えたこと

- 車止めは安全のためだと思います。
- かなめ小の近くにあるのは、学校が近いから

らかと思いました。

〇決めるのは、区やく戸所の人か"それだんして決めるのか"と思いました。

車止めのしょうたい

ぼくは車止について調べたけれど"ぼくの知りたいことはなかなかかかりませんでした。

そこで"としま区やく戸所に道路の仕事をしているところか"あったので、そこにメールでしつ問することになりました。



"ぼくの家近くの歩道には、きんくし字の車止めがたくさんあります。かなめ町えきから千川えきにむかてはたくさんありますが、かなめ町えきから"せぶくろえきにむかてあまりないことに気づきました。

歩道に車止めをつけるとかつけないというのは、何かきじゅんかがあるのか、だれか決めているか教えてください。

ぼくのしつもんには、"としま区としせいび"が"どうろせいび"の方か"答えてくれました。た

車と歩きの答えについてまとめました。

やくわり	自動車から歩道に入ることを ふせぐため
目つき	自動車が事故などで歩道に入て くることがや歩道を自動車が通たり 止めたりすることができないよう にする。
せち場所	交差点やお店などのちゅう車場の 出入り口。
せちきじゅん	はっきりとした決まりはない 道路から管理者であるやく所
決める人	(としま区や東京都など)と交通か ん理者であるけいさつがきょう ぎして決める。

また、ほくのしつ問から、このようなことも教えて
くださいました。

○きじゅんについて

- せちきじゅんはないけれど、学校がある、
歩道が広いといったこともはんだんするた
めの大きなきじゅんとなります。
- それぞれの道路のじょうきょうからはんだんします。

○かなめ町から千川までの車止めについて

・かなめ町えきから千川えきまでの

歩道のはははやく7m。

・かなめ町えきから池ぶくろえきまで

はやく4m

・かなめ町えきから千川えきまでは、歩道が広く車が入

てくるかのうせいかがあるので、車止めをせちしています

が、かなめ町えきから池ぶくろえきまでは歩道

がせまく、また、車止めが歩行者のじゃまになるか

のうせいかがあるためせちなかたと思います。

しかし、30年いじょう前に東京都がせいびした道

路になるので、これをかくにんすることはむすか

しいじょうきょうです。

分かったこと

車止めは、人や町の安全のためにありました。せち
きじゅんはないけれど、町やそこにすむ人を調べ、か
くにんしてとしま区、東京都けいさつのちがたが
せちする場所を決めています。

ぼくは、安全を守るためのものにぶっかりしました。

本当にダメだとな〜とはんせいしました。

ゆだんたいでき!!



そうだ!! ひふとキズについて調べよう

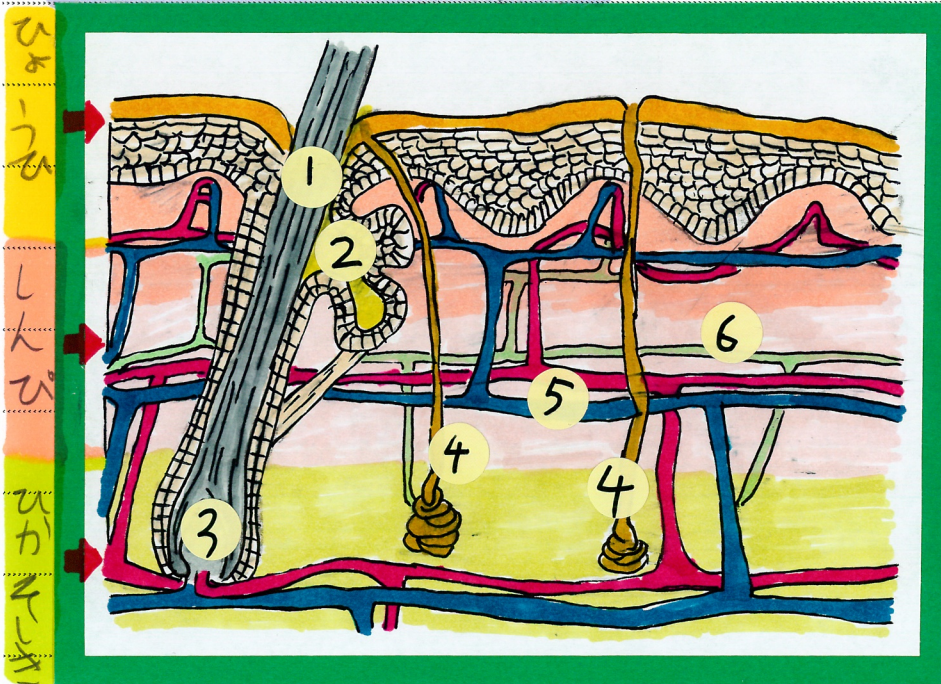
ひふってどうなっているの!? B-12、N-2、N-3

ひふ、がどうしてあるか、どんなはたらきがあるか
調べました。

ぼくが考えたこと

- ひふ、は人の形が分かるためにある。
- ひふ、は、ちなどか「体からでない」ようにある。
と考えました。

ひふ、のこうぞう



- ① 毛
- ② ひしせん
- ③ ちうこん
- ④ かんせん
- ④ かんせん
- ⑤ けっかん
- ⑥ リンパかん

ふ、だんわたしたちがらわれている外「わ」から、
「ひょうみ」「しんび」「ひかりき」のそうになっています。その
中に、「けっかん」「リンパかん」「ひしせん」「かんせん」な
ど「か」があります。

① 毛

体の表面から出ている糸状のもの。体毛、かみのけなど。

② ひしせん

ひしを出すことで、けあなのところにある。手のひら、足のうらいかいしのほとんどの場所にある。

③ もうこん

けの中の、ひふの中にあるところ。

④ かんせん

あせを出すところ。「エクリンかんせん」と「アポクリンかんせん」がある。エクリンかんせんから出るあせは、きんちゅうなどででるあせではたらきはよく分かっていない。

⑤ けっかん

けっかんは大きく分けて4しゅるいある。せんぶのけっかんをつまげると、地球の2しゅう半位になる。けつえき、さんそ、えいようを体中にはこんでいる。

⑥リンパ管

リンパ管がながれる所。体にたまったような水分やいらぬものをはこんでいる。

ひふのあつさ・大きさ・重さ

しぼうをのぞくあつさ	2mm
ひふをを広げた大きさ	たたみまい位
重さ	体重のやく16%

(大人のひふの時)

分かったこと

ぼくの体をつつむひふはとてもうすく、大きいことが分かりました。ぼくの体重は27kgくらいなので4.3kgくらいはひふの重さです。

ひふは人体さい大のぞうきということが理かれました。

けがってどうやってなおっていくの!?! B-1、B-3、B-12
ちょっとしたけがなら、何もなくても自ぜんになおります。
でも、あらためて考えるとすごいことのような気がしてきました。
だんだんとどうやってなおるのかな? と思い、けがの
なおる仕組みを調べました。

ぼくが考えたこと

ひらの表面からついていくのか。内かわから
ついていくのか気になりました。ぼくは

さいしょに表面がつく。



表面がとじたら中かわなおっていく。

と考えました。

けががなおるしくみ

けがをしてけがが
かきずつく。

ちが
出る。

けがは人の活ど
うやくできずかき
さかる。

かき
ぶたが
できる。

きずついたけが
かきやけがしょうは
から505を知ら
せるぶしつかい出る

白血球などか
糸田きんとたたから。

内かわ
かきなお
る。

こわれた糸田ほう
かきなおっていく。
きずかきなおる。

かき
ぶた
かき
れる。

分かったこと

糸田きんと白血球かたたから
るしょうたいをえんしょうといっ
て、キス
の周りが赤くなる。

表面からではなく、内かわ
からなおっていく。かきぶたは
きずかきなおったのではなく、
ちがとまっただけ。

人体さい大のぞうきであるひふ、か"どんなはたらきをしているか"問べました。はたらきは大きく分けて4つです。

はたらき①体を守る。



びょうきをおこすさいきんや強い日ざし、さしたりきづ"つけるものから体を守ります。水分が"体からじょうは"つするのをう"せぎます。

はたらき②外の様子を矢"る。



ひふ、で、ものの温と"やかたさ、やわらかさなどを矢"ることか"できます。また、いたみを感じてお"ないこと"知らせま"。

はたらき③えい"をたくわ"る。



食べたもののえい"のあま"り、しほ"うとしてひふの下にたくわ"え、えい"が"なくな"ったけ"るとそれを使"います。

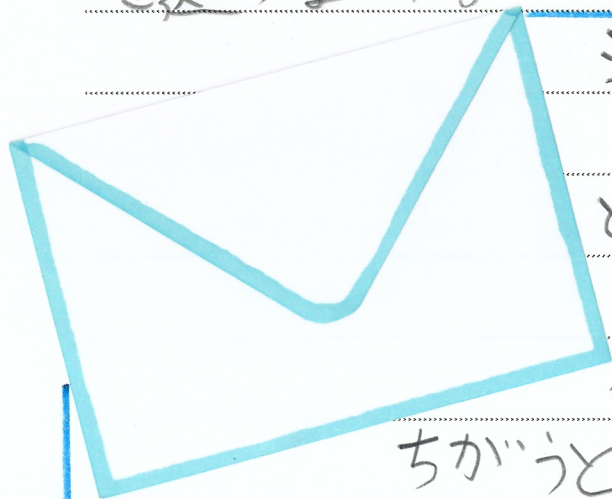
はたらき④たい"をたも"つ。



外の温と"にかんけいなく、いつでも同じ体温になるようにして"います。

キズのなおし方〜今と昔〜 B-2, B-12, B-16, T-6, N-1

本を読んで分かったのは、今と昔とではけがを
なおす方ほがちがうということでした。すりきずな
どは、昔はしょうどくしてかわかしてなおしていま
たが、今はなるべくかわかないようにして、なおす
ようにかわりました。そして、ばんそうこうなどにもへ
ん化があったことを知りました。今や、局ははだ色
タイプのもと、フ^oフ^oヨしたはんそうこうが売られて
います。昔は、フ^oフ^oヨしたはんそうこうはありませんでした。
ほくは、キズのなおし方について母と話をする中で、
ずと当たり前だと考えられていたことをちがうよ。
と発表することはすごいと思いい、このはんそうこう
を作った「ジョンソン・エンド・ジョンソン」さんにメール
を送りました。



ジョンソン・エンド・ジョンソン様

ほくは、小学3年生のさとうしょう太
と言います。夏休みに、キズのことを

調べています。調べていて、

今と昔では、キズのなおし方が

ちがうということを知り、新しくばんそうこう

を作ったのはすごいと思いました。

ジョンソン・エンド・ジョンソンさんで「分りやすい
キズのなおし方の表をこれからも、かんはって
ください。」

ジョンソン・エンド・ジョンソンさんによると、1990年代までは、キズはかわかしてなおすと考えられていました。でも、それでもなおりがおそく、きずがのこってしまうことがあるそうです。また、キズによってはしょうどくもよくないそうです。



しょうどくすると



① ひふのキズをなおそうとす糸田ぼうにえいきょうをあたえ、きゃくになおりをおそくする。

② 体えきのはたらきを弱めてしまう。



そのため



しょうどくはじないほうがよい

はだ色のはんそうこうは、キズをした場所を守るもので、なおすものでないため、早くなおしたい時は、フヨフヨしたはんそうこうを使用した方がよいそうです。このようななおし方を、「モイストヒーリング」といいます。

モイストヒーリングが"できるキズ"、"できないキズ"

できるキズ

- きれいなキズ
- 赤くなっているけど、のかるいやけど
- くっつき
- 感せんリスクのないキズ

このようなキズはできます。モイストヒーリングが
できるはんそうこうを~~は~~った後も、2~3日に1回は
キズをかんさつして、かんせんしてないかかく
にんがひつよう。

できないキズ

- 重カ物にかまれた
- さしきず
- ひどいやけど
- 感せんリスクのあるキズ

このようなキズは、まず~~は~~びょういんへ行くこと
がひつよう。

ジョンソン・アンド・ジョンソンさんからいただいた今と昔でキズのなおし方のちがいが分かる表

「その手当て、アップデートできてる？」

応急処置の新常識

by SHISEI・EIP・SHISEI JAPAN

昔

すり傷・切り傷

今



消毒しガーゼを貼る。もしくは何も貼らずにキズを乾燥させ、かさぶたを作って治すのが一般的だった。

ほとんどの場合消毒は不要。早くきれいに治せる「湿潤療法」(モイストヒーリング)タイプの絆創膏が鉄則。

MAKE A SCAB!



消毒は体液の働きを弱め、逆に治りを遅くする。キズを乾かさず湿らせ、自然治癒力を活用する「湿潤療法」(モイストヒーリング)ができる絆創膏が鉄則。痛みを和らげ、早くきれいに治すことができる。消毒はせず、水道水で傷口を洗い流してから貼りましょう。



鼻血

ティッシュを鼻に詰め、上を向いて頭の後ろを叩く。もしくは鼻の上の骨の硬いところを押さえる。

上を向くと血が気道を塞ぐリスクが。下を向くのが正解!



小鼻をつまみ座って下を向き、目と目の間のおでこを冷やすと5分程度で鼻血が止まる。横になるときも顔は下向きにする。



あかざれ

ハンドクリームを入念に塗布することで予防&ケアをする。

あかざれはキズ。痛みを和らげながらキズを「治す」ケアを。

ハンドクリームなどでの予防は重要だが、アカザれはすでにキズになっているため、すりキズなどと同様に、水道水で洗い、湿潤療法(モイストヒーリング)が行える絆創膏を貼る。



虫刺され

噛まれたところを爪で×印をつけかゆみを和らげる。ハチ刺されには尿をかける。

触るのはNG。洗い流し、清潔にして腫を湿布。右顔などで洗い流した上で、患部を冷やすと痒みが軽くなる。痒み止めの軟膏(ステロイド入り軟膏や抗ヒスタミン軟膏)を塗布する。アンモニアでハチの毒は中和できない。



昔

靴擦れ

今

帰宅するまで痛みに耐え、すぐに処置せず、自宅に帰ってから消毒し絆創膏を貼る。

痛みを我慢せず、その場でできるだけ早いケアを!

痛みを感じてすぐケアすることが早い治りに繋がるため、外出先でも処置を。キズを保護し、痛みを和らげながら治す。モイストヒーリング(湿潤療法)ができる絆創膏を早めに使用するとよい。



That must be painful!

打撲



コールドスプレーや冷湿布で冷却する。

スプレーでは冷却不足。水などでしっかり冷却を!

スプレーでは冷却が足りない場合があるため、アイスパックや水で患部をしっかり冷却する。さらに痛みが強い場合は、鎮痛効果のある湿布を貼る。

アロエを塗る。耳たぶを触る。

火傷

すぐに流水で冷やすのが鉄則。

アロエの皮の成分が、やけどを刺激し治りが悪くなることも。流水を使い20分を目安に冷やす。軽いやけどはモイストヒーリングができる絆創膏で処置できる。



捻挫

湿布を貼り、包帯やテーピングで固定する。

湿布では冷却不足の場合も。テーピングは腫瘍増進のリスクがあるので添え木がベスト。

水でしっかり冷やし、添え木などで固定し安静にする。テーピングはキツく固定すると腫瘍増進のリスクがあるため、添え木で固定が望ましい。



熱中症

倒れるまで特に処置しない。倒れた場合、顔や首筋など血管が集まる部分のみを冷やす。

何よりも予防が大切。水分補給はこまめに、喉が渇いていなくてもしよう!

水分補給は頻りに、太い血管のある部位だけでなく、露出させた皮膚に冷水をかけ、うちわであおぐなど、全身を冷やす。予防のためには水やお茶でなく経口補水液が◎。



突き指

指を引っ張る。

触らず、氷嚢嚢などに氷水を入れ、直接指を入れて冷やす。

個人が指を引っ張る処置を行うのはとても危険。氷でしっかり冷やし、患部を動かさず添え木などで安静にする。



©つながるひろがる子どもの暮らし、代表/監修/五小児科小児科長有馬謙之丞医師、取材/つなぐ

ここをけがしたらどうなるのたろう B-1、B-2、B-12、B-16

ひふ、やキズのなおり方がわかってきました。
ほくが今回けがをしたのは「ちびると足」ですが、
こけ方がちがっていたら、とちがうところをけがした
かもしれません。そこで、こんなところをけがしたら
どうなるかということについてキ場戸斤を分けて言
べることになりました。

考えたこと

フワフワしそうな気がする。気持ち悪くなることがあるかもしれない。

考えたこと

はかおれたり
ぐらぐらしたりな
おらないと思う。
くちびるや口の中
をけがした日と
はけがした日とは
いしやさんへ行
くかと思うけど、
けがではいしや
さんに来ている
人を見ることが
ない。

考えたこと

目はなおすのは
むずかしそう。見
えなくなったり
することも
あるか
もしれない。

考えたこと

けがをしたりほねをおったりする
と思うけがをしたら、ほくのように
にそのままにしておく日とぬう日と
があるけど、どうやって決めるの
かな。

ぼくが「言売んだ」おうきゅうしょちの本によると、けがをした土場戸所によりそれぞれたいおうが
ちがうことかわかりました。そこで、それぞれの
おうきゅうき当について調べました。

そして、本だけでは分からないので、びょういん
の先生にインタビューさしていただきました。

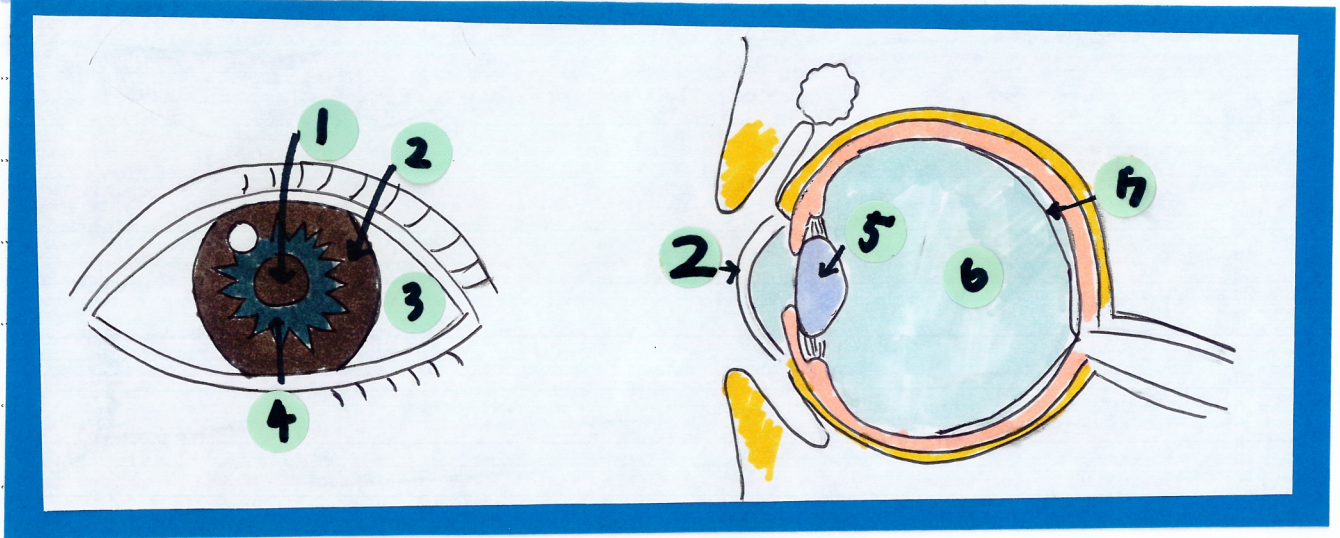
目のキズについて B-2、B-12、B-16、B-11、T-1

ふ、ちゅう意でこけたりしてうってしまうほかに、ス
ポーツなどでボールやみじか目や目のまわり
にあたると、目は大じょうぶでもまわりがきず
ついてしまうことがあります、土場戸所によってけいつ明
することがあります。

考えられるしょうじょう

- 目があかない
- 物が二重に見える。
- 左右の見えちががちがう
- 目の動きがおかしい

目のこうぞう



①ひとみ

光をいれるあなでこうさいのはたらきで大きさがかわります。

②かんまく

とうめいなまくで、けっかんはありません。

③白目

強まくというじょうぶなせんいのまくです。

④こうさい

黒目のぶぶん分で、目に入る日月るさをちょうせいします。

⑤水しょう体(レンズ)

⑥しょうし体

目の中をみたしているとう日月なゼリーのようなもの
です。

⑦もうまく

明るさや色をかんじる糸田ぼうがならんでいて、
ここにうつつたものがしんごうになつてのうへおくられます。

眼科の先生にインタビュー

インタビューさせていただいた先生

大沢眼科

大沢 彰 先生



①目いしゃさんにくる人はどんな王理由で来る人が
多いですか。キスで来る人はいますか。

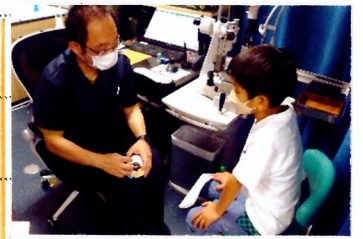
人間は五感を使って外から入ってくるじょうしょうを
矢口りますか、80%は「見える」ということから矢口るので、
一番多いのは、見えにくいとかで来る人が多いいです。
キスで来る人もいます。目かゴロゴロしてしまうという
人が多いいです。

②目は何でキズをつけることか？タタいてですか。

目は、外がわから守られていないところで、ゴミなどが入ったりしてこするとキズがついてしまうことがあります。一番多いのは、目がカピカピになってなみだが少なくなること。ドライアイといいます。カピカピになるとキズがつきやすくなります。なみだはろこうそうになります。水だらけだとかんそうしやすいので、ドロドロしたものを出したり、まぶた糸糸からあぶらのような物が出ていて目を守っています。

③目のキズは元にもどりますか。

表面にできたちょっとしたキズはすぐに元にもどります。目のターンオーバーは早くて7日位です。なので、ひかなくてき早くなおると思います。正し、大きなキズやとんかいた牛刃でさしてしまったりかん玉がはれつするようなキズはなおすのはむすかしい時があります。



④目の白い戸けと黒いところ、どちらにキズがつかない方がよいですか。

どちらかという、黒い方につかない方がよいです。黒目は見える戸けとかんけいしていて、白目はまったくかんけいしていません。黒目は見るところとかんけいして

いるので、どう目ではなくてはいけません。その黒目がいきずついたりすると、丸い形がたもてなくて、中に入っている水がもれてしまいます。そうするとぬうこともあります。でも、あとがついてしまったりすることがあります。

今、目の手術をする時は、基本はぬいませぬ。キズが小さいので自己へいさをします。白内しょう手術のキズで、大体2.4mm ~ 1.8mm 位です。とても糸田かいことなので、せんようのけんびきょうを使います。ぬおうとしても、かみのもより糸田い糸でぬいます。

⑤目にかさぶたはできますか。

黒目上は、かさぶたはできません。白目にけちかんがあります。黒目にはけちかんがありません。かさぶたはかんそうじないとできません。そのためもし黒目にキズがついてもちはずないし、かさぶたはできません。白目にキズがつくとしゅ、けつするけど、かさぶたはできません。

⑥どうしてコンタクトレンズをしてても目が平気なんですか。キズはつきませんか。

コンタクトは、黒目の上に直せつのっているのではありません。なみだの上ののって、少し上に向いているので、キズはつきません。

黒目はけらんがなくなつて、こきゅうをしていますが。コンタクトレンズは、サランラップをしている感じでした。通気せいという言葉聞いたことがあるかもしれませんが、これははさんそを通すことを言います。良いコンタクトレンズは、通気せいかいよいものがあるので、そのようなものをえらんだら「もうかいキズつきにくい」です。

⑦キズで「目が悪くなったとき、そのようなキズ」かなあたらしくも元にもどりますか。

目の中にかんづうするようなキズでなく、うるおいをたもって、ばいきんが入らないようにしておけてかんせんがないキズだとなおることあと思ひます。大きなキズはダメです。



目のしゅじつをする時に
使うけんびきょう



しゅじつで「つかう糸

実さいに母の目を見せてもらひました。

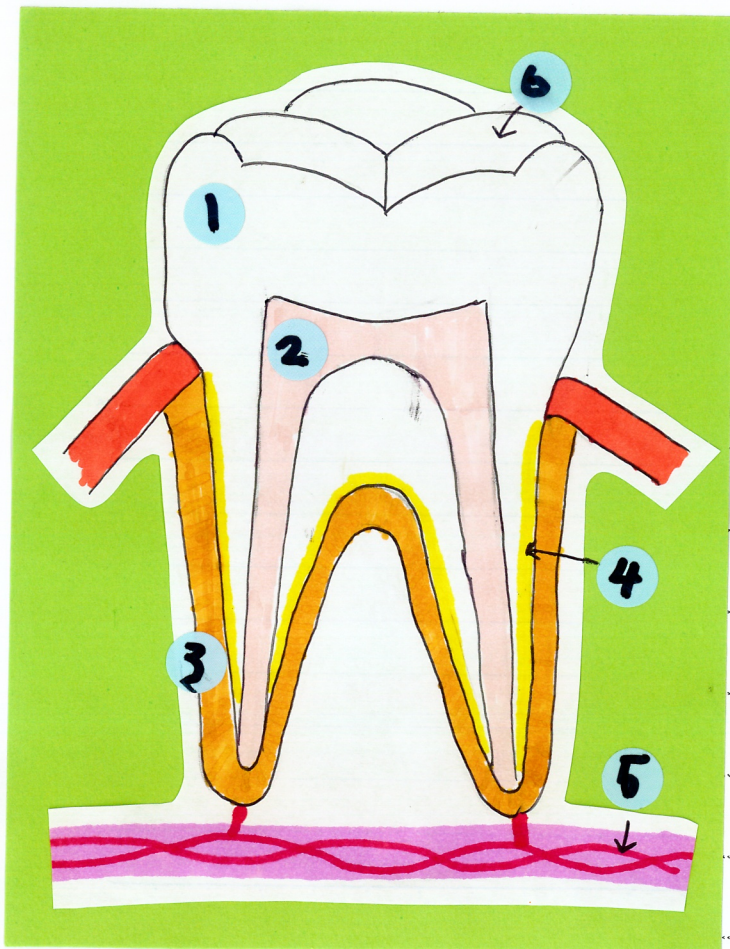


口やはのキズについて B-2、B-5、B-12、B-16、T-2
 人や物にぶつかったり、こけた時に口やあごを強くくづ
 つけ、はのぶぶんがかけたりおれたりすることがあります。

考えられるしょうじょう

- はがすれる、おれる。
- 強いいたみがある。
- 口の中やくちびるをセカる。

はのこうぞう



- ①ぞうげしつ
- ②しすい
- ③しこんまく
- ④セメントしつ
- ⑤けかみ
- ⑥エナメルしつ

① そうげしつ

ほねと同じぐらいのかたさで、カルシウムとたんぱくしつの系でできています。

② しずい

いちかんやしんけいか通っていて、そうげしつにえいようをおくったり、かんだときの強さなどをのうにつたえます。

③ しこんまく

とても強い系でできていて、ほとんどのほねをつなっています。ものをかんだときクッションのはたらきをします。

④ セメントしつ

そうげしつとしこんまくのあいだで、ほのね、こをしかりさせます。

⑤ いちかん

⑥ エナメルしつ

体の中で一番かたく、そうげしつを宍ています。水晶と同じぐらいかたく、ほとんどがカルシウムでできています。

歯科の先生にインタビュー

インタビューさせていただいた先生

池袋歯科診療所

市村 賢太郎 先生



①大人のはと子どものはのかたさは同じですか。

はのかたさは大人も子どもも同じです。

はは2そうになっていて外がわのエナメルしつはとてもかたいですが、内がわのそらけしつは少しやわらかいです。

②こけたりして口をぶつけて、その時は何でもなかったのに後からはか黒くなってしまった。という話を聞いたことがあります。

・黒くなるのはなぜですか

・どうして少し時間がたってからかわるのでですか。

・もとの色にもどりますか。

はをぶつけてしばらくして黒くなるのは、はの中にあるしんけいがしんでしまった時です。ぶつけてもしない時もあります。しんでしまうのもすぐにではなく、時間とともに少しずつなので、はか黒くなるまで時間がかかります。

黒くなるとはは、しんでしまったしんけいをとるちりょうをして、ホワイトニング (はをひょうはくするお薬) で白くできます。

③本を言ったら落ちたのは、たまごの白身。ほぞんえきなどにひたす。おれたは、牛にゅうなどにつけないラップにつつんでびょういんへ行く。と書いてありました。このちがいはなんですか。

落たはというのとはつまりぶつけたりして、はのね、こまでぬけてしまったはのことだと思えますが、一どぬけたはでもはいし、さんに早くちゅうしてもらえは、またもとの土場戸所にくつけることかできます。

ぬけたはをほぞんえきなどに入れた方が、いいのは、はのね、この表面にしこんまくというはとはをつなけてクッションのようなやくめをしてくれる糸田ぼうかがあります。ね、こが空気にふれてかんそうしてしまうと、しこんまくがしんでしまうので、ほぞんえきにつけてかんそうしないようにします。

おれた一ぶぶんがかけてしまったことだと思えますが、エナメルしつとぞうけしつに生きた糸田ぼうはいないので、ほぞんえきなどにひつようはありません。

④はのしゅうぶく、に間に合うようにすぐびょういんへ行く。と書いてありましたか、それはよほどのくらの時間ですか？

はがぬけてしまった土場合は、ほぞんえきにつけて

いても、しこんまくが"ずと"生きているわけでは
ないので、できるかぎり早くはいしゃさんに行くこ
とが大事で、これくらいの時間ないであれは"大
じょうぶ"ということか"むす"かしいです。

はんたいにはか"おれた"ただけであれは一日位
あけてもつけることはできますが"おれた"ところから
中のしんけいが見えている場合はそのままにしてお
くとやはりしんけいが"しんで"しまうので、できる
だけ早くはいしゃさんに行きましょう。

- ⑤ おれたはは、ほねのようにくっつきますか。
・ ついた所が"虫ば"になった時、なおりますか。
・ つけたところはおれやすくないですか。

おれたはは、さんねんなかから
ほねのように自せんとくっついてなおり
ません。なので、せんようのせ、ちやくざい
で"つける"しかないため、しは"らく"すると
そのすきまから虫ば"になたり、もちろんおれたりします。



- ⑥ 口の中をセカってしまった時、はいしゃさんで"みてもらえま
すか。"

口の中をけがした時は、もちろんはいしゃさんで
"みてもらえますので"安心してください。

頭や手足のキズについて B-1、B-2、B-12 B-16、T-3

頭や手足は、生活をしている中で「けが」をすることがあります。けがのしるいはいろいろです。どうやってけがをしたかでけがの大きさやたしあうがかわります。

考えられるしょうじょう

- ・ちが「出る、はれる
- ・ほねが「おれる
- ・たんこぶが「できる
- ・気もちが「悪くなる

大学病院の先生にインタビュー

インタビューさせていただいた先生

東京医科大学病院

山本 健治郎 先生



①手足よりくちびるのキズのなおりが早いのはターンオーバーが失豆いから。という考え方でいいですか？

実、さい、ターンオーバーによるなおりの早さはわかりません。キズのじょうけん、どういう風にできたかによってもなおるスピードもなおるスピードはかわると思います。

② おいしゃさんが「キズ」をぬう、ぬわないはキズの深さで決めているのですか。

キズの深さとせいけつかどうかです。感せんかありそうならぬわないこともありますか、すごく深ければぬうこともあります。

③ ほくが自てん車でこけた時、父に豆頭をうてないか聞かれたり、後から気もち悪くもたら言うこと。と言われました。

・豆頭をうて気もち悪くなることはありますか。

・気もち悪くなることは、豆頭の中にキズが「出」きているのですか。

・それはなおりますか。

頭をうて気もちが悪くなることはあります。その場合はのうに何かのいじょうか「お」きているかのうせいを考えます。

・豆頭の中で「か」かんが「セ」られることで、ちのかたまりか「で」きる「こ」たがあります。豆頭をうたあと、2-3ヶ月後に「発」しょうすることもあるので、ちゅう意「か」ひつようです。

のうそのものが「そん」しょうをうれる、「のうざ」しょうをおこすこともあります。

・のうざ「し」ょうはあんせいにしてなおることもあります。

すが、基本できに手じゅうかがひつようです。

④強くぶつけて見た目は何でもなくても中にはキズがついているということはありませんか。

体を強くぶつけた場合、とくにおなかのぶぶ分は見た目でいじょうかが分かることもありますが、分からないこともあるので、きゅうきゅう外来などでCTや造影はたいで内そうのけんさをすることがあります。

⑤キズのあとがのこってしまうのは、どういらキズですか。

1本けい、土場、戸内、日やけ、年れいによってもちがうので、人それぞれです。

CTってなんですか？



はがおれた時ですか？



CT
というのは



分かったこと

！
場所を分けて調べることで、それぞれのキズの
のちゅう意、やたいおうが分かりました。

「ターンオーバー」という言葉もはじめて知りま
した。「ターンオーバー」はただの糸田ぼうがーていの
しゅうきでかわるしくみですが、ロびる(は)体より
もターンオーバーが早そうなので、ぼくの「どうして
早よりもロびるの方が早くなおったのか」という
きもんには、そのこともかんけいしているのかも
しれないと思いました。もしかしたら、ロよりも足
の方が見た目いじょうに深くキズついていたのかも
しれない、足をモイストセーリングしなからたこと
がけがいい人だったかもしれません。

目、は、肩、手、足。どれも生活をしているとぶつ
けたりしやすいところ。けがはしない方が
いいけれど、もしもの時のために、どんなことが
考えられるか、どうするか、を知らることが
大セカだ」と先生がたの話を聞いて思いま
した。

先生方

ありがとうございました

そうだ!!あの時思ったんだ。

とびこえられればよかったのにと!!

自てん車でだんさってどのくらいこえられるの? B-13、B-15

ぼくはけがをした時「どうしてゆたんしちゃったのかな。うんが悪かったのかな。」いや。とびこえられればよかったのに!そんなことも思いました。

そこでぼくは知りたくなりました。自てん車かのりこえられる高さはどの位だろう。

知りたいこと

○ぼくがぶつかったものをこえるには、どの位大きな自てん車がひつようなんだろう。

考えたこと

○タイヤが大きい方が大きなものをのりこえられるのではないか。

調べ方

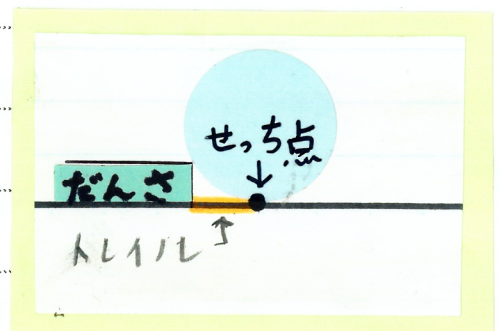
○本を読んで自てん車を調べる。

○家のまわりのだんさを調べる

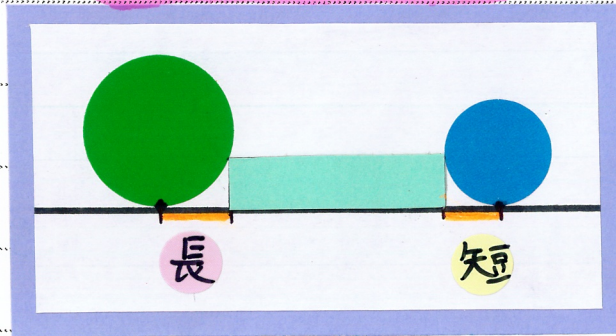
自てん車とだんさについて

せち点と自てんじくが土地面と交わる

点の間かくを「トレイル」といいます。トレイルの長さが長くなると、安定してますぐに走れるようになります。



ということは



大きいタイヤの方がトイールの長さが長いので安定している。大きな物もこたえるのではないかと思った。

実験①

家にあるタイヤのようなものをあつめて、だんさがこえられるか実験しました。

調べ方

家にあるタイヤのようなものをころかし、同じ高さのだんさがこえられるか調べる。

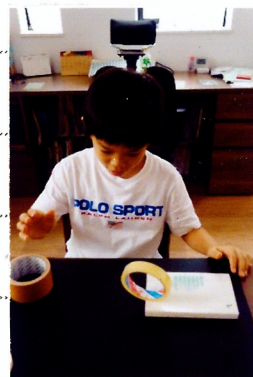
使った円とそのけっか



- ① マスキングテープ
- ② マスキングテープ
- ③ セロハンテープ
- ④ カムテープ

	たぐい位 (cm)		だんさの高さ		
	直けい	太さ	3mm	9mm	2cm
①	4.2	1.5	○	×	×
②	5	1.5	○	×	×
③	9.5	1.9	○	○	×
④	9.3	5	○	○	×

のりこえやすかった↓
のりこえやすかった↓
のりこえやすかった↓
のりこえやすかった↓



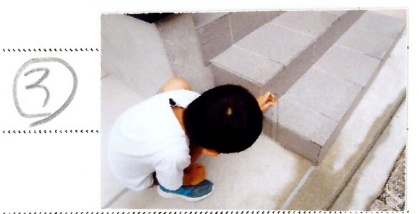
分かったこと

- 大きな円の方が高いだんさはのりこえやすい。
- 同じ位の大きさの円だと太い方がのりこえやすい。

実験②

家から学校までの道にどんなだんさがあるか調べ、のりこえられるか調べる。

だんさとそのけっか



④



⑤



①家の前

②歩道と道のさかえめ①

③げんかんのかいだん

⑥



⑦



④歩道と道のさかえめ②

⑤車止め

⑥点字ブロック

⑦えんせき

	高さ(cm)	のりこられるか?		のりこえられる
		よそう	しちか	
①	4.2	○	○	↓
②	1	○	○	○
③	14	×	×	のりこえらぬ
④	6.5	△	×	ない
⑤	74.5	×	×	↓
⑥	0.2	○	○	×
⑦	15	×	×	

のりこえられる
↓
○
のりこえらぬ
ない
↓
×

③



①



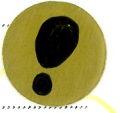
④



④は実けんするのにあぶいなそうだったのでも
同じ高さのところをさかしてやりました。



分かったこと



- 学校までの道でぼくが歩く所には、そんなに大きなたんさはありませんでした。
- 道をかくに入して、通るところいかにいにあ。た高めのだんさはえんせき、などでぼくたちの安全を守るためのものがほとんどでした。
- いつも通っている道にあるたんさは、見ためでのりこえられそうだと感じました。じ、さいそのたんさはかんたんのにのりこえられました。
- えんせきなど、見た目でのりこえるのがきびしいと感じるたんさは、ぶ、つからただけでのりこえられませんでした。

2つの実験のけっから考えたこと

- 1回目の実験では、9.5cmのセロハンテープが9mmのたんさをこえることができました。
- 2回目の実験では、ぼくの自転車で4.2cmのたんさがのぼれました。
- △をつけた6.5cmのたんさはのぼれませんでした。



そこから考えたこと



ぼくの自転車では5cm位のたんさがのぼれそうです。

だんさとぼくの自転車のかんけい

ぼくののタイヤの大きさは、
直けい 54cm です。



①と②の実けんからだいたい
タイヤの10%くらいのだんさがこえられると思
いました。

もし自転車で車止めをのりこえらしたらどの位の
大ききの自転車かていつようなんだらう

車止めの大きさが一番高いところで74.5cmなので、
タイヤの直けいの10%くらいまでのりこえららしたら
たんじゅんに考えると

タイヤの直けいはやく7mはないといけな
い(小学3年生男子、平きんできな体けいのぼくかぶつ
うに自転車こいだ場合です)

でも、7mのタイヤというのは、ぼくの身長の5.3は
位大きく、この自転車にのることはせたいにできませ
ん。もしのれたとしても、かかたりなくてこげないと思
います。

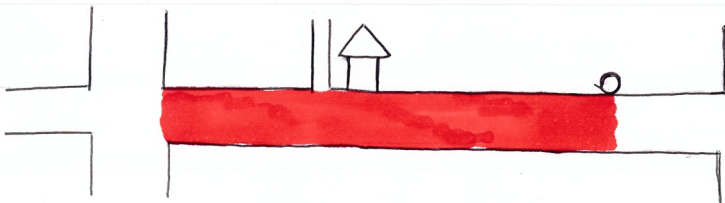
だからぼくは思いました。

人間がふつうに自てん車をこいで止めることはできない
やはり ↓ 車止めは、
道の安全を守っている

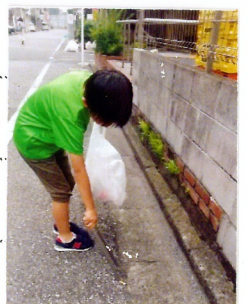
ぼくはこの実けんをするために、歩く時に道をかんさつしたり
いつも父がやっている家のまわりのゴミひろいをするよう
になりました。道にはだんさいかいにも石やゴミがすてあ
り人が作っただんさもなるなと感じました。

ゴミひろいをして気づいたことと見たこと

ぼくがゴミひろいをしたのは、家の前の道です。下の絵の
赤いマーカーのところ、20m位をしました。

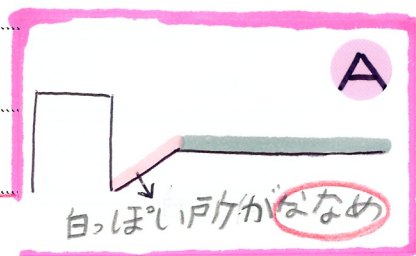
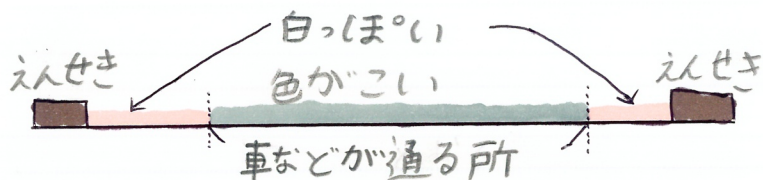


- 家の道には、タバコや石、マスクなどのゴミがありました。
- 大きな石が落ちていることはあまりなかったけど、石はガラガラしているのでも石に気がつかないで自てん車にのっていたら、すべったりしてきけんだと思いました。

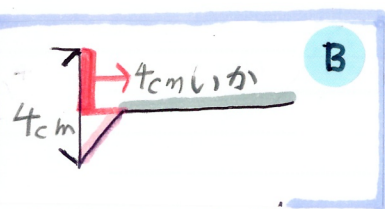


道は同じ色ではないと思いました。

どういふことかというと



人や車が通るところは、まだいたい色がこい
だんさに近いところは、白っぽくなっていました。A
また、白っぽいところは、だんさにむかって、少しな
なめになっていました。



そこで思ったことは、ぼくが道でだんさをはかた時、たと
えば4cmとはかたところは、道から考えると4cm
ではないということです。B

だから、ぼくの自伝車のトイルルを考えると、思っていた
よりもぼくの家まわりにはきびしいだんさはすくないと
思いました。

でもぼくの家まわりには、ぼくよりも小さな子どもが
たくさんいます。ぼくの自伝車よりも小さいのにのっている
子やベビーカーの子もたくさんいるので、そういう人たち
にとっては、大きなだんさではないかなと思いました。

ゴミひろいのおまけの話

ゴミひろいをはじめ、少したってから、電ちゅうのむこうまで行きました。
すると、ごみがたくさんありました。もしかしてぼくの家近くの人は、
ゴミをすでないように気にしているのかなと思いました。
これからもゴミひろいをうづつしたいです。

えっ!?

心のキズってどんなキズ!?

今回ぼくの失ははいから、キズについて言
うらべようと図書館へ行って本のけんさくをしまし
た。けんさくきで「キズ」について調べた時、思っ
ていたものとか違う言葉がたくさん出てきてお
どろきました。それは、

「ころ、いのち」

です。ぼくが考えていなかった言葉でした。
そして、さらにおどろいたのはぼくがはじめに
調べていたキズの本より、はるかに「ころやい
のち」の本が多かったです。

ぼくは、キズについて調べるなら、見えるキズ
だけでなく見えないキズについても調べたくな
りました。

心とキズのかんけいってどうなっているの? B-7 B-19

調べたいこと

○心にキズができるとうなるか。
○どうしたらなおせるだろう。

心のキズってなんだろう

わらったり、おこったり、かなしんだりする心
の動きはのうによってうみだされています。体が
せい長するように、心も大人に向かってせい長してい

きます。心と体とのうは、しらしよにそだちます。心がつかれたりのうのはたらきにへん化がおきると、心がびょう気になってしまうことがあります。

それが「心のキズ」だと本をよんで思いました。

心のびょう気のしゅるい

びょう気の名前	しょうじょう	考えられるきっかけ	▲
気分しょうがい	心がつかれてわらったりかんはったりできなくなる。 「心のかぜ」ともよばれる。	○かんきょうのへん化 ○体のびょう気	③
ふあんしょうがい	気もちが落つかなかったりふあんになっていきまします。	○むっしやじけん ○心や体のつかれ	③
できおうしょうがい	いやなことがあるせいで、ふたんどりの生活がおくれになる。	○いじめやしつれん ○かんきょうのへん化 ○理由が「本人が」 分っている	④
強はくせいしょうがい	自分でもおいしいとわかっているのに、同じことを何どもくりかえす	○心のつかれ ○ももとのせいかく	④
パーソナリティ しょうがい	友だちや兄弟とやが良くていなくなる。	○いやなことがたくさん 重なる。 ○心のつかれ	③
とうごうらぢょう しょう	心が「落ちつかずはげしくゆれ動く。思いこみがはげしくなる。	○ドーパミンがはたら 「きすぎ」 ○心になやみがある。 ○なやみがある。	③

行いしょうがい	物をこわしたりトラブルばかりおこすようになる。	○大人にぼうかをぶる われたけいけんがある。 ○のうのはたらきのみだれ。	② ③
かんもくしょう	家族とはおしゃべりができずのに、学校に行くときも口をきかないことかっづ。	○言ってもわかってもらえないという気持ち。 ○家族におしゃべりな人が多い。	①
しょう重カせいしょうがい	何かに強くいそんして、それかいて落つかない。	○原因はわかっていない。 ○なやみが心のおくにある。	③
せう食しょうがい	けんこうてきな食事かできなくなる。	○深いなやみがある。 ○まよいなどがある。	③
自しょう行い	自分の体をきずをつけてしまつ。	○人間かんけいで不安。 ○何かにたいする不まんや不安。	② ③
せい固一せいしょうがい	自分のせいかくになじまない。	○原因は分かっていない。 ○ホルモンがかんけいしているかをしれない。	③
心しんしょう	体のびょう気でないのに、なぜか具合が悪くよくなる。	○ゆりつしんけいのバランスがくずれる。	②

チック・トゥレット しょうがい	かっ手に筋肉のきん肉体が 重たいてしまう。気づかないしう ちに声かててる。	○のうのドーパミンが はたらきすぎ。	②
すいみん しょうがい	夜にぐすりねむれなからたり 昼間にねむかたりする。	○生活のみだれ。 ○心のぼう気。	④
PTSD	いつも不安な気もちかきえ ずにヒクヒクしたリ、一つのこ とにしゅうちゅうできなない。	○かこのつらいけい けん。 ○心かひめいを あけている。	④
LD	むずかしくないことかて きない。	○目から入る文字や 数字、耳から入る 音のじょうほうか 上手くのうにつたね ていない。	①
AD/HD	じとしていられない。何か にしゅう中したリ、じと考 えるのかにかて。	○学習運重か、やる 気、しゅうちゅうする 時にでる物ぶつ か上手くのうにつた ねてない。	①
自へいしょう・ アスペルガー しょうがい	相手か何を言いたいのか 分からず、友だちとうまくつき あえなない。	○生れつきこのうのな かのうぶかかは たらいてないし せい長してない。	④

▲どのねんれいでみられるようになるか

- ①小学校に入学するころ
- ②小学校中学年～高学年
- ③中学生～
- ④どの年れいでみられる

分かったこと



〇一言に心のびょう気といっても、様子によってたくさんのしるいがありました。

〇かんきょうのへん化で"とっせん"なったり、もとのせいかぐたりとでもふくざつでした。

〇こうすれは"な"あります!とはきりと書いてある本はありませんでした。

もっと

心のきずについてしりたい。T-4

ぼくの学校に「スクールカウンセラー」の先生がいることを知りました。ぼくが調べた心のキズなどのせんもんの先生です。そこで先生にインタビューさせていただきました。

スクールカウンセラー

の先生にインタビュー

インタビューさせていただいた先生

要小学校 スクールカウンセラー

相澤 雅彦 先生



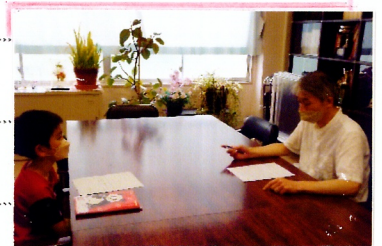
①心のきずにくすりはありますか。

びょういんへ行くとかくすりはありません。でもその前に一番のくすりはよくねること、急ぐことです。体が元気だということが大切です。ほかにも、安心するだれかに話すというのをもくすりのこうかがあります。

たとえばお友だち、おうちの人、先生。だれか安心できる人に話をしてみてください。

② きずがつきやすい心つきにくい心にとどまることがありますか。

同じことを言われても人によって、気になる人、気にならない人がいます。どちらが正しいとか、正しくないかはありません。そして、きずがついてもなおるかならないか、どうかかどいじゅうようでも、きずにつけづけるか、どうか大切ですよ。



③ 見えないきずのちようというのとは、
どういうことをしますか。

心のきずは見えないので、まずは気づくことがひつようです。そしてしんらいでできるだれかに話したりしてなおしています。

④ ぼくはお友だちに何でも同じことを聞いて、いやな思いをさせたことがあります。ぼくがだれかにきずをつけないように、気をつけられることはどんなことですか。

まずは、自分にいけないところがあったらそれにきづくことが大切ですよ。気づくと、同じことをした時にやめることができます。

⑤もし、つらそうな人を見かけた時、ほくにはできることはどんなことですか。

一つは、何かたすけてあげられることがあるか聞くことです。心のきずは見えないので、大じょうぶかなと思っても、その人はそうでもないことがあります。声をかけて下さい。

もし声かけて大じょうぶと言われたら、それい上は言わず見守ってあげてください。つらそうに見えるけど、そうでもないことがあるからです。でも、そうやって気にかけてくれる人がいると思うことがくすりになることもあります。

もしも自分がだれかに話された時に大切なこと、そのことをいろいろな人に言わないことです。話すとしても、しらいできる大人だけにしましょう。

⑥だれかとかかわるから問題がおきるならなるべくかかわらない方がいい。このような考え方をどう思いますか。

人とかかわるということは、いやなこともあるかもしれないけど、楽しいということもあります。大切なことは、問題がおきた時にどうするか。日ごろからその系練習がひつようです。世の中には、どうしてもにかてな人や合わない人がいると思います。その時は、

無理になかよくするひつようもないかな。と思います。人とかかわることは、むずかしいこともありますがいろいろな人とかかわりながら、問題をかいけつしていく力をつけてほしいと思います。

⑦先生には心のきずは見えてるのですか。

見える時もあります。練習してほかの人より見えるようにどかしています。もちろん、むずかしい時もあります。心のきずは見るより、感じて分かります。

分かったこと

心のキズは見えないし、いつどんなタイミングでできるか分からないキズだということが分かりました。でも、しっかり食べて体を元気にしたり、しんらいてできるだれかに話すことで大きなキズになる前になくすことができるかもしれないということを知りました。だれかをキズつけないようにできることがあることが分かってとてもよかったです。

先生

ありがとうございました



おわりに

今回、ぼくのしっぴいからひふ、やキズ、道足各のことをまとめました。キズのなおり方のちがいを、しぎに思い、自分かけかをした道を通るたびに矢張りたい気もちがわいてきて、調べ学習でまとめたくなりました。

道足各と車止めについて、考えることがなかったのでとてもいいきかいでした。道ははばなどによっては、車止めが歩行しゃのじゃまになって安全につながらないことがある。せ、ちを考える人たちはそこまで考えてつけてくれているのだとおどろきました。

また、車止めがこえられる自てん車を調べることは、ゆめの世界を考えるようであもしろかったです。車止めをこえる自てん車にはのれないし重かかすかもたりないだろうし、いろいろとむ理なことが多かったです。知ることでも、車止めが歩行しゃや車の安全をまもっていることに気がつきました。

ぼくの決意

- 自てん車にのっている時はゆだんしないぞ!!
- 自分の安全もほかの人の安全も考えられるようにするぞ!!

ひふ、やキズについて、キズのなおりは場所によってもちがうけど、見た目だけでキズの深さは分からないことを知りました。本を読んでさらに調べたいことは、びゅういんの先生にしつ問しました。先生に聞いて、もっと分かることがあ、えました。

さく年どのかなめ小学校のほけん室のり用じょうきょうを調べたら「1位「たみ」2位「りきす」3位「頭つう」でした。ぼくたちにとってキズはとても身近なものです。もちろんキズは作らない方がいいけど、作った時は今回調べたことをいかしたいです。

ぼくの決意

・自分からキズを作らないよう、おちついて行動するぞ!!

心のキズについて調べることになるとは思っていませんでした。本を読んでいるうちにむずかしいことだけだとおぼれてもなっておかしくないことだと思いました。スクールカウンセラーの先生はぼくにしつもんをしながらぼくの心を感じながら答えてくれるような気がしました。

ちょっとしたことでひらにキズがついてしまうのと同じように心だってそうなんだ。人によってキズのなおりかちがうように、心もそうなのかもしれないと思いました。心はキズがついた理由や深さや大きさが見えるわけではないからこそ、しっかりと考えていきたいです。

ぼくの決意

・みんなが笑顔でいられるように行動するぞ!!

・自分もあい手も思いやれる心をそだてるぞ!!

たくさんの方にきょうかしていただきありがとうございました。
先生方はかこよかったです!!!

○参考にした本

B-No	本の名前	著者名	出版社名	出版年月	図書館名と記号
1	からだのふしぎ けがとびょうきのナゾ	監修:坂井建雄 作・絵 にしもとおさむ	世界文化社	2019年 12月	豊島区立 中央図書館 491
2	覚えておこう応急手当 小さなけがの手当から命を救う AEDまで	加藤啓一	少年写真 新聞社	2008年 10月	豊島区立 中央図書館 492
3	どうしてちがでるの?	文:ソ・ボヒョン 訳:おおたけ きよみ	光村教育図書	2009年 8月	豊島区立 中央図書館 491
4	歯のえほん	作:エドワード・ ミラー 訳:千葉茂樹	光村教育図書	2018年 12月	豊島区立 中央図書館 497
5	虫歯のもんだい	北川原 健 柳生弦一郎	福音館書店	2006年 4月	豊島区立 中央図書館 497
6	「心の傷」は言ったもん勝ち	中島聡	新潮新書	2008年 6月	豊島区立 中央図書館 304ナ
7	こことの傷を ゆっくりなおす本	監修:菅野泰蔵 著:新川田 譲	成美堂出版	2012年 5月	豊島区立 中央図書館 146.8シ
8	いのちのひまわり	綾野まさる	ハート出版	平成17年 5月	豊島区立 中央図書館 JNア
9	気持ちがラクになる! 小中学生の「心の病気」事典	市川宏伸	PHP	2009年 4月	豊島区立 中央図書館 493
10	どこがあぶないのかな? ⑥じてんしゃ	監修:渡邊正樹	少年写真 新聞社	2017年 9月	豊島区立 中央図書館 374
11	あぶない!まもろう!だいじな目	監修:枝川 宏	汐文社	2015年 10月	豊島区立 中央図書館 496
12	なぜ?の図鑑 からだ		学研プラス	2017年 9月	豊島区立 中央図書館 491

B-No	本の名前	著者名	出版社名	出版年	図書館名と記号
13	自転車のなぜ	文:大井喜久夫 大井みさほ 鈴木康平 絵:いたやさとし きよみ	玉川大学 出版部	2015年 1月	豊島区立 いけぶくろ 図書館 536
14	いたずらはかせのかぐの本Ⅱ 自転車の発明	板倉 聖宣	国土社	1981年 9月	豊島区立 中央図書館 536
15	自転車はなぜたおれないで はしれるの?	著:横田 清	アリス館	2022年 12月	豊島区立 中央図書館 536
16	ぱっと見てわかる!はじめての応急手当	WILL こども知育研究所	岩崎書店	2020年 1月	豊島区立 中央図書館 492

○お世話になった先生方

T-No	名 前
1	大沢眼科 大澤彰 先生
2	池袋歯科診療所 市村 賢太郎 先生
3	東京医科大学病院 山本 健治郎 先生
4	要小学校スクールカウンセラー 相澤 雅彦 先生
5	豊島区役所 豊島区都市整備部道路整備課
6	ジョンソン・エンド・ジョンソン

○参考にしたサイト

N-No	サイト名	アドレス
1	ジョンソン・エンド・ ジョンソン	https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000038.000045302.html
2	花王 スキンケアナビ 肌の基礎知識	https://www.kao.com/jp/skincare/skin/
3	第一三共ヘルスケア ひふ研	https://www.daiichisankyo-hc.co.jp/site_hifuken/qa/construction/

○利用した施設

1. 豊島区立中央図書館
2. 豊島区立としま図書館