

みらいく木育レター

みらいくの木育テーマ

「自然と遊びながら 自然から学び 自然と共に心と体が育つ」



安全に自然遊びを楽しむために 知っておきたいこと

2026.8

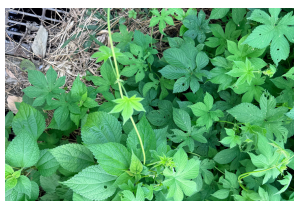
身近な公園や道に生えている

危険な植物 夏～秋編

<カナムグラ>

生えている場所：フェンス、公園のガードレール、他の樹木にツタのように絡みつく

危険な理由：カナムグラの茎や葉の裏には、ザラザラとした下向きの鋭いトゲ（逆トゲ）がびっしり生えています。トゲがフックのように皮膚に引っかかり、線状に引



っかき傷を作っ
て血が出ます。
秋の花粉症の代
表格でもありま
す。

身近な植物に興味を持つ

私の家の周りには増えすぎて森のようになっている雑草がたくさんいます。この先どうなるんだろう？と思うけど、冬になるとすっきりなくなっているから不思議です。その草の1つが上の写真の『カナムグラ』。実は名前は気にしたことがなく今まで知りませんでした。調べてみたら1年草らしいです。そもそも雑草って1年で一生を終えるのかな？と疑問が浮かび調べたら、2年草、多年草もあるようです。さらに、カナムグラの英名は「Japanese hop」。ビールの原料として使われているホップの仲間！放置でも勝手に繁殖するのだから、ビールの材料に困らないのでは？と思い更に調べたら、このカナムグラにはビール特有の苦みや香り成分はないので、親戚ではあるけど役には立たないみたい。それどころか、秋の花粉症の主要な原因植物だとか。えー。花の事なんて全く意識していませんでしたが、咲くのですね。外に立って数分その辺を眺めているだけでも色々な音が聞こえたり、気になるものが見つかったりして面白いです。適当に写真を撮って指でぴゅーって引き延ばして見ても、え！こんなに細かいトゲトゲがあるの？とか発見があります。さて、みらいく保育園でもやっているネイチャーゲームに「カムフラージュ」というアクティビティがあるのですが、上の写真にもショウリョウバッタが2匹。（もっといるかも）探してみてください。

探究心がとまらない



さっきの答えはこちら。もっと見つけた人がいたら教えてください。ところで、葉っぱに穴が開いていますよね。それで私は、ショウリョウバッタはこの草を食べているのだと思い、仮説が合っているか調べました。そしたらなんと！ショウリョウバッタの口は「イネ科の硬いススキや芝生」をすり潰して食べる構造（縦に引きちぎるような食べ方）になっているので、カナムグラのような葉を器用に丸くかじることは基本的にできないそう。そもそも、主食であり住処でもあるイネ科の「細長い葉っぱ」にそっくりになるよう進化しているんですね。じゃあ、どうしてここにいいのか？そう言えば、花粉

症になるようなカナムグラの種ってどんなのなのかな？葉っぱは草木染にも使えるかな？調べていくと色々なことがわかってきました。植物も生き物も、それぞれの特徴や命を繋げるための戦略があって面白いです。ちなみに、カナムグラの茎には小さな棘がたくさんあり、子どもが摘んで遊ぶに不向きです。また、手でつかまなくても草むらに入っていくと肌を傷つけるので、長ズボンや長い靴下などを履いて肌を覆っておくことが大切です。

身近に生えている危険な植物 夏～秋

触るだけで危険



<コニシキソウ>



生えている場所: アスファルトの隙間、整備された公園の砂場まわり、植え込み
危険な理由: 茎や葉を折ると出る白い粘着性のある乳液が皮膚につくと、激しいかぶれや皮膚炎を起こす。手についた状態で目を見ると、結膜炎や角膜炎を起こす恐れがある。

<ナガミヒナゲシ>



生えている場所: 道路脇、花壇の周辺、コンクリートの割れ目など至る所。
危険な理由: 茎を折ると出る黄色い汁にアルカロイド毒が含まれており、素手で触れると肌がただれたり、かぶれたりする。花が終わった茎や実、種もNG。肌が弱い人や子どもは注意。

<イラクサ>



生えている場所: 自然豊かな公園の日陰、湿った草むら、木々の根元。
危険な理由: 葉や茎に「毛の抜けないトゲ（刺毛）」があり、アリやハチの毒成分である蟻酸などの有機酸などが含まれていて、刺さると皮膚に炎症（接触性皮膚炎）を起こす。

口に入れると危険



<ヨウシャヤマゴボウ（根、種、実、葉、茎すべて）>



生えている場所: 公園の植え込み、草むらの縁、フェンス沿い。
危険な理由: 黒紫色の実ブルーベリーに酷似しており、潰すと色鮮やかな紫色の汁が出る。おままごとのジュース遊びで最も事故が多く、汁を舐めたり実を誤飲すると、数時間以内に激しい嘔吐、下痢、けいれんを起こす。

<オシロイバナの実（種）>



生えている場所: 道端、公園のフェンス際、空き地。
危険な理由: 夏から秋に赤や黄色の花が咲き、その後にできる黒くて固い「お米の粒」のような種を割ると白い粉が出る。種や根には強い嘔吐・下痢を引き起こす毒がある。

<アジサイ（葉・茎・花・根など株全体）>



生えている場所: あらゆる公園の植え込み、花壇。
危険な理由: 夏から秋にかけても青々とした葉が残ります。葉に毒（青酸配糖体など）が含まれており、食べると嘔吐や吐き気、めまい、顔が赤くなるなどの症状が出ることもある。

※ これが全てではなく1例です。
子どもたちの周りに生えている草花を調べて安全に遊びましょう。

みらいくLab：内藤祐子