こうちエコチル調査

ちょるるんNews

Vol.08
こうちエコチル調査
会報誌

コンテンツ

- イベント・キャンペーン情報 …… p2
- サスケくん 森本裕介さんインタビュー …… p3
- コッコ・サン「おはなし会」レポート …… p4
- おしえて小森先生 …… p6
- クチコミ、育児レター …… p7

topics

5周年は調査参加者限定でちょるるんフェスタを開催

2016年2月11日(木・祝)、今年もかるぽーと大ホールで「ちょるるんフェスタ」を開催しました。

当日は、エコチル調査でわかってきたことの報告会から始まり、歌のコンサートで皆さまと楽しい時間を過ごすことができました。

報告会の発表によって「調査のことが理解できた」というううれしい声もいただきました。当日の発表の一部ではありますが、本誌でも紹介させていただきます(6ページに掲載)。会場にお越しになれなかった参加者の皆さまも、ぜひご参考になさってください。また今回は、参加申し込みにたくさんのご応募をいただきありがとうございました。そしてご希望に添えなかった皆さま、大変申し訳ございませんでした。

会場アンケートを受けて

当日は会場でのお食事等でご迷惑をおかけいたしましたことお詫び申し上げます。また、WAONカードへの移行や質問票の内容についてなどたくさんのご意見をいただきました。皆さまの疑問にできるだけお答えしてまいりたいと考えております。ご不明な点がございましたら、お手数ですが事務局までご連絡をお願いします。

エコチル調査高知ユニットセンター事務局
TEL 088-880-2173(平日9:00～17:00)

ホームページはコチラから ▶ HPアドレス▶ http://kochi-ecochil.jp/ 検索ワードは▶[こうちエコチル]

2歳6か月以降の謝金に関するお知らせ

2歳6か月以降の質問票を返送後、エコチル謝金「電子マネーWAONポイント」の受取(電子マネーへの交換)はお済みになりましたか?

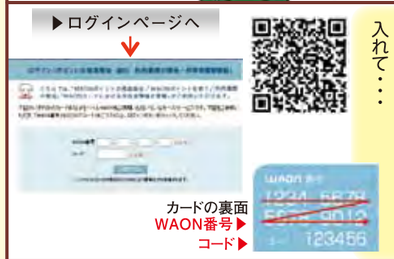
電子マネーWAON謝金ポイントの電子マネーへの交換には期限があります!

謝金ポイントは質問票の返送後、
翌月15日に付与されます。
電子マネーへの交換期間は
約6～11か月
電子マネーに交換後は期限がなく、
いつでもお使い頂けます。

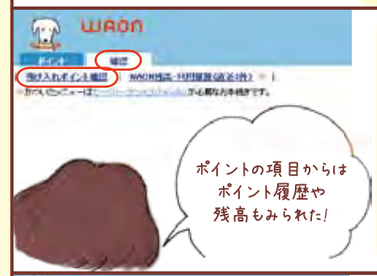
▶インターネットで ポイントの付与日が検索できます!
「電子マネーWAONネットステーション」

1 エコチル参加者のちょる子です。自分のWAON謝礼ポイントをインターネットのサイトから見られるらしいので試してみました!

2 ログインページを開いて、WAONカードの裏にあるWAON番号とコードを入れて・・・



3 「確認」項目の「預け入れポイント確認」ページを開きます。



4 見られました～! ダウンロード可能期限は私の場合、3月31日だ! 忘れないようにしなくっちゃ(汗)

ご質問などお気軽にお電話ください !(^^)!
こうちエコチル事務局
☎ 088-880-2173
月～金(祝日のぞく)午前9時から午後5時まで

2歳6か月以降の質問票を返送済みの方

▶メールアドレス登録しませんか?
エコチル謝礼「WAONポイント」の
付与日のお知らせをしています。

○タイトル「アドレス登録」
○お子さまの お名前・生年月日 をご記入の上
下記アドレスへメールをお送りください
ecochil.waon@kochi-u.ac.jp

※後日アドレスの変更があった場合は、
新しいアドレスをお知らせください

お問い合わせ

◆エコチル調査コールセンター〈全国共通〉
0120-53-5252 | 年中無休 | 9:00－21:00 |

◆エコチル調査ホームページ
エコチル調査 検索
http://www.env.go.jp/chemi/ceh/

◆こうちエコチル調査に関するお問い合わせ〈高知県〉
登録された内容に変更があった場合は、下記までご連絡ください。
TEL 088-880-2173 | 土・日・祝日をのぞく | 9:00－17:00 |
mail info@kochi-ecochil.jp
こうちエコチル 検索 http://kochi-ecochil.jp/

| 高知大学医学部内 エコチル調査 高知ユニットセンター事務局 |
〒783-8505 南国市岡豊町小蓮
| 高知大学内 朝倉分室 | 〒780-8520 高知市曙町2丁目5-1

[高知大学は、平成22年4月12日、環境省の進める「子どもの健康と環境に関する全国調査(エコチル調査)」のユニットセンターに認定されました。]

| 2016年7月発行 |

高知大学 Kochi University
こうちエコチル調査 Kochi/Nankoku/Konan/Kami/Shimanto/Sukumo/Tosashimizu/Yusuhara/Kuroshio/Otsuki/Mihara

EVENT

Cholulun club ちょるるんクラブ

参加者限定イベント〝ちょるるんクラブ〟第3弾『リトミック教室』参加者募集!

▶参加対象年齢／1歳・2歳・3歳

電子ピアノのメロディやリズムに合わせて、みんなで一緒に〝ぴょんぴょんタンタン〟体を動かしましょう♪
※参加者のごきょうだいが4歳以上の場合も、参加していただけます。

●講　師／山﨑 純代（やまさき すみよ）先生
（日本音楽療法学会認定音楽療法士）
●参加料／無料

※申し込み受付が完了された方には「ご案内ハガキ」を郵送します。

●各会場 定員20組 先着順

高知会場
8月28日(日)10：30～12：00
男女共同参画センター「ソーレ」
※駐車場35台限定のため駐車できない場合があります。

南国会場
9月11日(日)10：30～12：00
南国市保健福祉センター

幡多会場
9月25日(日)10：30～12：00
四万十市立健康管理センター（市民病院併設）

★お申し込みは「こうちエコチル調査」のホームページにある、ちょるるんクラブ参加募集バナーもしくはイベントお申し込みフォームから。

SPORTS EVENT

参加者限定イベント〝スポーツフェスタ〟11月に開催します!

▶参加対象年齢／4歳・5歳

次回のフェスタは趣向を変えて、参加者さんから特にご要望の多いスポーツイベントを開催します。

●日時：2016年11月19日（土）予定
講師には、鈴木（すずき） 秀司（ひでじ）さん（スポーツMAX代表）をお迎えします。

★お申し込みの方法は、9月初旬に送付するハガキチラシでご確認ください。

ハガキチラシは4歳・5歳の参加者さん宛てにお送りします。

鈴木 秀司さん▶

PRESENT

5!-GO!（ゴー） キャンペーン

現在1～4歳のお子さんも、5歳になったときにプレゼントするよ。待っててね～♪

▶5歳の質問票をご返送いただいた方全員に
こうちエコチル調査〝オリジナルフェイスタオル〟をプレゼント!

エコチル調査の開始から6年目となり、初年度のお子さんはまもなく5歳を迎えようとしています。そこで、5歳の質問票をご返送いただいた皆さまに、スタッフ一同より感謝を込めてささやかですがプレゼントをご用意しました。幼稚園・保育園のプールやスポーツの後に、ぜひお使いください。

※プレゼントの発送には一か月ほどお時間をいただきます。WAONポイントも通常通り付与されます。

SIZE：W34×H80cm

interview

SASUKE完全制覇者! 森本裕介さんにインタビュー

ファイナリストから学ぶ、子育てのヒント

平成27年夏、テレビの人気番組「SASUKE」で史上4人目の完全制覇を果たしたのは高知大学大学院生（当時）の森本裕介さん。画面に映ったその雄姿は、いわゆるマッスルマンとは少し違った印象の心優しい好青年でした。その森本裕介さんとご両親にお話をうかがいました。

「第31回SASUKE」完全制覇のとき

サスケくんこと森本裕介さんの不屈の精神

幼少期から木登りが好きで、友達と公園に遊びに行っては滑り台や遊具を応用した遊びをしていた裕介さん。はじめてテレビで「SASUKE」を観た時（当時7歳）、「これだ！」と自分の目指す道が決まったといいます。それからはSASUKEの道にまっしぐら。体力づくりはもちろん、お父さんの協力のもと自宅近くにSASUKEセットを作るほど魅了されます。

そんな裕介さんですが、体育はあまり得意ではなく特に球技は苦手。ただし、「マラソンは1位でした（笑）」とそこはアピールを忘れません。

はじめての「SASUKE」出場は中学3年生。努力が実を結んだ瞬間です。しかしそれ以降、出場1週間前に骨折したり結果が出ず行き詰まったりと出場すらできない時期もあり、完全制覇への道は決して順調ではありませんでした。転機が訪れたのは大学のとき。理学部で学んだ知識とロッククライミングで得た手法をきっかけに、がむしゃらに体力づくりをするだけの日々から、目標達成の「理由」と「効果」を考え、SASUKEに応用するようになりました。

「嫌になったりやめようと思ったことはありません。骨折の時はさすがにショックでしたけど、ギプスをはめたまま次回の応募ムービーを撮ったりしてました」と笑って答える裕介さんから、決してあきらめない精神力の強さを感じます。

Q ご両親に感謝していることは?

A 夢や目標に向けて、とにかく好きなことを自由にさせてくれたことです。両親とも協力的で、サポートし続けてくれたことがとてもありがたかったです。

Q 勉強は好きだった?

A 子どもの頃は勉強があまり好きではなかったけれど、宿題などは言われなくてもきちんとしました。中学、高校からは勉強が楽しくなり、先生の問題の出し方を予想してテストの攻略を練っていました。今思えば、点数だけでなく勉強の中身も楽しめばよかったです。

Q 夢や目標を見つけるためのアドバイスをお願いします

A 僕の場合は運よく「SASUKE」に出会えたことがラッキーだったと思います。大事なのは好きなことに出会うこと。同じ生活を繰り返すのではなく、いろんなことにチャレンジして活動の幅を広げてみるのが大事だと思います。

ご両親に聞く 森本家の子育て方法

お父さんが立てた「三本の柱!」

- 知 自主的な学習意欲
- 体 たくましい体づくり
- 愛 やさしく思いやりのある心

なにごとも楽しみながらやる。出来たらその都度ほめる。

「知」については、物心つく前から絵本を読んであげたと言います。裕介さんも覚えていて、お気に入りの本は「はらぺこあおむし」や「キャベツくんとブタヤマさん」だったそう。

「体」は、毎日庭の木にしがみつかせることから始めました。気がつくとアスレチックに没頭するようになっていたそうなので、SASUKEの片鱗がうかがわれます。

「愛」は、「抱っこして、頭を撫でて、頬ずりして膝の上に乗せていました」とお父さん。とにかくかわいがったことが伝わってきます。

Q 子育てで大変だったことは?

A 子どもの頃からおとなしく、食事も文句を言わず何でも食べ、困ったことなど思い当たらないと語るお母さん。「そういえば、幼稚園の時に一回だけ、帰りのバスに乗っていなくてバス停近くで待つおばあちゃんを驚かせたことがありました。プールの陰に隠れていたんですよ」。

Q SASUKEだけでなく、他のスポーツをさせようとは?

A 「SASUKEの応援でさまざまな場所に行けて、私も楽しい思いをさせてもらいました。全国には息子の仲間がたくさんいて、SASUKEオールスターズの皆さんにもかわいがっていただいていることに感謝しています」とお母さん。息子さんの意思を尊重したことで、良い結果が得られたようです。

SASUKEに真剣に取り組む姿を見て、自然と応援してきたご両親。最近では、なにごとも冷静に判断し行動する息子さんを頼もしく思うと語ってくれました。

競争心というよりは達成感を味わうことが好きと言う裕介さん。子どもに達成感を味わってもらうこと、そして子どもを信じて応援すること。それがとても重要だと感じたインタビューでした。ありがとうございました。

～サスケくんのプロフィール～

森本（もりもと） 裕介（ゆうすけ）さん｜24歳｜
高知県土佐市生まれ。

高知大学大学院に在学中、「SASUKE」第31回大会で完全制覇を果たす。
長野県こだまの森 雲梯（うんてい）記録場で日本記録425mを打ち出す。
平成28年4月に大阪の企業に就職し、現在は大阪府在住。
「SASUKE」への次回挑戦は平成29年です。

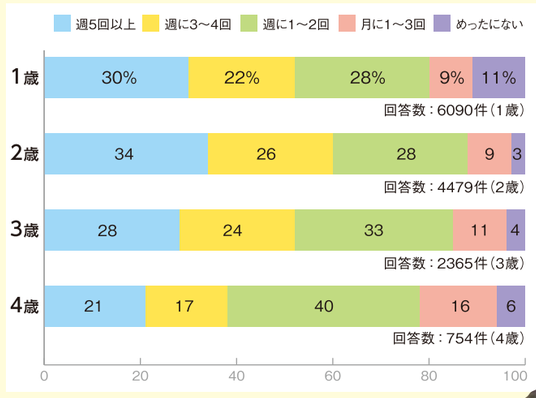
お母さんと

コッコ・サン おはなし会 report

えほんの店コッコ・サンで読み聞かせを体験

子どもの感性や想像力を育てる効果があると言われる絵本の読み聞かせ。こうちエコチル調査の質問票からも、エコチルママやパパが熱心に読み聞かせをされていることが分かります。また、お子様の年齢があがると、読み聞かせの頻度が少なくなっているという結果も出ています。読み聞かせの効果がわからないという方や、どうやったらいいのか悩んでいる方もいるのではないでしょうか。そこで今回は、「えほんの店コッコ・サン」で読み聞かせをたっぷりと体験させていただきました。

お子さんに絵本を読み聞かせする回数



※この結果は、こうちエコチル調査の質問票回答に基づく暫定的な結果です。（平成28年3月末時点）

絵本でコミュニケーション

〝ごっこさん〟こと森本ちかさんの明るい唄声が、子どもたちのザワザワと泣き声を包んで温かく広がります。おはなし会は、親子があそび唄でスタート。

読み聞かせの1冊目は『だるまさんが』。みんなで体を左右に大きく揺らして、だるまさんになります。「どてっ」「ぷしゅー」という言葉で体を倒したり縮めたり。絵本にない言葉もどんどん飛び出します。親子でくすぐりあって「こちょこちょこちょ」、抱き上げて「高い高い」。「だるまさんが」という言葉が魔法のよう。後ろに続く動きがすべて親子の楽しい遊びに変わっていきます。

コッコ・サンの読み聞かせは、絵本の中にヒントをもらって、生活を楽しくしたりコミュニケーションを取ったりすること。赤ちゃん絵本はコミュニケーション絵本と言う森本さん。「絵本を読んであげることもコミュニケーションだけれど、それだけではもったいないので、この絵本でどうやって遊ぶか、絵本を開いて絵本とお話をしながら考えます」。

この日、読み聞かせをしてくれた絵本は6冊。絵本を使って唄ったり、考えたり。最初は不思議そうに絵本を見上げていた子どもたちの表情がどんどん豊かにやわらかくなって、絵本の世界を全身で楽しんでいたのが印象的です。

一緒に楽しめる本、わくわくする本、おもしろい本、心の奥が温かくなるような本…たくさんの素敵な絵本を紹介していただきました。皆さんも、気軽な気持ちで絵本を読み聞かせしてみてください。

開催DATA

えほんの店 コッコ・サン おはなし会

［取材日］
2016年4月23日（土）
［場　所］
高知市新屋敷2丁目
えほんの店コッコ・サン
高知本店

本日の読み聞かせBOOK

だるまさんが
作／かがくい ひろし
出版社／ブロンズ新社

あかちゃん
作／ツペラ ツペラ（tupera tupera）
出版社／ブロンズ新社

もも
作・絵／川之上英子・川之上健
出版社／岩崎書店

おーいかばくん
詞／中川いつこ
絵／あべ弘士
出版社／ひさかたチャイルド

しろくまのパンツ
作／ツペラ ツペラ（tupera tupera）
出版社／ブロンズ新社

ねこのピート はじめてのがっこう
作／エリック・リトウィン　絵／ジェームス・ディーン
訳／大友　剛　文字画／長谷川義史
出版社／ひさかたチャイルド

今日体験した読み聞かせは練習です。ここで楽しんだことをおうちでやってください。お父さんお母さん自身が、今日のようなときに前のめりになって参加することがとても大切なんです。今日はお父さんもお母さんもアイデアを出して、一緒に楽しんでくれました。大人が楽しんでいると、子どもたちも一緒に楽しめます。子どもたちはお父さんやお母さん、おじいちゃん、おばあちゃんが楽しく笑顔でいることが一番うれしいんです。大人の楽しい気持ち、ごきげんな気持ちが子どもに伝わって、自分が認められているという安心感につながっていきます。

えほんの店コッコ・サン
代表取締役
森本 ちか さん

あのね、ココさん

読み聞かせは何歳から始めたらいいの？

読み聞かせは何歳からでも始められます。生まれてすぐから、語りかけるということが大事。絵本がなくてもいいけれど、語りかけに絵本を使うと物語が豊かになります。

おすすめの本を教えてください

1〜2歳向け

たまごのあかちゃん

絵本選びの極意！
このポイントを押さえると失敗なしです

1. 子どもは〝いないいないばあ〟が好き。言いながらページをめくることができる本
2. 擬音語・擬態語がたくさんある本
3. 動きに発展できる要素がある本
4. 食べものの本

3〜4歳向け

ねこのピート

今日のおはなし会でも紹介した、とても人気の高いシリーズ絵本。読んだ絵本の記憶が何となく残るのが4歳ぐらい。1〜2歳は絵本でコミュニケーションを取り、3〜4歳になると本そのものが楽しめるようになります。そうして出会えた大好きな絵本は最高の贈り物です。

5歳以上向け

とんでもない

新しい絵本です。内容がお兄さん、お姉さんになってきます。

ラチとらいおん

これは古い絵本だけれど、ぜひ読んでほしい一冊です。

眠気を誘う本

巷でとても話題になっている本がありますが、基本は絵本を読んで眠たくはならないからなあ（笑）

おふとんかけて

読みながら布団をトントントンとできるので、寝ながら読むのにいい。

おやすみなさいコッコさん

お店の名前の由来となった絵本です。

参加された皆さんに、好きな絵本を教えてもらいました。

1 坂本 真由美さん
幹太くん・4歳　晴治くん・2歳
好きな絵本「ウォーリーをさがせ!」「きかんしゃトーマスのシリーズ」

2 森田 善士さん、慶子さん
菜生ちゃん・4歳　真生ちゃん・0歳
好きな絵本「ノンタンのシリーズ」

3 伊與田 優子さん
朝日ちゃん・5歳　健晴くん・2歳
好きな絵本「魔法つかいプリキュア」「こぐまちゃんのみずあそび」

4 金平 景介さん
さらちゃん・5歳　周くん・2歳
好きな絵本「かたあしだちょうのエルフ」「しろくまのパンツ」

おしえて小森先生

小児の耳鼻咽喉科疾患について

高知大学医学部付属病院
耳鼻咽喉科
小森 正博 先生

高知県にてエコチル調査にご協力頂いている方が1歳6か月～2歳時に最もよくかかった感染症疾患は中耳炎（29％）という結果がでています。これは現在の生活環境や年齢的な体の特徴を反映した結果といえます。

昔、2歳までの幼児を保育園は預かりませんでした。それは2歳までは免疫力が低く感染に対して弱いからです。現在、2歳未満の幼児も預かる時代になり、**鼻やのどに炎症をきたす病気**になる機会が増えています。そして、その菌には抗生物質に対して耐性が進んだものが多くなっています。また、幼児では耳と鼻との通り道である耳管の径が広く・短いことから炎症が鼻から耳へ波及しやすいことが知られています。大人の場合、強く鼻をかみすぎた時に耳がツーンとするのはこの耳管があるためです。さらに、幼児は鼻かみが上手にできませんから鼻水が奥に貯まりやすく、炎症が停滞しがちです。

このように、集団保育にて風邪を引きやすくなったところに、幼児の構造上の問題と鼻かみが上手にできないことから中耳炎になりやすいと考えられます。

次に、**風邪やインフルエンザにかかっていないのにくしゃみ、鼻水、鼻づまりの症状**があったとご回答された方が2～4歳の各年齢において30％強おられました。1歳6か月～2歳時でも2％の方が医療機関にて**アレルギー性鼻炎**と診断されました。

近年、アレルギー性鼻炎患者の低年齢化が進み、2歳からスギ花粉症になる方もおられます。高知県は全国一杉が多い県です。今年は1月中旬、2月初め、2月中旬の暖かい日に一時的に花粉が飛び、2月末から本格的な飛散になりました。暖かい高知は10、11月に秋スギ花粉症の症状がでる方もおられます。最近、アレルギー性鼻炎は気管支喘息との合併が高く、**アレルギー性鼻炎を治療することが気管支喘息の発症予防につながる**といわれています。また、アレルギー性鼻炎などの**鼻の炎症を治療することは中耳炎の発症を抑える**ことにもつながります。

保護者の方がお子さんの変化に気づくのは、鼻水が出てきたときが多いと思われます。大人は鼻がつまると薬を飲もうと考えますが、子供は鼻がつまっても自ら訴えませんので寝ているときに普段より呼吸音やいびきが大きく、時には無呼吸が生じて息苦しそうにしていることが鼻づまりのサインになります。この10年、睡眠中に呼吸が止まる病気（睡眠時無呼吸症候群）が成長ホルモンとの関連の中で体の成長に影響することもわかりました。幼児の生活の半分を担っている睡眠にも目を向ける必要があると考えられています。

【エコチル調査からわかる 高知の子ども】

〝赤ちゃん・子どもの睡眠時間は？〟

1歳・1歳半・3歳の質問票でお尋ねした睡眠についての集計結果です。全米睡眠財団（The National Sleep Foundation）の発表では、1、2歳の推奨睡眠時間は11～14時間、3歳児だと10～13時間とされています。

エコチル調査の全国データでは3歳児の7%、高知では3歳児の10%の睡眠時間が1～3歳の推奨睡眠時間以下（10時間以下）でした。就寝時刻は夜の10時以降に寝るお子さんが全国では29%、高知では3歳児の33%となっています。

1～3歳は、赤ちゃんが「朝起きて夜眠る」という人間の基本的な生活リズムを作る時期とされ、たっぷり睡眠を取ることが必要と言われています。

成長ホルモンは眠っていると多く作られ、以下のことが分かっています。

●1日のうちで午後10時から午前2時の間が最も分泌される時間帯

●眠りについてから2時間くらいの間に大量に分泌される

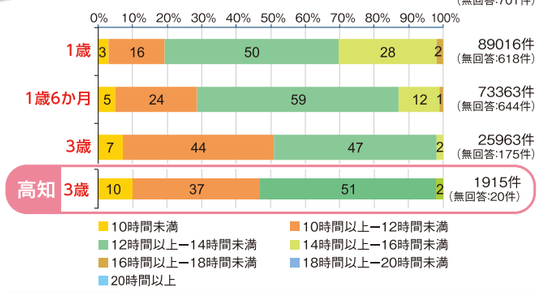
ご家庭でも十分な睡眠時間を心がけましょう。

出典：The National Sleep Foundation
https://sleepfoundation.org/sites/default/files/STREPchanges_1.png

エコチル調査 全国データ

赤ちゃん・子どもの睡眠時間は？

昼寝を含む一日の合計睡眠時間

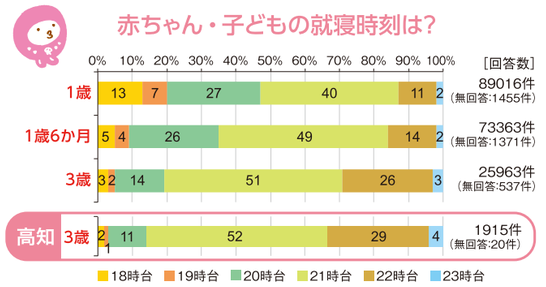


●3歳児の場合、全国で7%、高知では10%のお子さんが推奨睡眠時間（10～13時間※）に足りておらず、睡眠不足による影響が懸念される。

※全米睡眠財団による

この結果は2015年11月20日時点の回答に基づく暫定的な結果です。

赤ちゃん・子どもの就寝時刻は？



●3歳児の場合、22時以降に寝ている子どもが約3割

※質問票の18時から23時半までで、はじめてチェック（横線）がついた時刻を就寝時刻として集計したもの。

この結果は2015年11月20日時点の回答に基づく暫定的な結果です。

クチコミ 今回のテーマ たける君のマイブーム エコライダー

おもちゃを買ってもすぐに飽きてしまう子どもたち。
そこで、梱包用の発砲スチロールや空き缶箱を使ってアイテムを手作りし、
戦隊ヒーローに変身☆
子どもたちの頭の中は想像力の宝庫!
切ったり貼ったり、
買ってきたものと違って愛着も湧くようです。

◎皆さんの**クチコミ情報を募集**しています。キャラ弁や、もりもり食べられる野菜料理、おもしろ写真などなど、なんでも結構です。ホームページのinfoメールから、お写真と簡単なコメントをつけてクチコミ投稿してください。お待ちしております♪

こうちエコチル　検索　http://kochi-ecochil.jp/

編集後記

今回の春夏号（vol.08）から、こうちエコチル調査の会報誌「ちょるるんNews」がリニューアルしました。きっかけは「調査で分かったことをもっと知らせてほしい」「ちょるるんクラブの参加募集はどこでしていますか?」など、参加者さんからいただいた多数の声でした。ちょるるんクラブ参加者募集の記事は、改めて見ると小さくて、これでは見つけづらい! とスタッフ一同反省しました。

今号からは、〝見やすい・わかりやすい。をモットーに、6年目に突入したエコチル調査の最新情報なども掲載していきます。新しくなった「ちょるるんNews」を、どうぞよろしくお願いします。

（スタッフ一同）

育児レター 県からのお知らせ

乳幼児健診の案内が届いたらみんな必ず受けましょう

◎高知県の乳幼児健診受診率は、最近、少しずつ改善されてきましたが、まだまだ全国最低レベルなんです。

◎子どもの成長や発達は見た目だけでは分からないこともありますので、多くの専門スタッフが担当する市町村での乳幼児健診をぜひ受けてください。

法律で定められている
1歳6か月児健診の対象となるお子さんの特徴

1歳6か月児のお子さんはこんなに成長しています

※3歳児のお子さんの特徴については、次回お伝えします

万が一、健診を受ける機会を逃した時は、お住まいの市町村の母子保健窓口へご相談ください。

乳幼児健診のお問い合わせ先は
お住まいの市町村の母子保健窓口まで
高知県健康政策部健康対策課　TEL 088-823-9659

追加調査へのご協力をお願いします

重要

エコチル調査では、「全体調査」で半年ごとの質問票をみなさまに記入していただき，5%の方には「詳細調査」（ご自宅訪問による環境測定・医学と発達検査）にご協力いただいています。今年度より、エコチル調査参加者のみなさまに、高知大学よりアンケート調査など「追加調査」を開始する予定です。こちらのほうへもご協力よろしくお願いします。