

エコチル ルルルン  
1ぶく ちよるるん



こうちエコチル調査 イメージキャラクター

ちよるるん

エコチル調査とともに生まれたちよるるんも、はや10歳。ぬくぬくのみずうみから飛び出して、エコチル調査のお手伝いをしたり、大きくなったエコチルキッズのみんなや、頑張るお父さんお母さんたちを応援しています。

【プロフィール】

- す き: みんなの笑い声、歌うこと、踊ること、おふろ、アイスクリン。
- にがて: かなしいこと、おばけ、苦いもの。
- とくい: エコチル調査のお手伝い。

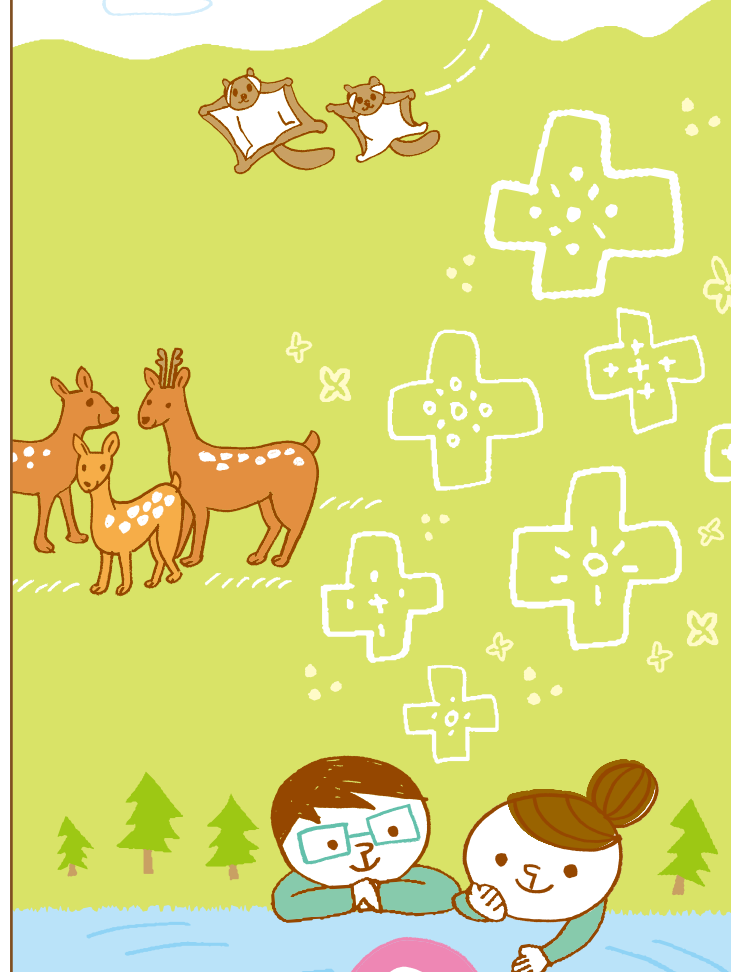
みんなに楽しんでもらえるように  
頑張るん♪

【ちよるるんの おいたち】



Cholorun Profile

おとうさん おかあさんの声きいて  
ちよるるん ひよるるん やってきた  
ここは おだやか ぬくぬくのみずうみ  
らりるん ちよるるん おどったり  
まいにち たのしく すごしています



こうちエコチル調査

子育てコラム集

ずっと、ぎゅっと!

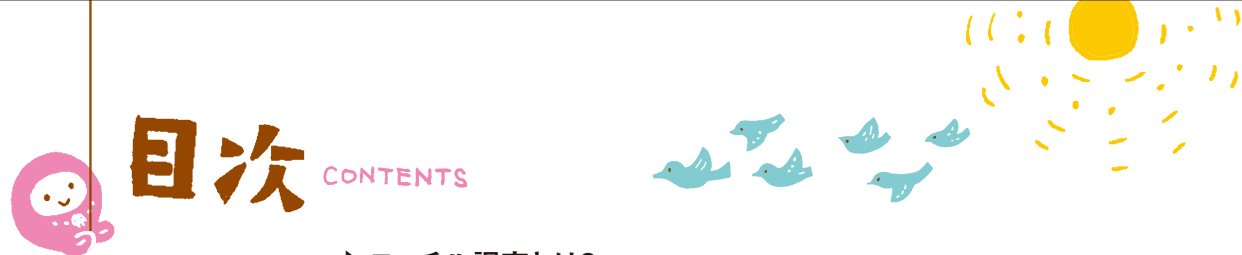
2017年～  
2020年  
高知新聞  
掲載



こうちエコチル調査  
イメージキャラクター  
ちよるるん

エコチル調査報告書 高知版 特別号

高知の参加者7,000組からいただいたデータを基に集計



# 目次

CONTENTS

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| ▶エコチル調査とは？                    | 1  |
| ▶成果報告                         | 2  |
| 第1部 歯のケア                      | 3  |
| 受動喫煙について／トイレトレーニングについて(上)     | 4  |
| トイレトレーニングについて(下)／父母以外の支えについて  | 5  |
| パートナーの役割について／テレビ・DVD視聴について    | 6  |
| 通園の状況について／一緒に過ごす時間について        | 7  |
| 母乳育児について／睡眠環境について             | 8  |
| 男性の育休について／食物アレルギーについて         | 9  |
| 夜泣きについて／食事・おやつについて            | 10 |
| 断乳・卒乳について／保護者の交流について          | 11 |
| 好き嫌いについて／言葉について               | 12 |
| かんしゃくについて／花粉症について             | 13 |
| 習い事について／携帯電話・ゲーム機の使用について      | 14 |
| 虫歯について／睡眠について                 | 15 |
| 読み聞かせについて／ダニ・ほこりについて          | 16 |
| 外出の機会について／外遊びについて             | 17 |
| 室内環境について                      | 18 |
| 第2部 歯のケア                      | 19 |
| 歯ざしりについて／テレビ・DVD視聴について        | 20 |
| 携帯電話・ゲーム機の使用について／一緒に過ごす時間について | 21 |
| 一人寝について／睡眠について                | 22 |
| 朝ご飯について／おやつについて               | 23 |
| 食物アレルギーについて／好き嫌いについて          | 24 |
| 花粉症について／習い事について               | 25 |
| 紫外線対策について／アトピー・乾燥肌について        | 26 |
| 入浴について／パートナーとの関係について          | 27 |
| 褒めて育てる／コミュニケーションについて          | 28 |
| 視力について／◆編集後記                  | 29 |
| ▶県からのお知らせ                     | 30 |



## 本誌の発刊にあたり

2016年に「エコチル調査の子育てコラムを新聞に掲載してみませんか?」と高知新聞社よりご提案を頂き「ずっと、ぎゅっと!」の連載が始まりました。お母さんの妊娠期からお子さんが5歳半までのデータをもとにしたこの小さなコラムは、2017年5月～ 2020年12月の3年間に計50回掲載され、エコチル調査をご存じなかった多くの方々からも「興味深く読んでいます」「保育園の勉強会に使っています」など、大変うれしい反響がありました。

この度、エコチル調査10周年を記念し、この50回分のコラムを冊子にまとめエコチル調査報告書高知版特別号としました。高知県の保育園、幼稚園、公共施設へ配布いたします。コロナ禍、これまで以上に日々子育てに奮闘していらっしゃるお父さん、お母さん、子育てにかかわる方々のお手元へ届き、少しでもお役に立てましたら幸いです。

妊娠・子育てのお忙しい中、10年間継続してエコチル調査にご協力いただいている参加者の皆さま、記事の編集にたずさわってくださった関係者の皆さまに心より感謝を申し上げます。

新型コロナウイルスの影響が続いておりますが、皆さまのご健康をスタッフ一同心よりお祈りします。今後ともエコチル調査へのご理解とご協力をどうぞよろしくお願いいたします。

エコチル調査高知ユニットセンター長 菅沼 成文  
スタッフ一同

## エコチル調査とは？

科学の発展は、現代の生活を便利にするとともに、私たちを取りまく社会環境、生活環境に大きな変化をもたらしてきました。そのさまざまな環境の変化が子どもの成長・発達にどのような影響を与えるのかを明らかにするため、環境省は、全国の大学や研究機関と協力し、2011年1月より「子どもの健康と環境に関する全国調査(エコチル調査)」を実施しています。エコチル調査は、日本全国10万組の親子(2011年から2014年生まれのお子さまとご両親)にご参加いただき、赤ちゃんがお腹にいる時から13歳になるまでの健康状態を定期的に確認させていただいている大規模な出生コホート調査※です。高知県では、高知市など県内11か所の市町村を対象地区として、約7,000人のお子さまとご家族にご協力をいただき、調査が順調に進んでいます。

エコチル調査は2021年に10周年を迎え、参加者の皆さまから頂いた膨大なデータから、現代の子ども達の健康・環境・暮らしなど、様々なことが分かってきています。

これからも、全国や高知の研究の成果を積極的に発信、社会に還元することで、参加者の皆さま、本調査にご協力くださった方々へのお礼ができましたら幸いです。

※出生コホート調査とは、特定の時期に生まれたグループを対象とした追跡調査。



『ココハレ』は、高知で子育てをするお父さん、お母さんたちを応援するために、高知新聞社が立ち上げた子育て世代向けのウェブメディアです。最新情報は、ココハレ公式SNS (LINE、Facebook、Twitter、Instagram) でも配信されています。エコチル調査のコーナーでは、「ずっと、ぎゅっと!」も掲載されています。



## 2021年に高知ユニットセンターから発表された研究結果を2本ご紹介します！

### お母さんの貧血が 赤ちゃんの胎盤の重さに影響する？

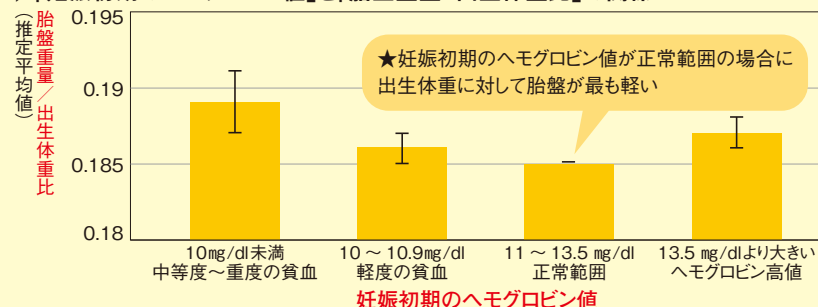
「妊娠初期のヘモグロビン値と胎盤重量/出生体重比の関連性」より



高知大学医学部 環境医学教室  
特任助教／小児科医師／医学博士  
満田 直美先生



#### ▶「妊娠初期のヘモグロビン値」と「胎盤重量/出生体重比」の関係



#### ヘモグロビンとは？

血液中で体中に酸素を送る働き  
をしている物質で、貧血の指標と  
なり、妊娠中には赤ちゃんに酸  
素を運ぶ大切な役目をしています



妊娠初期のお母さんのヘモグロビンの値（貧血の程度）と胎盤重量/出生体重比（胎盤の重さ÷出生体重）の関連性について検討しました。その結果、ヘモグロビン値が正常範囲のお母さんのグループが最も胎盤重量/出生体重比が低いことが分かりました。出生体重に対して胎盤が軽いということから、効率がよい胎盤である可能性が考えられます。一方で、ヘモグロビン値が低いお母さん、あるいは過剰に高いお母さんでは、正常範囲にあるお母さんに

くらべて、どちらの場合も胎盤重量/出生体重比が大きくなっていました。胎盤重量/出生体重比の値は大きいほど、赤ちゃんの出生体重に対して胎盤が不釣り合いに重いということになります。その仕組みは明らかではありませんが、胎盤がサイズを大きくすることで、機能の低下をおこなっている可能性があると言われてしています。女性に多い貧血ですが、妊娠前から貧血を予防し早めに治療しておくことが大切です。

### 生まれた季節と 赤ちゃんの運動発達とは関係がある？

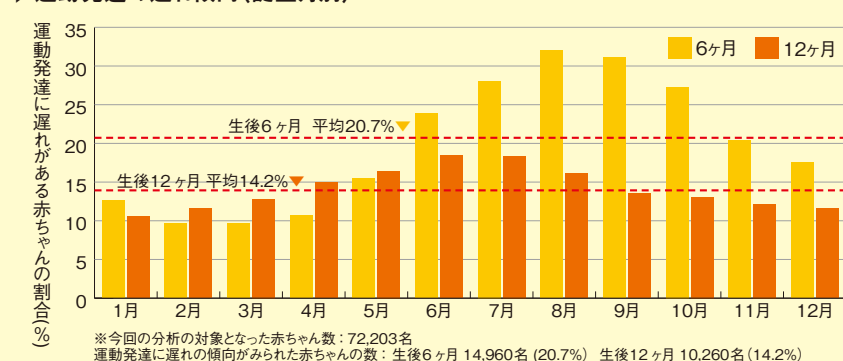
「出生月と運動発達の関連について」より



高知大学医学部 環境医学教室  
特任助教  
安光ラヴェル 香保子先生



#### ▶運動発達の遅れ傾向（誕生月別）



生後12ヶ月では、運動に遅れがある赤ちゃん全体の割合が減り、誕生月による差も小さくなっています



エコチル調査の質問票から生後6ヶ月と12ヶ月の赤ちゃんの運動の発達（寝返りやつかまり立ち等）とお誕生月との関係を調べました。その結果、夏生まれの方が冬生まれに比べて、運動発達に遅れの傾向がある赤ちゃんの割合が高い結果となり、妊娠中や生後間も無くの季節による違いが、赤ちゃんの発達に影響を与えている可能性が示唆されました。これまでの研究では、季節と子どもの発達について

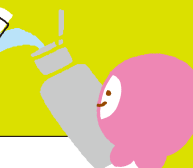
明確な結論はでていないものの、脳や中枢神経が急速に発達する胎児期初期が冬と重なる夏生まれの赤ちゃんについて、妊娠中のお母さんのビタミンD不足や感染症の増加などが赤ちゃんの発達に影響を与える可能性が指摘されています。今回の研究では、これらの可能性については分析しておらず、お誕生の季節による長期的影響やメカニズムについては今後更に研究をする必要があります。

エコチル調査より

第1部

EKOCHIL KOCHI

# ずっと、ぎゅっと！



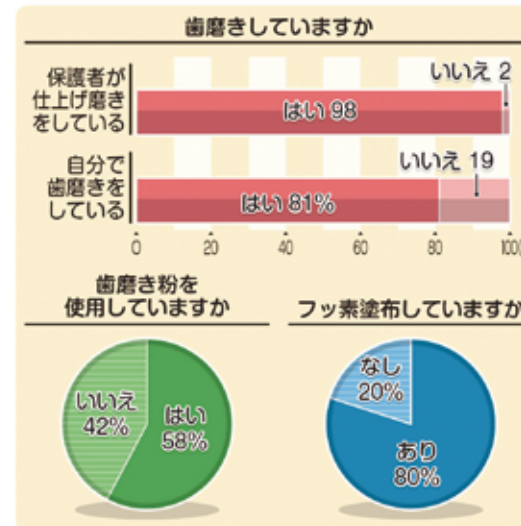
## 高知の子どもの生活は今

ずっと、ぎゅっと！ 1

エコチル調査より

全国10万組の親子を対象に2011年に始まった環境省の「エコチル調査」（子どもの健康と環境に関する全国調査）。化学物質が子どもの成長に及ぼす影響などを調べるため、母親の妊娠時から、生まれた子どもが13歳になるまで追跡調査が行われます。高知県からは約7千組の親子が参加。半年ごとに回答する質問から、高知の

幼い子どもたちの暮らしが見えてきました。連載「ずっと、ぎゅっと！」は、高知の子どもの生活に関する基礎データ（暫定値）を、エコチル調査高知ユニットセンター（高知大学医学部内）による乳幼児向けのアドバイスを交えて紹介します。



◆2歳児◆  
赤ちゃんの歯が生えるのは生後6カ月ごろ。下の前歯から生え始め、2歳半から3歳ごろまでに20本の乳歯がそろいます。  
2歳は多くの子どもが幼児食に移行し、おやつを食べる機会も多くなる時期です。高知では、ほぼ全員に近い98%の保護者が仕上げ磨きをして

### 歯のケア

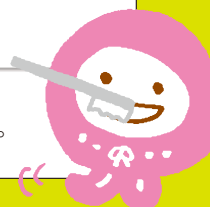
### 夜の歯磨きしつかりと

唾液が減ります。食べ物の種類が増える1歳ごろからは、寝る前の歯磨きを習慣付けてください。歯磨き粉はうがいができるようになってから使いまししょう。フッ素塗布は年に数回程度行いますので、歯科医院で相談してみてください。  
歯磨きを嫌がる子に無理に歯ブラシを突っ込むと、歯磨きが嫌いになります。今日磨けなかったからといってすぐ虫歯になるわけではありません。あまり必死にならずに、「今日は右の歯。明日は左の歯」というように少しずつ慣れさせるといいでしょう。  
食事やおやつはだらだら食べると、常に歯が溶けやすい状況になります。決まった時間に食べる習慣も付けましょ

次回から社会2面で随時掲載します。

2017年（平成29年）5月5日

※第1部に使用した結果は、2017年3月時点の高知の回答に基づく（データクリーニング前の）暫定的な結果です。  
※数値は小数点以下を四捨五入しています。％の加算値が100にならないものがあります。



## 受動喫煙について

### ▶1歳6カ月児

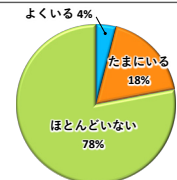
22%の子どもの近くにたばこを吸う人がいることが、1歳6カ月児の調査で分かりました。たばこは本人の健康を害するだけでなく、一緒に住む子どもにも煙を吸わせてしまうことになり、さまざまな影響を与えます。

代表的な病気がぜんそくです。発作で学校を休んだり、スポーツへの苦手意識が生まれたりするなど、社会生活にも影響する可能性があります。また、繰り返す中耳炎や副鼻腔(びくう)炎にも関わりがあるとされています。

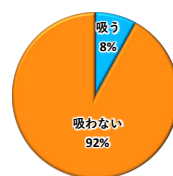
子どもの目の前で吸わなかったとしても、煙は漂っています。ぜんそくの発症は環境だけでは予防できませんが、まずは家族が禁煙し、子どもに受動喫煙をさせないようにしましょう。禁煙に踏み切れない人は禁煙外来に相談を。

[掲載日:2017.5.6(土)]

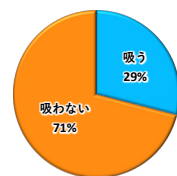
お子さんの近くでたばこを吸う人がいますか



お母さんの喫煙



お父さんの喫煙



## トイレトレーニングについて(上)

### ▶3、4歳児

トイレトレーニングに取り組んでいる家庭も多いと思います。3、4歳児の質問ではトレーニングの状況を聞きました。

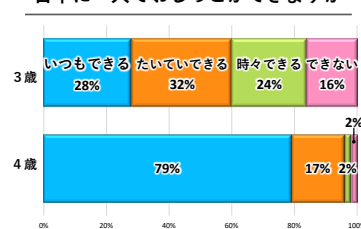
「日中一人でおしっこができますか」という質問に「いつでもできる」と答えたのは3歳児が28%、4歳児が79%。うんちは3歳児が24%、4歳児が66%でした。3歳から4歳の間にぐっと成長していることが分かります。

「うちの子はうまくできない」と焦る必要はありません。まずは、お子さんのおしっこの間隔をチェックしましょう。間隔の短い子は早めに「トイレに行こうね」と促し、反対に、間隔の長い子に頻繁に促すのはやめましょう。また、外遊びの前にはあらかじめトイレを済ませるのもいいでしょう。

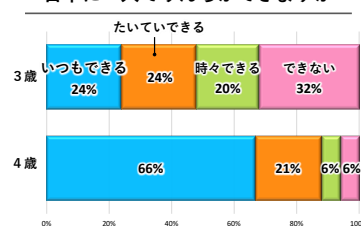
トイレトレーニングには個人差があります。お子さんの個性を知ることが大切です。

[掲載日:2017.5.7(日)]

日中に一人でおしっこができますか



日中に一人でうんちができますか



## トイレトレーニングについて(下)

### ▶3、4歳児

夜間おむつをしている子どもは3歳児が85%、4歳児が42%。昼と夜のトイレトレーニングは別物と考えた方がいいようです。

子どもが夜おねしょをするのは体の機能が発達していないためです。おむつを外すには膀胱(ぼうこう)の成長と、おしっこを濃縮するホルモンの増加が必要です。とはいえ、おねしょの後は寝具の洗濯が大変。防水シートを活用し、ゆっくり見守りましょう。

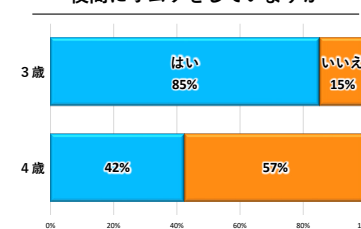
5、6歳になっても月に数回おねしょすることを「夜尿症」と呼びます。さほど珍しいことではなく5歳で5人に1人、小学3年生で12人に1人、5、6年生でも20人に1人の割合でいます。

①夜中に起こさない②水分は夕方から制限し、塩分も取り過ぎない③早寝、早起きし、決まった時間に食事を取る④寝る前にゆっくり入浴し、体を温める。冬は布団を温める⑤昼間、無理のない範囲でおしっこを我慢するーを1カ月続けても効果がなければ、かかりつけ医に相談しましょう。

大切なのは、おねしょはした本人が一番つらいということ。ご心配でしょうが、決して叱らず、焦らず、治していきましょう。

[掲載日:2017.5.10(水)]

夜間にオムツをしていますか



## 父母以外の支えについて

### ▶3歳、3歳6カ月児

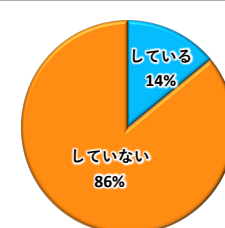
三世同居は3歳6カ月児の調査で14%でした。2010年の国勢調査では東北・北陸で高く、1位は山形の38%。高知は36位の12%。全国的に見ると、高知の割合は低いようです。

お母さん以外に子どもの面倒を見る人について、3歳児の調査では「両親(子どもの祖父母)」との答えが80%でした。近くに住んでいるおじいちゃん、おばあちゃんが活躍している家庭が多いようです。

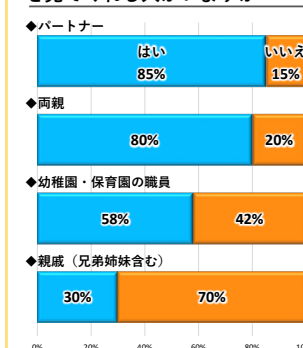
このほか、「パートナー」が85%、「幼稚園、保育園の職員」が58%、「親戚」が30%でした。子育てはお母さん一人が頑張るものではありません。たくさんの大人たちが関わり、みんなで子育てする中で、子どもたちが成長していることが分かります。

[掲載日:2017.5.12(金)]

どちらかの両親と同居していますか



お母さん以外に、お子さんの面倒を見てくれる人がいますか



みんな  
ありがとう



## パートナーの役割について

### ▶3歳6カ月児

パートナーの育児や家事に「満足」「ほぼ満足」と答えたお母さんは計67%、「少し不満」「不満」は計33%でした。3人に2人のお母さんが満足しているようです。

育児や家事の分担を聞くと、食事や洗濯、掃除などの家事は8割以上がお母さんの担当。ごみ出しは54%がお父さんの担当でした。

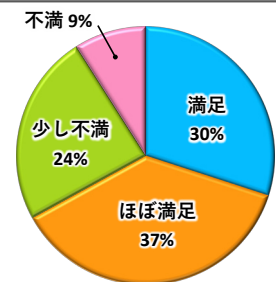
育児ではお父さんの参加が増えます。子どもとの入浴では「いつも」「時々」と答えたお父さんが計86%。「遊び相手をする」は計93%でした。

最近では保育園の送り迎えにもお父さんがよく来ているなど、育児に協力的な場面を見ます。“イクメン”を意識しているお父さんも多いのではないのでしょうか。

お父さんもお母さんも、はじめは親1年生。子育てに必死になり過ぎなくても大丈夫です。家事、育児を一人で抱え込んでいるお母さんともいます。不満をためず、パートナーに気持ちを伝えてください。話し合い、分担しながら楽しく取り組んでもらえればと思います。

[掲載日:2017.5.14(日)]

パートナーの育児や家事の参加状況に満足ですか



## テレビ・DVD 視聴について

### ▶2歳6カ月児

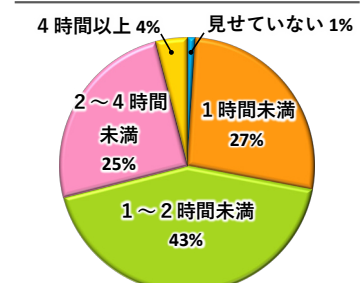
普段の1日にテレビやDVDを見させている時間は「1～2時間未満」が43%、「2～4時間未満」が25%で、全国とほぼ同じ結果でした。日本小児科学会などから「1日に2時間まで」という提言が出ていますが、しっかりした科学的根拠はありません。エコチル調査でより正確な提言ができるような成果が得られると期待しています。

テレビやDVDを見せる時は親も一緒に歌ったり、お子さんの問い掛けに答えることが大切です。1人で見せないようにしたいのですが、家事の時間を取るためにやむを得ず見せている場合もあると思います。「1番組見たら消す」「反復視聴を続けない」ことを習慣づけてください。

乳幼児期は心と体の基礎をつくる大切な時期です。人や物と直接的に関わることで、思いやりや体力、運動能力は育まれます。「授乳中、食事中にはテレビやDVDをつけない」「テレビはつけっ放しにせず、見たら消す」「子ども部屋にはテレビを置かない」など、メディアを上手に利用するルールをお子さんと一緒に作りましょう。

[掲載日:2017.5.17(水)]

普段1日、お子さんにテレビやDVDなどを何時間くらいみせていますか



## 通園の状況について

### ▶2歳児

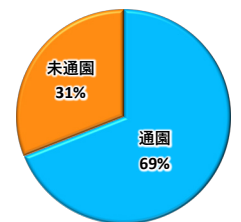
2歳児の調査では、69%のお子さんが保育園などに通園していました。総務省・経済産業省の2012年の統計では、高知で育児をしている女性(22～44歳)の有業率は66.7%で、全国7位でした。出産・育児と仕事を両立している女性が多いといえるでしょう。

通園先で過ごす時間は「7～9時間」が71%、「10～12時間」が26%でした。まだ小さいお子さんを預けて働くことに罪悪感を抱いているお母さんもいるかもしれません。保育園と家庭で大きく違う点は、保育園にはお友達がいること。お友達との遊びを通して協調性を学んだり、さまざまな刺激を受けたり、お話し上手になったりと、良い影響も期待できます。

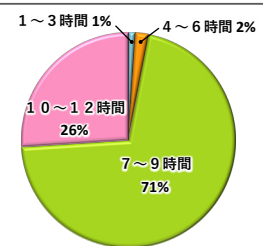
保育士は育児のプロです。「保育園に預けることでお母さんの気持ちが楽になり、心のより所になれば」という思いで子どもたちと日々接しています。身内ではなく、第三者の先生に日ごろから相談できることも心強いですね。

[掲載日:2017.5.23(火)]

保育園などに通っていますか



通園先で過ごす時間



## 一緒に過ごす時間について

### ▶2歳6カ月児

お子さんと普段一緒に過ごす時間を2歳6カ月児の調査で聞きました。子どもの睡眠時間を除くと、「4～6時間」が最も多く50%でした。フルタイムで働く保護者がお子さんと過ごせる時間がだいたい「4～6時間」。全国は35%ですから、育児中の女性の就業率が高いことが影響していると言えるでしょう。

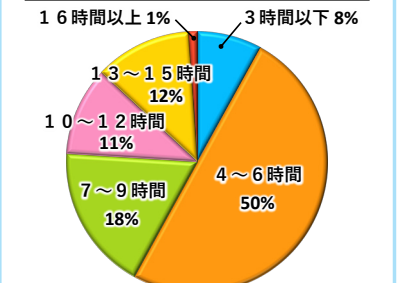
子どもを持つ親、特に働くお母さんにとって、お子さんと過ごす時間を確保することは大きな課題だと思います。

親子関係では時間の長さにかかわらず、一緒に過ごす時間の質が大切だと言われています。短時間でも家族団らんを心掛けてください。リラックスできる楽しい時間を過ごすことが親子関係を築き、子どもの成長にもつながります。

子どもとの時間の質を高めるために、本を読んであげたり、食事をしたりするなど、一緒にいる時の過ごし方を考えてみましょう。音楽を聴いたり、保育園への送り迎えの車の中で会話をしたり、休みの日には旅行したりすることも、質を高める効果があるようです。

[掲載日:2017.5.26(金)]

普段1日、お子さんと何時間くらい一緒に過ごしていますか(睡眠時間は除く)



## 母乳育児について

### ▶ 1カ月児

生後1カ月での授乳の状況は、母乳のみが46%。ミルクとの混合栄養を含めると、98%の赤ちゃんに母乳が与えられていました。厚生労働省の全国調査とほぼ同じ割合です。

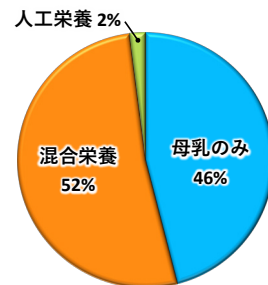
母乳には成長に必要な栄養素のほか、さまざまな病気・アレルギーから赤ちゃんを守る免疫物質が含まれています。授乳時にお母さんと触れ合うことで、赤ちゃんの精神的な発達にも大切な影響を与えているとも言われています。また、授乳することで次の妊娠が抑制され、妊娠・出産で疲れた体を回復するという効果もあります。

母乳育児はたくさんメリットがありますが、お母さんと赤ちゃんの状態によっては、母乳で育てられないこともあります。産後は情緒的に不安になったり、体力的にしんどいこともあり、悩むことも多いと思います。

赤ちゃんがしっかり育つことが大切です。母乳が出ないことをプレッシャーに感じず、自分に合った方法を手に入れてください。一人で悩まず、早めに助産師に相談を。周囲の理解、支援も重要です。

[掲載日:2017.5.27(土)]

生まれてから1ヶ月の間、  
どのように授乳していましたか



## 睡眠環境について

### ▶ 1カ月児

生後1カ月では、夜に大人と一緒にベッド・布団で寝る赤ちゃんが48%、寝室にあるベビーベッドや布団で寝る赤ちゃんが49%。約8割がおむけ寝でした。

「乳幼児突然死症候群」をご存じですか。ずっと元気で過ごしていたお子さんが、事故や窒息などが原因ではなく、眠っている間に突然亡くなる病気です。原因ははっきり分かっていませんが、うつぶせ寝の方が発症率が高いと言われています。

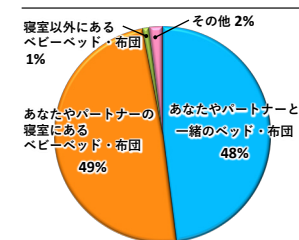
厚生労働省は以下の3点を呼び掛けています。

- (1) 1歳まではあおむけ寝。
- (2) たばこをやめる。
- (3) できるだけ母乳で育てる。

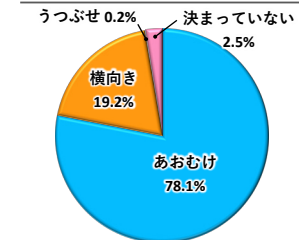
睡眠環境を整えることも大切です。窒息を防ぐため、布団は固いものにシタオルや縫いぐるみなどを顔の周りに置かないでください。赤ちゃんの寝顔はかわいらしいものです。なるべく一人にせず、そばにいてあげてください。

[掲載日:2017.5.30(火)]

赤ちゃんが寝る場所はどこですか



どのような姿勢で寝かせることが  
最も多いですか



## 男性の育休について

### ▶ 6カ月児

育児休業を取得したパートナー（お父さん）は3.5%。男性は特に「職場に迷惑をかける」「取りにくい雰囲気がある」とちゅうちよするそうです。育休を取得しやすい環境が必要です。最近では部下の仕事と家庭の両立を後押しする「イクボス」も注目されています。

取得のタイミングはそれぞれです。出産直後だけではありません。お母さんが職場復帰する際、お子さんの慣らし保育の間、お父さんに育休を取ってもらう方法もあります。

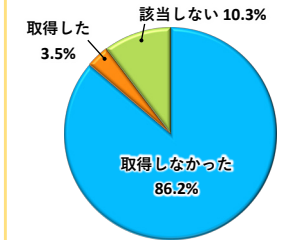
働き方の見直しも必要です。お父さんが定時に帰るだけでも、お母さんは助かります。男性は赤ちゃんとの接触が増えるほど、家族をいとおしく思うホルモンが増えるそうです。

会社のプロジェクトにお父さんが必要のように、家族のプロジェクトにもお父さんが必要なのです。

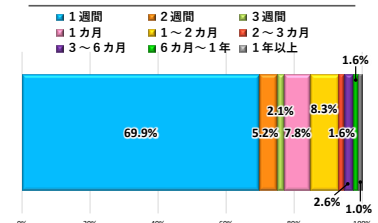
※男女参画の観点から、仕事と育児についてお父さんへのメッセージとして発信したものです。

[掲載日:2017.6.2(金)]

パートナーは育児休業を  
取得しましたか



パートナーが育児休業を取得した期間



## 食物アレルギーについて

### ▶ 1歳児

食物アレルギーが疑われる症状について聞きました。母乳、粉ミルク、離乳食の後、何らかの症状が出たことがある子どもは16.5%。最も多かったのは、じんましんや皮膚のかゆみ。お母さんが「子どもの具合が悪くなった」と考える食べ物は鶏卵、粉ミルク、牛乳などでした。

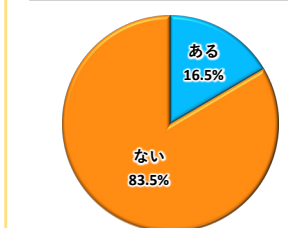
離乳食に初めての食品を取り入れる際は受診が可能な平日の午前中が望ましいです。慌てず、少しずつ与えましょう。

緊急を要する即時型アレルギーはだいたい2時間以内に発症します。じんましん、目の充血、口唇の腫れ、息苦しさなどが出たら医療機関へ。何度も吐く、唇や爪が青白い、ぐったりしているなどの症状があれば、救急車を呼ぶことです。

アレルギーは怖いですが、基本的には試してみるしかありません。医療機関で検査することもできますので、食物アレルギーの家族がいる場合は相談しましょう。

[掲載日:2017.6.7(水)]

母乳、粉ミルク、離乳食の後、3時間  
以内に症状が出たことがありますか



どんな症状が出ましたか  
具合が悪くなったと思われ  
るものは何ですか

|    |              |    |      |
|----|--------------|----|------|
| 1位 | じんましんや皮膚のかゆみ | 1位 | 鶏卵   |
| 2位 | 吐いた          | 2位 | 粉ミルク |
| 3位 | 下痢した         | 3位 | 牛乳   |
| 4位 | 顔や唇などのむくみ    | 4位 | 母乳   |
| 5位 | せきが出た        | 5位 | 小麦   |

## 夜泣きについて

### ▶1歳児

夜泣きがある1歳のお子さんは47.8%。夜泣きで親が起こされる頻度は「めったにない」が44.9%、「週に5回以上」が29.7%と個人差があります。

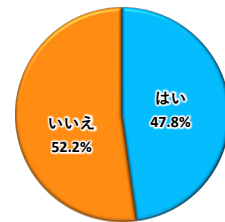
なかなか眠ってくれない時は泣きたくなりますよね。「つらい」と感じてもいいんです。「何とかしてあげたいけど、できなくてしんどい」という気持ちは、お子さんを大切に思うからこそ感じるのだと思います。

1歳前後は眠る時に不機嫌になったり、眠るまでに時間がかかったりしますが、徐々に落ち着きます。生活が夜型になっていることも睡眠パターンに影響します。昼間いっぱい遊び、ゆっくりお風呂に入るといとも言われています。

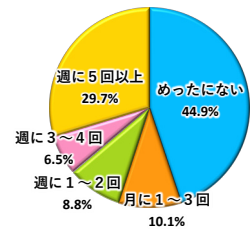
ですが、「つらい」と感じたままでは大変です。子育て支援センターなどに相談しましょう。お昼寝の時、一緒に横になるだけでも楽になるかもしれません。ちょっぴり家事ができなくても、お母さんが少しでも元気でいることが、家族の幸せにつながります。

[掲載日:2017.6.14(水)]

夜泣きをしますか



寝泣きで起きたことはどのくらいありますか



## 食事・おやつについて

### ▶1歳6カ月児

1日の食事、おやつの回数を聞きました。ほとんどのお子さんが食事は3回。おやつは2回が60.7%、1回が26.2%でした。

1歳~1歳6カ月ごろは離乳食から幼児食に移行する時期。エネルギーや栄養素のほとんどを食事から取れるようになります。1日3回の食事のリズムから、生活リズムを整えていきます。

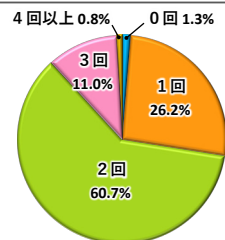
おやつは食事の一つです。目安は1~2回。市販のお菓子類ではなく、おにぎりやサンドイッチ、ふかし芋、乳製品、果物など、食事に取りきれないものを加えましょう。食事に響かないように時間にも注意しましょう。

スプーンやフォーク、手づかみで食べる練習を始めます。散らかるし、食事もうつかりになりますが、食べる意欲を大切に。楽しい会話を心掛け、子どもの心が満たされるようにしましょう。

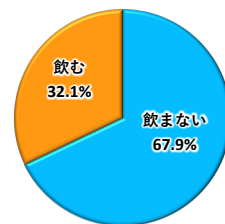
母乳を飲んでいるお子さんは3割ほどでした。1日2~3回の頻度が多いようです。母乳や粉ミルクは離乳の進み具合に応じて与えましょう。

[掲載日:2017.6.17(土)]

おやつを1日平均何回食べますか



現在、母乳を飲みますか



## 断乳・卒乳について

### ▶2歳児

母乳を飲んでいる2歳のお子さんは17.8%、卒乳・断乳したお子さんは71.8%でした。卒乳・断乳の時期は10カ月~1歳6カ月ごろが多く、個人差があるようです。

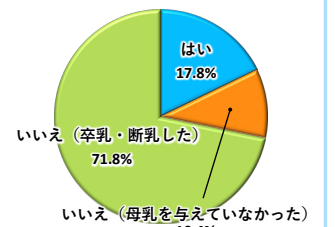
母乳には、いつまでにやめなければいけないという決まりはありません。母子健康手帳からは「断乳」という言葉が消えました。最近は断乳というより、赤ちゃん主体で自然に欲しがらなくなるまで続ける「(自然)卒乳」が勧められるようになってきています。

世界保健機関(WHO)、国連児童基金(ユニセフ)は2歳を超えて続けることが理想的だと唱えています。しかし、職場復帰したお母さんや、母乳を続けることが体力的、精神的に限界となっているお母さんにとって、自然な卒乳を待つのはとても大変なことです。

断乳したからといって後ろめたさを感じる必要はありません。周りの目などを気にせず、その時のお母さんの気持ちと赤ちゃんの状況に一番ぴったり合った方法を見つけていきましょう。

[掲載日:2017.6.20(火)]

母乳を飲ませていますか



## 保護者の交流について

### ▶2歳児

お子さんと同じ年代の子どもを持つ保護者同士の交流について聞きました。交流の機会を月1回以上持っている人は6割。4割は交流の機会が「めったにない」と答えました。

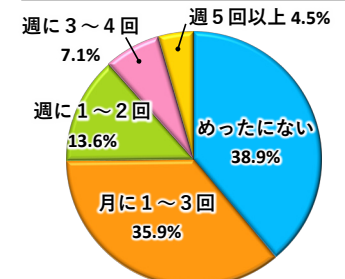
2歳になると、感情や意思の表現が豊かになってきます。「イヤイヤ」が増え、手を焼くことも多いのではないのでしょうか。保護者同士が交流することで、気晴らしができたり、自分だけではないことを知り、ちょっとほっとしたりできます。こうした交流がもっと増えるといいですね。

交流が少ないと感じるお母さんは、たまには学生時代の友達と会って、気晴らししてください。保育園のイベントや地域の子育て支援センターにも参加してみましょう。パートナーと子育てについて話し合うことで一体感を持って子どもに向き合えることができ、気持ちにゆとりが生まれると思います。

一昔前は「子育て不安」をいかに減らすかが子育て支援のテーマでした。最近では「ゆとりある子育て」のために「育児困難感」を軽減することが大切だと言われています。

[掲載日:2017.6.21(水)]

保護者同士で交流する機会がありますか



## 好き嫌いについて

### ▶2、3歳児

成長で気になることを聞きました。最も多かったのが「食べ物の好き嫌いや食事の仕方」で、「気になる」「少し気になる」は計33.8%。コメントでは「野菜を食べない、嫌い」が目立ちました。

1歳を過ぎると、味や色、形に敏感になります。今まで食べていた物を好まなくなることもあります。これも成長の過程で、物を区別できるようになった証拠です。

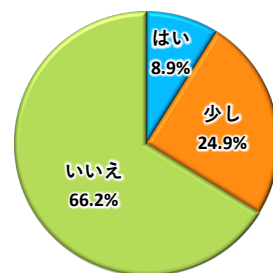
さまざまな食材を味わえるようになるには時間がかかります。形や大きさ、味付けを変えると、食べることもあります。

幼児はかむ力が弱く、生野菜は加熱調理すると食べやすくなりますが、少し歯ごたえがあった方がよく食べる場合があります。煮込む、ゆでだけでなく、炒め物や生野菜のままで出してみるのも手。歯の本数や口の大きさを考慮し、一口大に切ったり、刻んだりしましょう。好きな料理に混ぜるのもいいでしょう。

お父さん、お母さんが楽しいと、子どもも楽しいものです。おいしく食べる様子を見せて「とってもおいしいよ」と声を掛けたり、少しでも食べたら褒めたり。慌てず、ゆっくり対応できるといいですね。

[掲載日:2017.6.22(木)]

食べ物の好き嫌いや食事の仕方が気になりますか



## 言葉について

### ▶2歳、3歳児

成長で気になることについて、2番目に多かったのが「コミュニケーション・言葉・喃(なん)語」でした。「気になる」「少し気になる」は計15.6%。「言葉話すのが遅いと感じて心配だったが、最近は増えてきた」「同じ年の子と比べると遅いかな」などのコメントがありました。

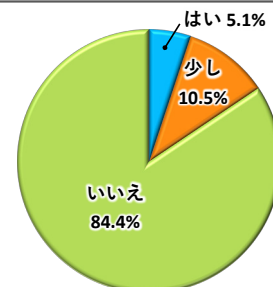
大人と同じように、たくさん話す子もいれば、あまり話さない子もいます。大人が話している内容を理解してはいても、言葉を出すのが苦手な子もいます。

喃語は赤ちゃんのまだ言葉にならない段階の声です。意味は理解できないかもしれませんが、声をまねて返したり、状況や表情から意味を酌み取って「ご飯おいしいね」などと話し掛けることが大切です。お子さんがコミュニケーションを楽しむことが言葉を発すること、おしゃべりすることにつながるでしょう。

お子さんの目を見て話していますか。1日1回は正面から向き合い、しっかり目を見て話す時間を持ちましょう。お母さんやお父さんが楽しく話し掛け、この先の発語につなげてあげられるといいですね。

[掲載日:2017.6.25(日)]

「コミュニケーション・言葉・喃語」で気になることはありますか



## かんしゃくについて

### ▶2歳、3歳児

成長で気になることについて、「活動や衝動性」は「気になる」「少し気になる」が計13.1%、落ち込んだり、はしゃぎ過ぎるなどの「気分」は計12.8%でした。

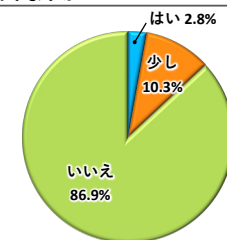
コメントには「活発過ぎる」「すぐ受け身」という両面の言葉がありました。「うちの子は情緒に問題があるのでは」と気になるお母さん多いと思います。

多くの子どもは成長に伴って、かんしゃくを起こすようになりますが、その程度はさまざまです。まだ言葉がうまく出ない時に起こるかんしゃくは、言葉が出て要求を伝えられるようになると減っていきます。また、お母さんに構ってほしい時に、怒られることが分かっているにもかかわらずかんしゃくを起こす場合もあります。

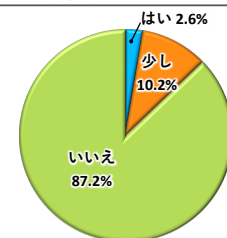
かんしゃくを起こした時は静かな所へ移動し、お子さんの気持ちを切り替えるとよいでしょう。いったん落ち着き、きちんと目を見て話しましょう。ルールを約束したり、お子さんを抱きしめるのもいいですね。

[掲載日:2017.6.28(水)]

「活動や衝動性」で気になることはありますか



「気分」で気になることはありますか



せいちょう しているから  
なんだよ



## 花粉症について

### ▶2歳、3歳児

今までに花粉症になったことがあるというお子さんは、2歳で1.6%、3歳で3.9%でした。

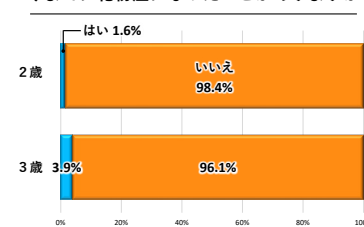
全国では2歳が2%、3歳が4%。調査地域ごとに見ると、3歳は甲信地方で10%、京都、神奈川で5%を超えていました。年齢を重ねるごとに花粉症のお子さんが増えていることや、地域で差があることが分かります。

近年、子どもの花粉症は増加傾向にあり、発症の低年齢化も進んでいます。子どもの花粉症が増えている原因は、飛散量が増えて乳幼児期から体内に多くの花粉が入り込んでいるということもありますが、子どもの体質や生活環境の変化が原因の一つとも言われています。

エコチル調査は、同じお子さんを継続して追跡していることが特色です。今後年齢が上がるにつれて、花粉症の子ども割合が高知でどのように変化していくのか、また、他の地域とどのように異なるかが明らかになってくるでしょう。調査を継続し、子どもの成長や健康に影響を与える原因となる環境要因を解明していきます。

[掲載日:2017.6.30(金)]

今までに花粉症になったことがありますか



## 習い事について

### ▶3歳児

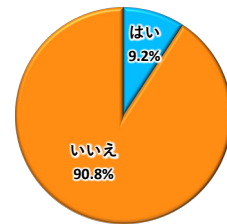
習い事をしている3歳のお子さんは9.2%。通う頻度は1週間に1回が最も多く、英語や、知育・情操教育などを通じて子どもの能力を伸ばす幼児教室、運動の中では水泳に通うお子さんが多いようです。

わが子の可能性を広げてあげたいと思っているお母さん、お父さんは多いと思います。習い事を選ぶ際には、子どもが「やりたい」と思う気持ちが大前提ですが、幼児期にはやりたいことがまだよく分かっていない場合もあります。向き、不向きもあります。どんなことに好奇心を示しているか、どんな性格なのかをよく観察して把握しておくといいでしょう。

子育てでは心の土台である自己肯定感を育むことが重要です。しつけや勉強はその上に積み上げていくものです。習い事もお子さんが興味を持ったものを楽しく続けていくことが大切です。「楽しい」という気持ちを大切に、いっぱい褒めてあげてください。「できた!」という気持ちが子どもたちの自信につながります。

[掲載日:2017.7.2(日)]

習い事をしていますか



何を習っていますか

|    |                 |
|----|-----------------|
| 1位 | 英語              |
| 2位 | 幼児教室            |
| 3位 | 水泳              |
| 4位 | 音楽（ピアノ、バイオリンなど） |
| 5位 | スポーツ（体操など）      |

その他  
舞踊（バレエ、日本舞踊、ヒップホップなど）  
絵・工作、入学のための学習塾、そろばん

## 携帯電話・ゲーム機の使用について

### ▶3歳児

3歳のお子さんが1日に携帯電話や電子ゲーム機に触る時間を聞きました。「触っていない」「1時間未満」が合計91.3%、全国では92%でした。

子どもは身近な人との関わり合いや、家族やお友達との会話や遊びの中で実体験を重ねることによって、自分の気持ちを伝えるための言葉や、他の人の気持ちを感じる力を発達させます。そうやって相手との絆を育み、心と体を成長させます。

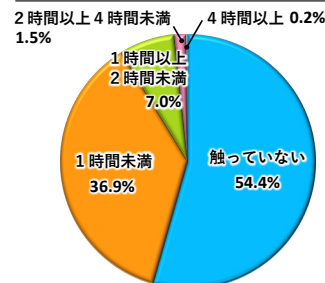
ところが、長時間の携帯電話やゲーム機、テレビなどへの接触は、現実の体験の時間を大きく削ってしまいますし、親と子が顔を合わせる時間を減少させてしまいます。

乳幼児期には、一緒にお話をしたり、絵本を読み聞かせたり、体を使って遊びを楽しむ時間が大切です。お子さんと顔を合わせて過ごす時間は何ものにも代えがたいものですね。「子ども部屋にはゲームやテレビ、パソコンを置かない」などルールを作りましょう。

お父さんやお母さんが熱心に携帯電話やゲーム機に触っていませんか。お子さんに気軽に使わせていませんか。親が夢中になっていると、子どもも触りたくなるものです。使用の際は気を付けましょう。

[掲載日:2017.7.5(水)]

普段の1日、携帯電話や電子ゲーム機などを何時間触っていますか



そとで あそぶのも  
たのしいだね

## 虫歯について

### ▶4歳児

虫歯と診断されたことのある4歳のお子さんは26.6%。初めて虫歯と診断された年齢を聞くと、3歳が66.1%で最も多く、2歳は21.3%でした。0歳も1%いました。

乳歯は永久歯よりも虫歯の進行が早いので、予防が重要です。歯は生後6カ月ごろから生え始め、離乳完了の15カ月ごろから、歯を使った咀嚼(そしゃく)機能が発達します。食事はおいしく、よくかんで食べましょう。よくかんで食べることで唾液が出て、口の中が洗浄され、虫歯の予防につながります。

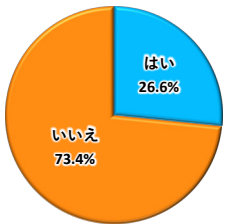
食べた後は歯を磨く習慣をつけたいですね。子どもはきちんと磨くことができませんので、保護者の仕上げ磨きが非常に大切です。2歳児へのエコチル調査では、8割が自分で歯を磨き、ほぼ全員が仕上げ磨きをしてもらっていました。

フッ素を利用すると歯が丈夫になり、虫歯になりにくくなります。フッ素塗布やフッ素入りの歯磨き粉やうがい液を使うことも有効です。

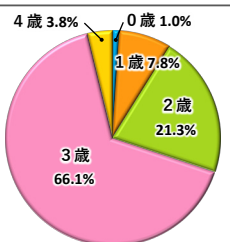
[掲載日:2017.7.6(木)]



お子さんがむし歯と診断されたことはありますか



初めてむし歯と診断された年齢は



## 睡眠について

### ▶3歳児

推奨される1日の睡眠時間(昼寝を含む)について、全米睡眠財団は1~2歳児を11~14時間、3歳児を10~13時間としています。

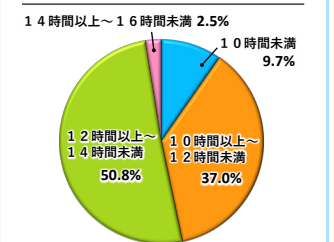
エコチル調査によると、1日の睡眠時間が10時間未満の3歳児は、高知が9.7%、全国が7%でした。睡眠不足による影響が懸念されます。また、午後9時までに寝る子どもは高知が14.5%、全国は19%でした。子どもが大きくなるにつれて、就寝時間が遅くなっている傾向があります。

子どもの眠りは成長にとって大切です。成長ホルモンは眠っている間に多く作られます。1日のうち、午後10時から午前2時の間が最も分泌されること、そして、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ことが分かっています。

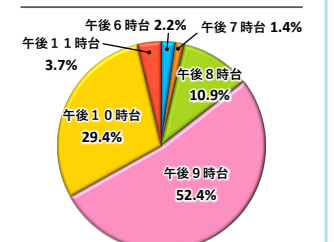
お子さんが朝までぐっすり眠るかどうかで、親の負担は大きく変わります。睡眠時間や寝つき、寝起きのよさは、子どもによって違います。十分な睡眠を心掛けましょう。

[掲載日:2017.7.9(日)]

1日の睡眠時間(昼寝を含む)



就寝時間



## 読み聞かせについて

### ▶1～4歳児

子どもの感性や想像力を育てるといわれる絵本の読み聞かせ。高知のお母さん、お父さんが熱心に読み聞かせをしていることが分かります。2歳では「週5回以上」が33.8%、「週に3～4回」が26.5%。1歳の時より頻度が増えていますが、年齢が上がると減っています。

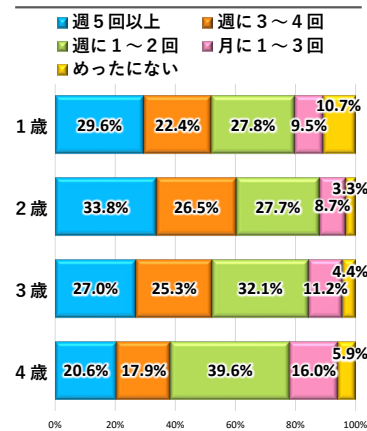
子どもは絵本でたくさんの言葉に出会い、新たな発見をします。親は読み聞かせを通して、子どもの様子をよく見るようになり、ちょっとした変化にも気づくことができます。絵本に出てくる動物の名前が分かるようになったり、一緒に声を出して読めるようになったり。成長を褒めることで親子のコミュニケーションはさらに深まります。

読み聞かせは何歳からでも始められます。赤ちゃんには生後すぐから語り掛けることが大事。語り掛けに絵本を使うと、物語が豊かになります。

大人が楽しんでいると、子どもも楽しめます。子ども心に帰って絵本の世界と一緒に味わいましょう。

[掲載日:2017.7.13(木)]

絵本を読み聞かせする回数は



## ダニ・ほこりについて

### ▶3歳児

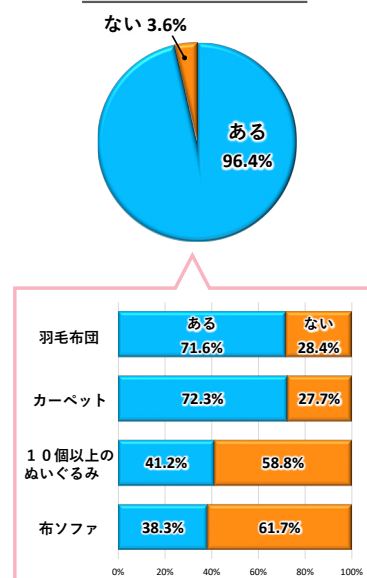
アレルギーの原因であるダニやほこりについて、つきやすい物が家にある家庭は96.4%。「羽毛布団」「カーペット」が多く、「10個以上のぬいぐるみ」「布張りソファ」と続きました。

日本の室内環境はダニの濃度が高くなりやすいことが特徴です。新しい布団にはダニがないので、買った時にダニを通さないカバーをすぐに掛けると、中のダニはほとんどいなくなります。しかし、カバーの外側ではダニが増えます。布団用の掃除機で吸い取る、粘着ワイパーで取る、洗濯することにより減らすことが可能だと思います。

寝具は小まめな手入れが大切です。55度の温度でダニは死ぬと言われており、日干しが重要です。その際、布団をたたいただけではダニの死骸が残りますので、掃除機を使いましょう。布団一枚につき2分、丁寧に吸い取ることで状況が改善されていきます。

[掲載日:2017.7.16(日)]

ダニ、ほこりがつきやすい物が家にありますか



## 外出の機会について

### ▶1～4歳児

お子さんと一緒に外出する機会は、1歳は「週5日以上」が最も多く、成長に伴って「週に1～2回」が増えています。

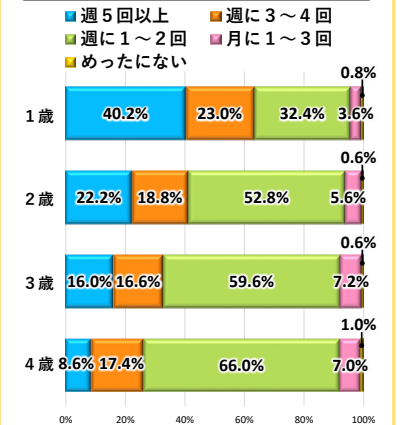
子どもの社会性を育てる上で大事なものは、さまざまな体験をさせることです。社会性とは人間関係を形成する基盤で、相手の気持ちが分かる、相手の立場に立てることなどを言います。人間関係の原点は親との心のつながりですので、そこから出発して輪を広げていけばいいのです。

外出すると、いろんな風景や人に出会います。大人が話し掛ける時間が多いと、子どもの社会性の発達が促されます。子どもに関わる人はよいところをたくさん見つけて褒めてあげてください。

外出の機会や過ごし方はさまざまだと思いますが、一緒に過ごす時間を楽しみましょう。子どもはお母さんやお父さん、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ものです。

[掲載日:2017.7.24(月)]

お子さんと一緒に外出する機会はありますか（保育施設の送迎を除く）



## 外遊びについて

### ▶2歳児

お子さんが日中(午前9時～午後5時)に外で遊ぶ時間は、夏は全国も高知も「1時間以上3時間未満」が最多でした。冬は「ほとんど外で遊んでいない」「1時間未満」の子どもが高知では計48.3%。全国では計66%なので、高知は冬でも外で遊ぶ子どもが多いようです。

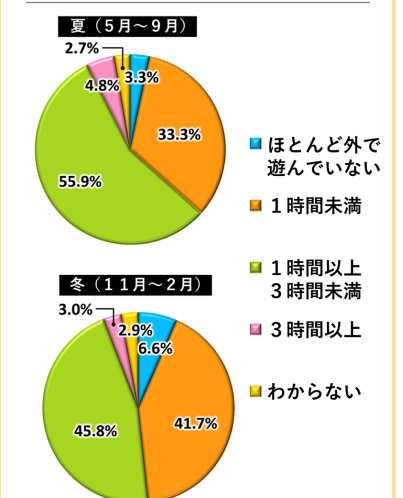
外遊びは体力をつけること以外に、体の中でビタミンDをつくるために大切です。ビタミンDには骨を丈夫にする、免疫を高めるなどの作用があり、食品からの摂取や紫外線を浴びることで増加します。

母乳や食品からの摂取だけでは不足しやすいため、適度な日光浴が推奨されています。季節や時間帯、お住まいの地域によって適度な時間は異なりますが、冬場に北の方にお住まいのお子さんでも1時間以上の外遊びを行っていれば、不足する危険性は低いでしょう。

紫外線やビタミンDは多過ぎても少な過ぎても体によくありません。注意しながら外遊びを楽しみましょう。

[掲載日:2017.7.25(火)]

お子さんが外で遊ぶ時間



## 室内環境について

### ▶3歳児

室内で生き物と暮らしている3歳児は18.3%で全国とほぼ同じでした。3割ほどが犬でした。

エコチル調査では、ペットは室内に絞って聞いています。ほかにも室内のカビ、ダニ、ほこりの付きやすい物などを調べています。子どもの生活環境と、アレルギーをはじめとするいろいろな病気との関係を見ていくためです。

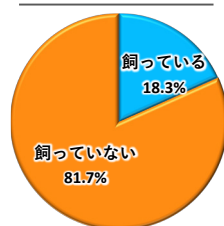
アレルギーの原因であるカビやダニ対策として、寝具のお手入れや小まめな掃除が必要です。しかし、ご家族にアレルギーの方がいなければ、掃除や洗濯はほどほどにして、疲れ切ってしまうことが大切です。

家事は毎日しなければならないことですし、子育てはある意味、一生続くものです。お子さんのために一生懸命掃除をすることでお子さんと遊べなくなるなら、それもまた問題かもしれません。

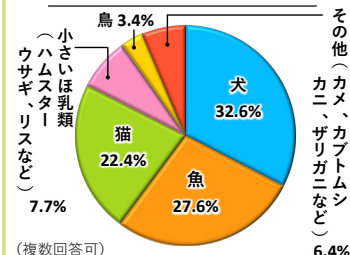
子育ては外的な環境に加え、精神的な環境をよくすることも大切です。家事や育児で疲れ切らず、安心して子育てを楽しんでいただきたいと思います。

[掲載日:2017.7.27(木)]

室内でペットを飼っていますか



飼っているペットの種類



第1部は  
いって、たかな?  
次は第2部だよん!

## 第2部

EcoCHIL KOCHI

# ずっと、ぎゅっと!

高知のエコチル調査より

### 第2部



## ずっと、ぎゅっと! ①

高知のエコチル調査より

環境省の「エコチル調査」(子どもの健康と環境に関する全国調査)が今年で10年目を迎えました。

化学物質が子どもの成長に及ぼす影響などを調べる調査で、生まれた子どもが13歳になるまで追跡調査が行われます。全国から10万組、高知県からは約7千組の親子が参加し、半年ごとに質問に答えています。

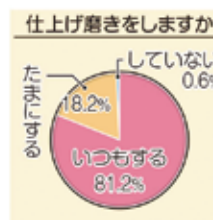
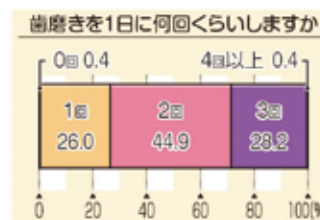
連載「ずっと、ぎゅっと!」では、高知の子どもたちの生活に関する基礎データを紹介しています。今回は2017年の掲載に続く第2部。エコチル調査高知ユニットセンター(高知大学医学部内)からのアドバイスを交えてお届けします。

## 高知の子の成長追って

### 仕上げ磨き続けて

#### 歯のケア

◆4歳児◆  
4歳児の調査で、歯磨きについて聞きまし  
た。ほぼ全員の99・5  
%が毎日磨き、81・2  
%の保護者が毎日仕上  
げ磨きをしています。  
虫歯予防への意識の高  
さがうかがえます。  
歯が生える時期には  
個人差がありますが、  
ほとんどの子どもは2  
歳〜3歳半ごろに20本  
の乳歯が生えそろうい  
ま。お菓子やジュース  
に触れる機会が増え、  
虫歯がでやすくなる



時期でもあります。  
乳歯が抜け始め、永  
久歯に生え替わるの  
は、だいたい6歳前後  
から。乳歯の時期に正  
しいケアを行うこと  
で、将来、虫歯がで  
たり、歯並びが乱れ  
たりするリスクを低く  
してください。  
(随時掲載)



エコチル調査高知ユニットセンター(高知大学医学部)  
高知県内の調査から2020年3月時点の暫定値を紹介します。  
データは四捨五入しており、加算値が100%にならない場合があります。  
連載の第1部はココハレに掲載しています。

2020年(令和2年)9月2日

※第2部に使用した結果は、2020年3月時点の高知の回答に基づく(データクリーニング前の)暫定的な結果です。  
※数値は小数点以下を四捨五入しています。%の加算値が100にならないものがあります。

仕上げ磨き  
大人の歯が  
そろうまで  
だいじだよ

## 歯ぎしりについて

### ▶4歳児

4歳児の調査では21.1%のお子さんが歯ぎしりをしているという結果でした。

4～6歳は乳歯が抜けて顎が大きくなり、歯と歯の間に隙間ができやすくなる時期です。この時期は歯のかみ合わせが悪く感じることがあり、睡眠中に歯ぎしりをして調整しようとしています。

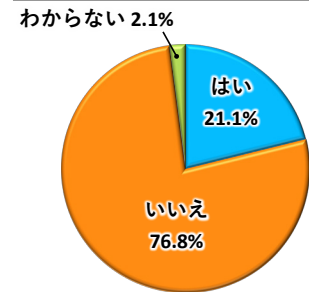
子どもの歯は、6～12歳で乳歯から永久歯に生え替わります。永久歯が生えそろうと、かみ合わせは安定します。生え替わりの時期は乳歯と永久歯が混在しているため、歯ぎしりをするので、かみ合わせを正常に合わせようとしているようです。

子どもの歯ぎしりは年齢とともになくなっていくことが多いので、様子を見るようにしましょう。歯並びに問題があったり、歯が過度にすり減ったり、顎を痛がったりするようであれば、歯科医に相談してください。

お子さんの精神的なストレスが考えられる場合は、ゆっくり話を聞いたり、一緒に過ごしたりする時間を持つなど、コミュニケーションを増やすといいでしょう。

[掲載日:2020.9.3(木)]

#### 歯ぎしりはしますか



## テレビ・DVD 視聴について

### ▶2歳半、3歳、4歳

2歳半、3歳、4歳のお子さんに普段、テレビやDVDを見せている時間を聞きました。1日1～2時間が最も多く、年齢が上がっても視聴時間に大きな増減はありませんでした。

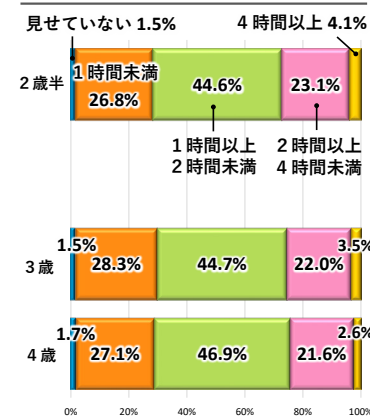
日本小児科学会は4時間以上視聴していた子どもに言語発達の遅れが見られたことから、「2歳以下の乳幼児には内容に関わらず、テレビ・ビデオを長時間見せないように」との提言を出しています。

子どもはいろいろな体験をする中で、身近な人とコミュニケーションを取りながら言葉を覚えていきます。視聴そのものが悪いというよりも、長時間見ることでの他の体験の機会を奪うことが心配されています。一方通行の媒体であるテレビの長時間視聴は気を付けた方がいいでしょう。

教育番組や、大人と話しながらの視聴は言語発達にいい影響があったという研究もあります。見る番組や時間を意識して、家族だんらんのコミュニケーションのツールとして活用できるといいですね。

[掲載日:2020.9.11(金)]

普段の1日、お子さんにテレビやDVDなどを何時間くらい見せていますか



## 携帯電話・ゲーム機の使用について

### ▶3、4歳児

インターネットやゲーム機の使用の低年齢化が進み、長時間の使用による健康への影響が懸念されています。高知の調査では3、4歳の約9割が携帯電話やゲーム機を「まだ使用していない」「1時間未満の使用」という結果でした。

機器との接触や使用頻度は年齢とともに大きく上がることがさまざまな調査で報告されています。

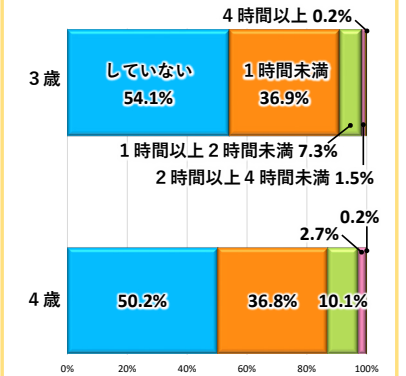
子どもの外遊びが減り、室内で細かい物を見ることが多くなった影響でしょうか。2019年の学校保健統計によると、裸眼視力1.0以下の割合は小学生で34.6%、中学生で57.5%と過去最多となっています。

視力への影響を防ぐにはなるべく接触開始の年齢を遅らせる、特に未就学児では周囲の大人が意識して管理やルール決めるを行うことが必要です。

動画を視聴する際は小さな画面を避ける、テレビにつないで大人と共有する、使用時間を制限するなど、家庭に合った方法を取り入れてください。適切な使用には幼い頃からの習慣付けが大切です。

[掲載日:2020.9.16(水)]

普段の1日、お子さんが、携帯電話、携帯情報端末や電子ゲーム機などを触ったりいじったりしているのは、何時間くらいですか



大きい がめんが おすすめ

## 一緒に過ごす時間について

### ▶3、4歳児

3歳、4歳の調査で、普段の日にお子さんと一緒に過ごす時間を聞きました。睡眠時間を除くと、どちらも4～6時間が最も多く、半数を超えています。特に4歳では3歳時に17.5%あった「10時間以上」が5.2%に減少し、「3時間以下」というご家庭も約1割あります。

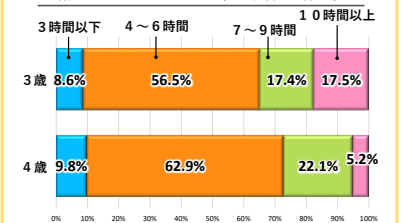
国の調査では4歳の通園率は97%なので、全国的にも4歳では家の外での活動が多くなっています。自発性の芽生えとともに、学んだ知識を使って活発に外へ働き掛けるようになります。

この時期は集団生活の中で失敗や成功を体験し、他者と関わることの楽しさを学びます。ですが、まだまだ自分本位なので、思い通りにならないことや我慢をすることに慣れておらず、集団の中で長時間頑張ることに疲れる日もあります。

おうちで過ごす時間に子どもは元気を回復します。頭をなでる、抱っこするなどスキンシップを意識的に行ってください。楽しく過ごす時間の積み重ねがすこやかな成長を支えています。

[掲載日:2020.9.22(祝・火)]

普段の1日、お子さんはあなたと何時間くらい一緒に過ごしていますか（睡眠時間は除く）



## 一人寝について

### ▶4歳6カ月児

4歳6カ月児の調査で、お子さんの約8割が親と同じベッドや布団で寝ていること、ほぼ全員が親と同じ部屋で寝ていることが分かりました。

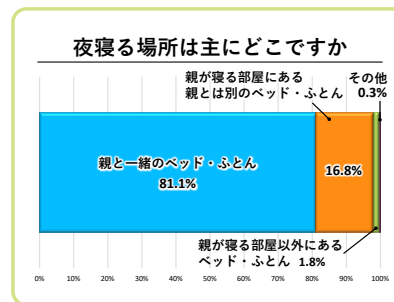
添い寝には、子どもが親と一緒に安心できる、肌を触れ合うスキンシップで情緒の安定を促すメリットがあります。

一方で、欧米などでは寝る場所を分ける習慣のある国が多いです。一人寝には夜起きる回数が減り睡眠のリズムが整う、親子ともに睡眠の質が高まるといったメリットがあると言われています。

文化的背景や住環境の違いがあり、どちらが良いということはありません。家庭の状況に合った方法と、お子さんの個性を大切にしましょう。

一人寝を促す時期としては、子どもの自我が発達する4歳から就学前ごろがいいとも言われています。学年が上がるタイミングで、子ども用のベッドや布団を用意する、お気に入りの縫いぐるみを置くなど、お子さんのやる気を促す方法を試してみてください。

[掲載日:2020.9.27(日)]



## 睡眠について

### ▶4歳6カ月児

日本の乳幼児は外国に比べて就寝時間が遅いと報告されています。3～5歳児に必要な睡眠時間は1日に10～13時間といわれています。

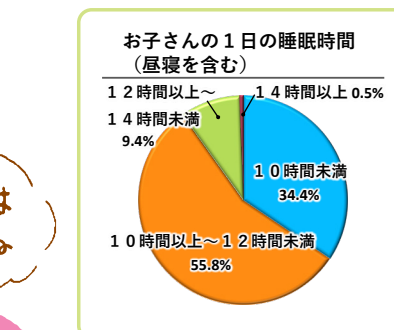
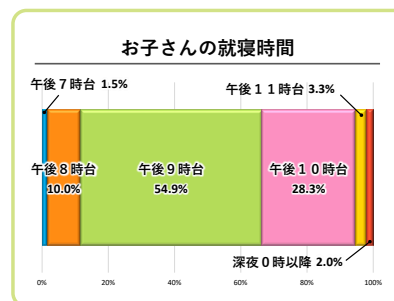
4歳6カ月児の調査では33.6%が午後10時以降に就寝しています。33.4%は睡眠時間が10時間未満でした。

良質な睡眠は成長にとっても大切です。睡眠不足や睡眠障害が続くと、肥満や生活習慣病、うつ病などの発症率を高める危険性があることが分かっています。

就寝時間をなるべく一定にし、就寝前はリラックスを。夜遅くまで明るい光を浴びないようにし、寝る前に入るお風呂はぬるめにしましょう。

起床時間も一定にし、太陽の光を浴び、軽い体操やストレッチをすると、目覚めが良くなります。朝食もしっかり取りましょう。

[掲載日:2020.9.30(水)]



ねることは  
だいじだね

## 朝ご飯について

### ▶4歳6カ月児

4歳6カ月のお子さんの87%が主食(ご飯、パンなど)のある朝ご飯を毎朝食べていました。

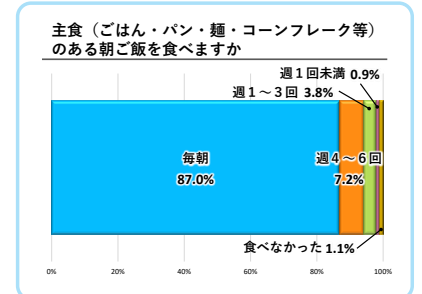
朝ご飯はおなかを満たすだけでなく、脳の働きを活発にする役割があります。眠っている間に使ったブドウ糖などのエネルギーを確保するため、ご飯やパンなどで炭水化物を取りましょう。

筋肉や皮膚、内臓、血液など体を構成する細胞の主成分になるたんぱく質も大切です。肉や魚、卵、大豆製品といった良質なたんぱく質を含む食品は毎食、片手の手のひら一つ分取りましょう。

朝ご飯のもう一つのメリットは、生活リズムを整えること。1日は24時間ですが、人間の体内時計は24時間ではありません。周期のずれを調整するには、目覚めたら朝日を浴び、朝ご飯を食べることが大切です。

体内時計がリセットされ、体温と代謝が上がると、体が活発に動くようになります。そうすると、夜は早く眠くなります。生活リズムが整い、すこやかな成長につながります。

[掲載日:2020.10.3(土)]



## おやつについて

### ▶4歳6カ月児

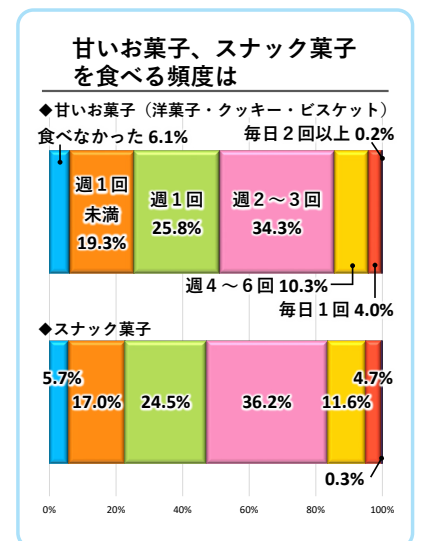
甘いお菓子やスナック菓子を食べる頻度を聞きました。4歳6カ月児で最も多かったのはどちらも「週2～3回」でした。

消化吸収が未熟な子どもにとって、おやつは栄養を取る大切な機会です。果物、乳製品、穀類などを中心にしたいですが、お菓子を欲しがるときは次の食事に影響しない量をあげましょう。

おやつ回数は1日に1～2回。バナナ半分、一口おにぎり1個などを目安にし、塩味、甘味、香辛料の強いお菓子は避けましょう。

ジュースや乳酸菌飲料などは糖分が多く、エネルギーの取り過ぎや虫歯の原因になります。飲み物は水やお茶、牛乳がおすすめです。

[掲載日:2020.10.5(月)]



## 食物アレルギーについて

### ▶3、5歳児

食物アレルギーについて、一部の食品を食べないようにしているかを聞きました。3歳児では鶏卵、牛乳、小麦を「普通に食べている」が最も多く9割以上、5歳児になると割合はさらに多くなっていました。

食物アレルギーは年齢とともに症状が改善していくケースがほとんどです。有症率は乳児が約10%、3歳児が約5.0%、学童期以降で1.3～4.5%とされています。

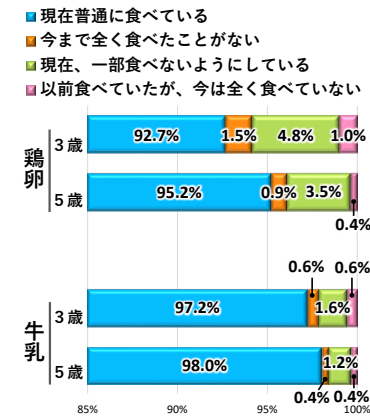
原因となる食品は鶏卵、牛乳、小麦が多く、全体の3分の2を占めています。

食物アレルギーを疑う症状が現れたら、直前の食事や症状をメモで記録し、かかりつけの医療機関を受診しましょう。食事療法の基本は、正しい診断に基づいた必要最小限の食品の除去。過度の食事制限は、子どもの体や心の発達に悪影響を及ぼすおそれがあります。

食品除去の目的は、食べられるようになること。安全に楽しく食事ができるよう、家族や周囲の人に協力してもらいましょう。

[掲載日:2020.10.6(火)]

#### お子さんの摂食状況



## 好き嫌いについて

### ▶4歳6カ月児

4歳6カ月児の野菜摂取について聞きました。「好んで食べる」「食べる方」は計48.2%、「食べない」「食べない方」は計24.2%でした。

子どもの好き嫌いには「本能的に受け付けられない」「アレルギーがある」「初めて食べるものには警戒心があり、嫌いと思い込む」など、いくつか原因があります。

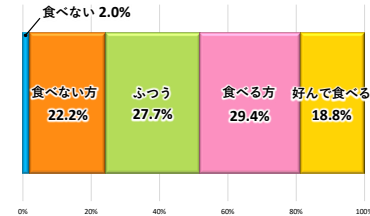
人間は苦味や酸味を有毒な味として本能的に拒否します。子どもが嫌いな緑の野菜には苦味成分が含まれており、本能的に危険を感じているのかもしれません。

大人の食欲に波があるように、子どもにも食べない時はあります。無理強いせず、おなかがすいた次の食事で補えば大丈夫です。食べた時にはしっかり褒めましょう。

嫌いな食材は好奇心が芽生えたり、大人や友達が食べるのを見たりしたことをきっかけに食べられるようになります。楽しい食事の時間は食べる意欲につながります。家族でいろんな食材を食べながら、気長に見守るといいですね。

[掲載日:2020.10.10(土)]

#### 野菜を好んで食べますか



## 花粉症について

### ▶3～5歳児

これまでに花粉症になったことがあるかどうかを聞きました。3歳児で4.0%、4歳児で7.7%、5歳児で13.9%。年齢が上がるとともに増えていきます。

昨年の全国調査によると、全世代の有病率は42.5%。20年前から2倍以上に増えました。最も多いスギの花粉症は10～59歳のどの年代でも半数近くとなっています。

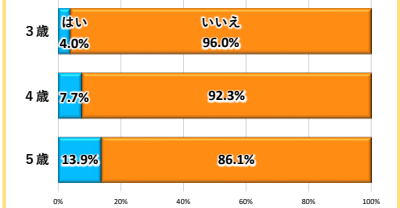
花粉症は自然に治ることはほとんどありません。小さい子どもの花粉症は薬の使用が限られるため、症状を軽減する治療と、花粉をなるべく避けることが基本です。

花粉の時期は飛散情報に注意しましょう。飛散が多い日は外出を避け、家の中に花粉を入れないようにし、帰宅後は洗顔とうがいをしましょう。

マスクには、吸い込む花粉を約3分の1から6分の1に減らし、鼻の症状を軽くする効果があります。眼鏡にも効果があります。症状がある場合は、医療機関で早めに相談しましょう。予防のポイントを知っておくと安心ですね。

[掲載日:2020.10.19(月)]

#### お父さんは、今までに花粉症になったことがありますか



## 習い事について

### ▶3、4歳児

3歳児の調査では、習い事をしているお子さんは全体の9.2%。4歳児になると、21.1%に増えました。4歳児は自立心や理解力がぐっと高まり、集団生活にも慣れてくることから、「そろそろ習い事を」というご家庭は多いようです。

習い事の種類は「水泳」が最も多く35.0%、次に「英語」の29.4%、「音楽」の25.6%が続きます。

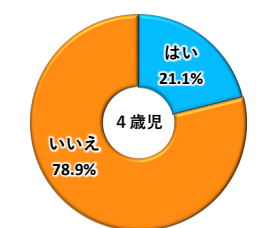
小さいうちは、結果よりも「楽しい!」と子ども自身が感じる事が大切です。その上で、習い事を長く続け、成長へつなげるためには、「上手になった! 楽しい!」と思えるような、資質や性格に合ったものを見つけることが重要になってきます。

年齢が上がると、学校の勉強や課題など、しなければならないことが多くなり、子どもの自由な時間は限られます。親御さんにとっても、費用や送り迎えなど負担は大きいものです。

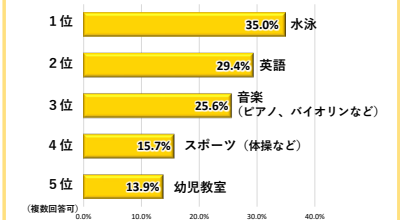
できれば小学校低学年くらいまでにいくつか試した中で、お子さん自身が「続けたい!」と思うものを選択できればいいですね。

[掲載日:2020.10.29(木)]

#### 習い事をしていますか



#### 何を習っていますか



小学生もスイスイが人気みたいだよ

## 紫外線対策について

### ▶4歳児

4歳児の調査で、紫外線対策を聞きました。高知では夏、冬ともに日中外で遊ぶお子さんが多く、帽子の使用率は89.8%と高い結果でした。

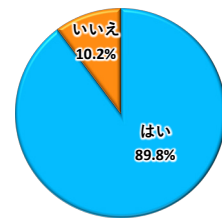
紫外線には、骨を形成するために必要となるビタミンDを体の中で生み出す効果があります。極度に紫外線を避けて全く外出しないことや、全身を覆う服装ばかりで生活することは好ましくありません。ですが、小さいうちから強い日焼けをし過ぎないように注意してあげることは、皮膚がんや目の病気の予防にもつながり、生涯健康で過ごすためにとても大切です。

日焼け止めの使用は19%でした。紫外線対策には日焼け止めの利用もお勧めです。ベビー用や子ども用で、「低刺激性」を選んでください。

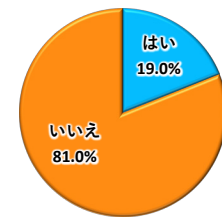
日常生活では、短時間で肌が赤くなるような日焼けを引き起こす紫外線B波を防ぐ「SPF」が15～20、しわやしみの原因となるA波を防ぐ「PA」が++、海や山ではSPF20～40、PA++～++++を目安にします。購入時には洗い方についての商品説明を確かめ、使用後はきちんと洗い落としましょう。

[掲載日:2020.11.3(祝・火)]

夏に外で遊ぶ時、帽子をかぶっていることが多かったですか



夏に日焼け止めを使うことが多かったですか



## アトピー・乾燥肌について

### ▶3～5歳児

アトピー性皮膚炎は、かゆみを伴う慢性的な皮膚炎(湿疹)です。皮膚の乾燥とバリアー機能に異常があり、そこにさまざまな刺激やアレルギー反応が加わって生じると考えられています。

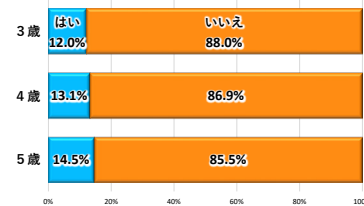
アトピーになったことのある割合は3歳児で12%、4歳児で13.1%、5歳児で14.5%。乾燥肌はいずれも40%前後でした。アトピーや皮膚が乾燥しているお子さんが多いことが分かります。

バリアー機能が低下しているので、夏は日焼けや発汗で、冬は乾燥で悪化しやすくなります。皮膚を清潔に保つ、保湿クリームなどでスキンケアを行うことが大切です。

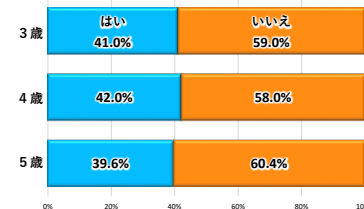
治療で使うステロイド外用薬は「副作用が強く、怖い薬」というイメージを持たれることもあります。炎症を抑えるという大切な役割があります。症状に合わせて使用頻度や種類を調整することで副作用を回避できます。医師とよく話し合い、適切な外用薬で治療を行うことが大切です。

[掲載日:2020.11.7(土)]

お子さんは、今までにアトピー（アトピー性皮膚炎）になったことがありますか



お子さんの皮膚は、最近12か月のいずれかの時期に、全体的にかさかさ（乾燥肌）でしたか



## 入浴について

### ▶4歳児

4歳児の調査で、お風呂（バスタブ）に入る回数は「1週間に7回」が59.4%で最も多いという結果になりました。

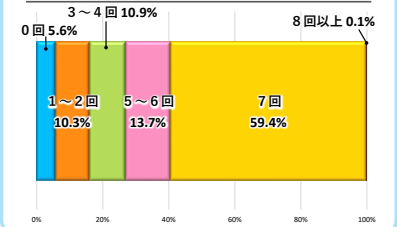
温かいお湯につかることには睡眠の質が高まる効果や、寝つきがよくなる効果があります。ただし、42度以上の入浴は、反対に目が覚めてしまいます。肌の自然なバリアー機能が阻害される心配もあるので、37～40度が推奨されています。

とはいえ、小さなお子さんをお風呂に入れるのが大変な日もあると思います。米国皮膚科学会は子どもの入浴頻度について、通常「6～11歳は週2～3回で十分」「汗をかいたり、体臭が気になったりする場合に入浴や洗髪を」とアドバイスしています。

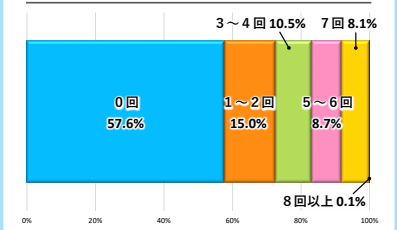
あまり神経質にならず、時間のない日はシャワーの利用も取り入れ、バスタイムを楽しんでください。

[掲載日:2020.11.12(木)]

1週間に平均何回、お風呂（バスタブ）に入りますか



1週間に平均何回、お風呂のお湯につからずにシャワーのみを浴びますか



## パートナーとの関係について

### ▶3歳、3歳6カ月児

3歳児のお母さんの約8割が子育ての相談をする相手として「パートナー」や「両親」と回答しました。「友人」も約6割でした。

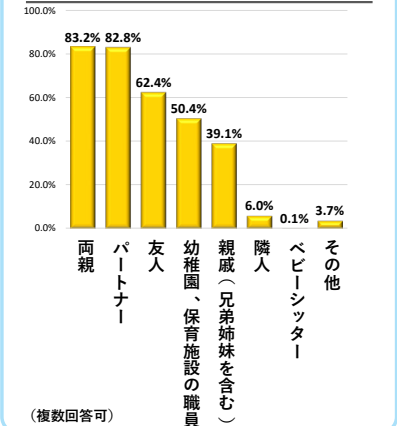
パートナーとお子さんの話をすることは「週5回以上」が最も多く72.8%。お子さんについて、よく話をされているご家庭が多いことが分かります。一方で、週1回に満たないというお母さんは5.3%でした。

子育てのストレスは周りの人に話を聞いてもらうだけでも軽減します。育児・家事の負担が1人に偏る「孤育て」になっていないか、周囲の人も気を付けてあげてください。

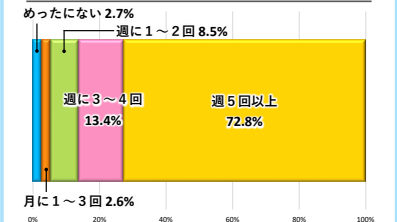
家族が笑顔でいる姿を見ることで、子どもは安心して自分の思いを育めます。子育て支援が充実し、親子が笑顔で過ごせる高知県になればと思います。

[掲載日:2020.11.22(日)]

子育てについて相談できる人はいますか（お母さんから見て）



お母さんとパートナーが、子どもの話をすることはどのくらいありますか



## 褒めて育てる

### ▶3歳6カ月児

3歳6カ月児の調査で、「お子さんを抱きしめたり、優しい言葉をかけて愛情を示していますか」と聞きました。96.9%と、ほとんどのお母さんが子どもに直接、「愛情」を示していました。

小さい時は褒めることが多かったのに、大きくなると叱ることが増えたという話をよく聞きます。「褒める」には「高く評価する」という意味があり、難しく感じるかもしれません。

まず、子どもをよく観察して、行動を言葉で伝えてみましょう。

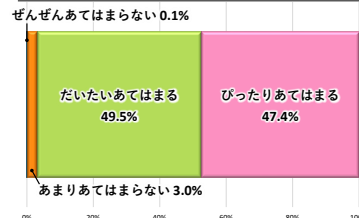
例えば、夕食前に「ゲームをやめる」と約束します。やめたら、「ゲームをやめることができたね」と伝えてください。子どもは「お母さんが自分を見て、認めてくれた」と思います。これは褒めていることと同等の意味があります。

「褒めて育てる」は「認めて育てる」なのです。子どもを観察し、その行動を伝える。これならできそうだと思いますか。

[掲載日:2020.11.26(木)]

「できたね」って  
うれしいな

子どもを抱きしめたり、やさしい言葉をかけて愛情を示している



## コミュニケーションについて

### ▶3歳6カ月児

3歳6カ月児の調査でお子さんとのコミュニケーションについて聞きました。

「友達が使っているおもちゃを無理やり取ってしまった時に返させる」「約束を守らない時、もう一度教える」という質問に9割が「当てはまる」と答えました。

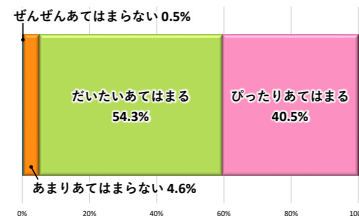
子どもは何度も同じことを繰り返すため、大人はつい叱ってしまいます。失敗には正しい方法を教える必要がありますが、同じことを何度も言い続けることにうんざりしませんか。でも実は、同じことを同じように伝えることがこの時期にとっても大切なのです。

同じことをやって、ある時は怒られ、ある時は怒られないとなると、子どもは不安定になります。大人からいつも同じ態度で同じ説明があると、子どもの心の奥は安心します。

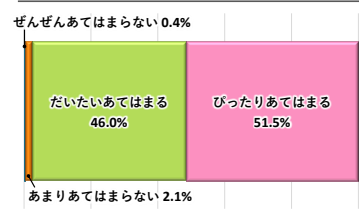
同じことの繰り返しには意味があるのです。

[掲載日:2020.11.29(日)]

子どもが友達と遊んでいて、友達が使っている玩具を無理やり取ってしまった時、それを返させる



子どもがあなたと決めた約束を守らない時、その約束をもう一度教える



## 視力について

### ▶4歳6カ月児

4歳6カ月児の調査で、視力や斜視について聞きました。眼科で問題を指摘されたことのあるお子さんは3.9%。このうち眼鏡が必要なお子さんの割合は約40%でした。

視力は生後徐々に発達し、8歳くらいで成人と同等に達するとされています。特に5歳までが視力発達に最も重要な時期です。

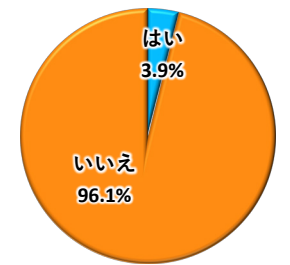
遠視や乱視、斜視、けがなどで物をくっきり見ることが妨げられると、発達が止まることがあります。これを「弱視」といい、眼鏡を掛けても視力が上がらなくなります。8歳くらいまでに眼鏡や手術などで治療を行うことが必要です。

小学校の健診で視力が悪いことが初めて分かる場合もあります。入学後は眼科への定期的な通院が難しくなり、治療を中断してしまう子どもも増えます。入学前までに治療を行えば、弱視を防ぐことができます。

3歳児健診には視力検査があり、眼科では視力検査を受けることもできます。早期発見、早期治療につなげることが大切です。

[掲載日:2020.12.10(木)]

視力や斜視について眼科で問題を指摘されたことがありますか



## 編集後記

「ずっと、ぎゅっと!」の連載が始まったのは2017年。エコチル調査に参加されている皆さんの回答から見えてきたのは「高知の子育ての今」でした。

当時は長女がまだ2歳前。「トイレトレーニング」「一緒に過ごす時間」など気になる項目の原稿を読みながら、先輩パパ・ママから子育てのお話を聞いているような感覚になったのを覚えています。

子どもはその子のペースで育ちますが、この先どんなふうに成長していくのか、親としては知っておきたいところです。この冊子が高知で安心して子育てをする道しるべのような1冊になればと思います。

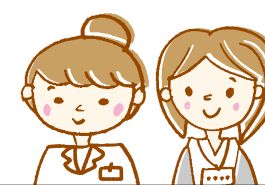
「ずっと、ぎゅっと!」新聞コラム連載が1冊の本になりました。エコチル調査は10年を迎え、調査開始時にお腹にいたお子さんも10歳を先頭に全員が小学生となりました!50回の連載を振り返る中、調査開始当初、まだ小さかったエコチルベビーたちが懐かしく思い出されました。

参加者の皆さまからいただいた質問票の回答ひとつひとつが貴重な集計データとなり、高知の、そして全国の子どもたちの様々な姿が見えてきました。こうちエコチル調査の10年がぎゅっと詰まったこの冊子が、皆さまの心を元気にすることができれば幸いです。

長期にわたりご協力いただいているエコチル調査参加者の皆さま、また調査を応援していただいている地域の皆さま、本当にありがとうございます。これからもこうちエコチル調査をどうぞよろしくお願いいたします。



門田 朋三 記者  
高知新聞社で「ココハレ」担当  
6歳と3歳の姉妹を子育て中



エコチル調査  
高知ユニットセンター  
スタッフ一同



## 今日から親子で元気アップ!! ～親子でできる運動遊びの紹介～

高知県教育委員会事務局 保健体育課

新型コロナウイルス感染症の影響により、大人も子どもも身体を動かす機会が少なくなっています。運動には、「骨や筋肉を丈夫にする」効果があるだけでなく、「体の動かし方を身に付け、脳が発達する」、「免疫力が高まり、病気を防ぐ」、「気分がすっきりし、ストレス解消になる」、「生活リズムが整う」といったよさがあります。ここでは、幼児期に経験させたい基本的な動きのなかから、親子でできる運動遊びを3つ紹介します。さあ、大人も子どもも一緒になって運動遊びを楽しみましょう!!

### ～体を移動する動き～

#### ロボット歩き

[ 歩く、走る、跳ぶ、登る、這う など ]

- 手をつないだ親の足の甲に子どもを乗せて、一緒に歩きます。
- 「イチ、二。イチ、二」などの言葉かけをしながら、リズムを合わせて歩きます。



### ～体のバランスをとる動き～

#### 足抜きまわり

[ 立つ、座る、回る、ぶら下がる など ]

- 親子で向かい合って手をつなぎます。
- 子どもは、親の体を駆け上がってクルリと回ります。



### ～用具などを操作する動き～

#### 輪投げ

[ 投げる、捕る、転がす、蹴る、押す など ]

- 新聞紙やチラシを丸め、端と端をセロハンテープで止めて輪を作ります。
- 投げる人は、体の横から投げたり、オーバーハンドで投げたりします。
- 捕る人は飛んでくる輪をキャッチします。
- 輪を両手や片手で捕ったり、新聞紙の棒に通したりしてみましょう。



詳しくはコチラ

高知県教育委員会事務局保健体育課HP→[学校体育]  
幼児期の身体活動推進事業→[親子運動遊びリーフレット]



## こうちエコチル調査 公式ホームページ&SNSアカウント

最新情報・お知らせなど、こちらで配信しています。  
よろしければ、お使いのSNSのフォローをお願いします。



ホームページ



Instagram



Twitter



Facebook



## こうちエコチル調査『ずっと、ぎゅっと!』 エコチル調査報告書 高知版特別号

2021年12月 発行

[ 編集・発行 ]

高知大学小児保健・環境医学研究センター内  
エコチル調査高知ユニットセンター

〒783-8505 高知県南国市岡豊町小蓮  
高知大学医学部 医学 予防医学・地域医療学分野(環境医学)  
TEL 088-880-2408 (平日9:00～17:00 迄)