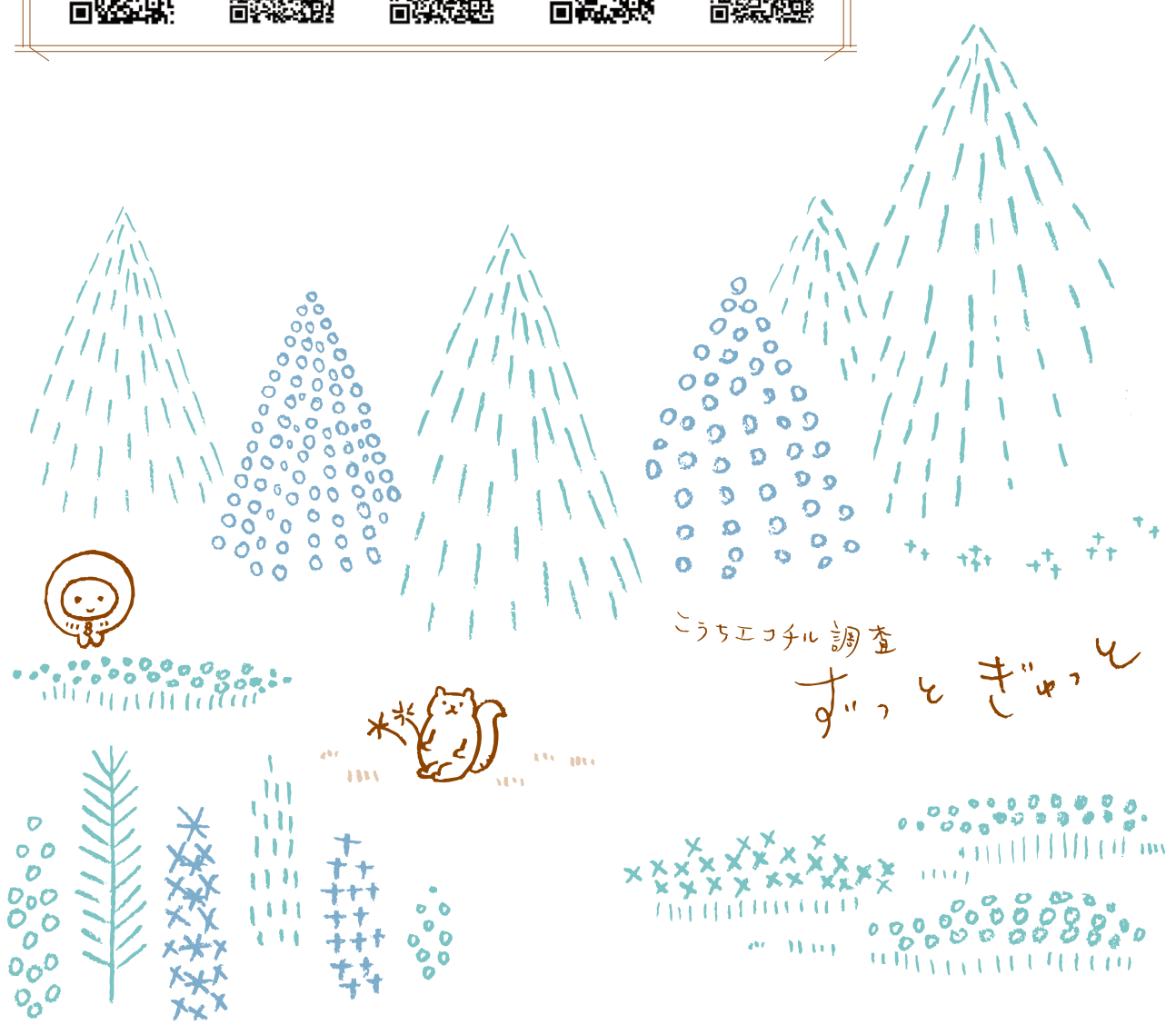


こうちエコチル調査 子育てコラム集

# ずっと、ぎゅっと!

## 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。



こうちエコチル調査  
ずっと、ぎゅっと!



子どもの健康と環境に関する全国調査(エコチル調査)  
こうちエコチル調査 子育てコラム集  
『ずっと、ぎゅっと!』vol.2

2025年2月 発行

【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  
TEL 088-855-4351 (平日9:00~17:00)



エコチル調査報告書 高知版特別号2

高知新聞に掲載された子育てコラム第3部(全20回)をまとめた冊子  
エコチル調査から発表された研究成果紹介

# 目次 もくじ

▶目次	1
▶ご挨拶/エコチル調査とは?	2
▶成果報告	
①「妊娠中の尿中コチニン濃度と胎盤重量と胎盤機能」	3
②「幼児がメディアを見る時間と発達」	4
③「日本人男児におけるビタミンD欠乏と神経発達の関連について」	5
④「回避・制限性食物摂取症 (ARFID) に関する保護者向け 質問票の開発: 4歳から7歳の日本人小児における 初期検証と有病率【追加調査】」	6
⑤「お母さんの妊娠中のLDL-C値とお子さんが8歳になったときの LDL-C値との関係について【追加調査】」	7
▶第3部記事紹介	
歯のケア	8
歯ざしり/テレビ・DVD鑑賞	9
携帯電話・ゲーム機/一緒に過ごす時間	10
睡眠時間・就寝時間/食物アレルギー	11
花粉症/習い事	12
外遊び/アトピー性皮膚炎・乾燥肌	13
入浴/パートナーとの関係	14
愛情/理由を聞く	15
子育ての相談相手/おねしょ	16
加熱式・電子たばこ/一緒に遊ぶ機会	17
予防接種/◆編集後記	18
▶ココハレ記事の紹介	19
▶ココハレの紹介	20
▶高知県教育委員会事務局 保健体育課からのお知らせ	21
▶こうちエコチル調査紹介	22

## 本誌の発刊にあたりご挨拶



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2017年5月より「ずっと、ぎゅっと!」第1部の連載が始まりました。2020年第2部からは、高知の子育て応援ウェブメディア『ココハレ』でも連載されるようになり、2023年には第3部の連載をしました。お母さんの妊娠期からお子さんが7歳までのデータをもとにした小さなコラムは、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。

2017年、2021年の連載50回分は、子育てコラム集第1弾として2021年に発行しました。そして、この度、第3部20回分に、研究成果5記事も追加し、子育てコラム集第2弾を作成いたしました。このコラム集は、公益信託高知新聞・高知放送「生命(いのち)の基金」よりご支援いただき、子育て支援情報の周知と広報を目指し、高知県の保育園、幼稚園、小学校、公共施設等へ配布いたします。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。

妊娠中から始まり、子育てのお忙しい中、長年にわたりエコチル調査にご協力いただいている参加者の皆さま、協力機関の方々、記事の編集に携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。

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。

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。

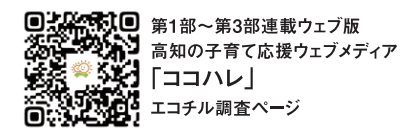
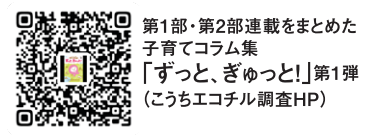
エコチル調査高知ユニットセンター長 菅沼 成文  
スタッフ一同

## 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定期的に質問票調査や対面調査を実施し、健康状態を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。

エコチル調査は当初参加者(お子さま)が13歳になるまで継続していただく予定でしたが、調査の重要性が世界的にも高く評価され、13歳以降も調査が継続することになりました。まずは、小学6年生を対象にお子さまが18歳になるまでの継続のお願いをしておりますが、その後40歳程度まで続ける予定です。エコチル調査の参加者の皆さまから頂いた貴重なデータは、信用度の高いデータとして国内外で認められており、環境や医療、子育てなど様々な分野での活用が始まっています。

※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。



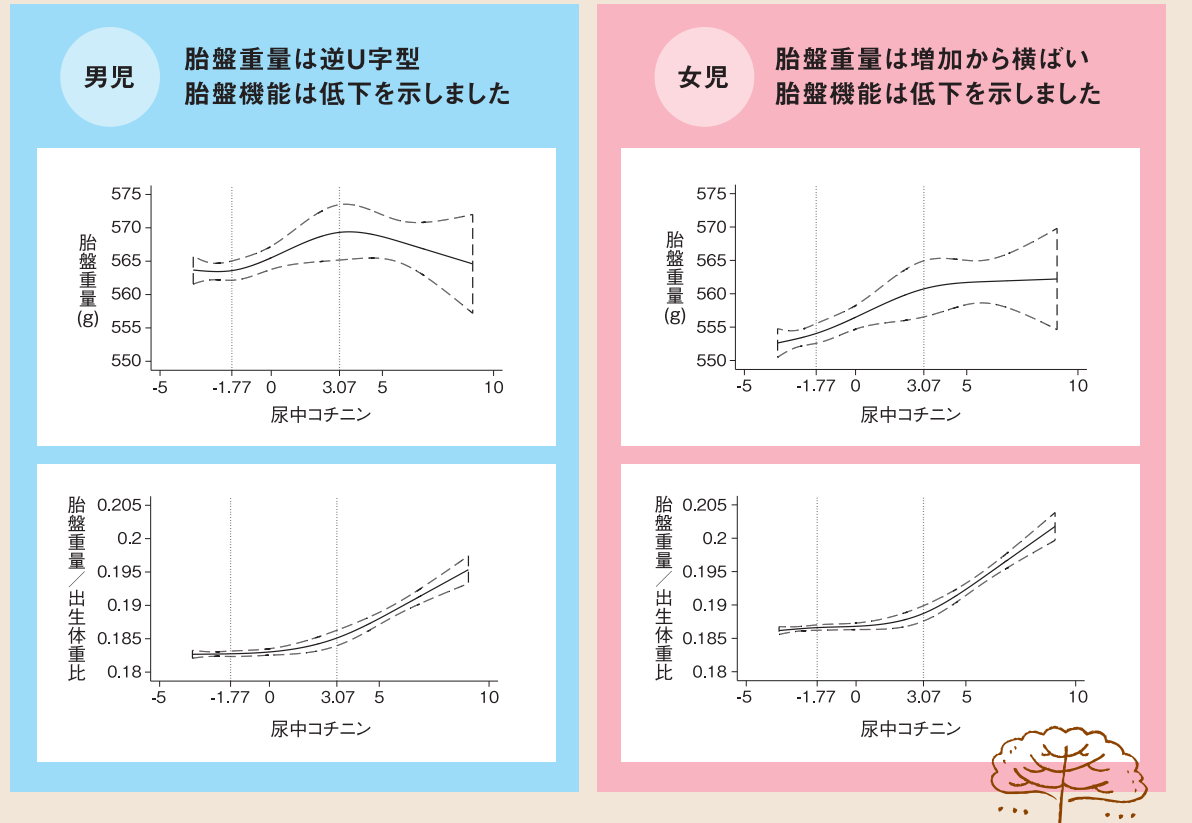


### 妊娠中の尿中コチニン濃度と胎盤重量と胎盤機能

喫煙量が増加すると胎盤はどうなるの?

高知大学医学部環境医学教室・エコチル調査高知ユニットセンター 特任助教

山崎 慶子先生



胎盤の機能を知っていますか? 母親から胎児へ酸素や栄養を送る、母親から胎児へ老廃物を受け取る等多くの機能を持ち、胎児の成長に必要な不可欠な臓器です。胎盤に影響を与える因子の1つが妊娠中の喫煙です。

先行研究では、喫煙により胎盤重量が減少する、増加すると一貫性のない報告がされてきました。考えられる要因として質問紙を用いた自己質問によって喫煙状況を収集していたため、情報の妥当性が懸念されていました。そこでより妥当性の高い喫煙指標として、コチニンというバイオマーカー※1が用いられるようになってきました。コチニンはタバコに含まれるニコチンの代謝物です。ニコチンと比べて血中半減期※2が長く、直近の喫煙評価に適した指標となり、コチニン濃度の増加は喫煙量の増加を示しています。

本研究では、妊娠中のお母さんの喫煙指標コチニンを用いて、胎盤重量および胎盤機能評価の1つである胎盤重量/出生体重比(PW/BW比)との量反応関係※3を子どもの性別毎に検討しました。PW/BW比の増加は胎盤機能の低下を示しています。解析の結果、

性別毎の検討ではコチニンが一定濃度に達すると、男児では胎盤重量が減少し、女児では胎盤重量が横ばいとなり、子どもの性別により関連性が異なることが分かりました。また、PW/BW比は男児女児ともにJ字型の反応を示したことから、コチニン濃度の増加は胎盤機能を低下させました。

妊娠中の喫煙は胎盤が胎児の成長とは不釣り合いに大きくなることを示唆した結果となりましたが、喫煙と胎盤重量の関連性に性差が生じたメカニズムについては分かっていないことが多く更なる研究が必要です。

#### 先生からのコメント

年々、喫煙率は低下している傾向にありますが、女性の喫煙率はそれほど変わっていません。胎児期にタバコの煙に曝された子どもは肥満や将来の心疾患リスクが高くなることが報告されています。喫煙されている方は少なくとも妊娠中は禁煙を、喫煙されていない方は防煙を、ご家族、パートナーの皆様で心掛けていただきたいです。



引用論文:Keiko Yamasaki, et al. Dose-response relationships between maternal urinary cotinine and placental weight and ratio of placental weight to birth weight: the Japan Environment and Children's Study. Environmental Research (2022). DOI:10.1016/j.envres.2021.112470

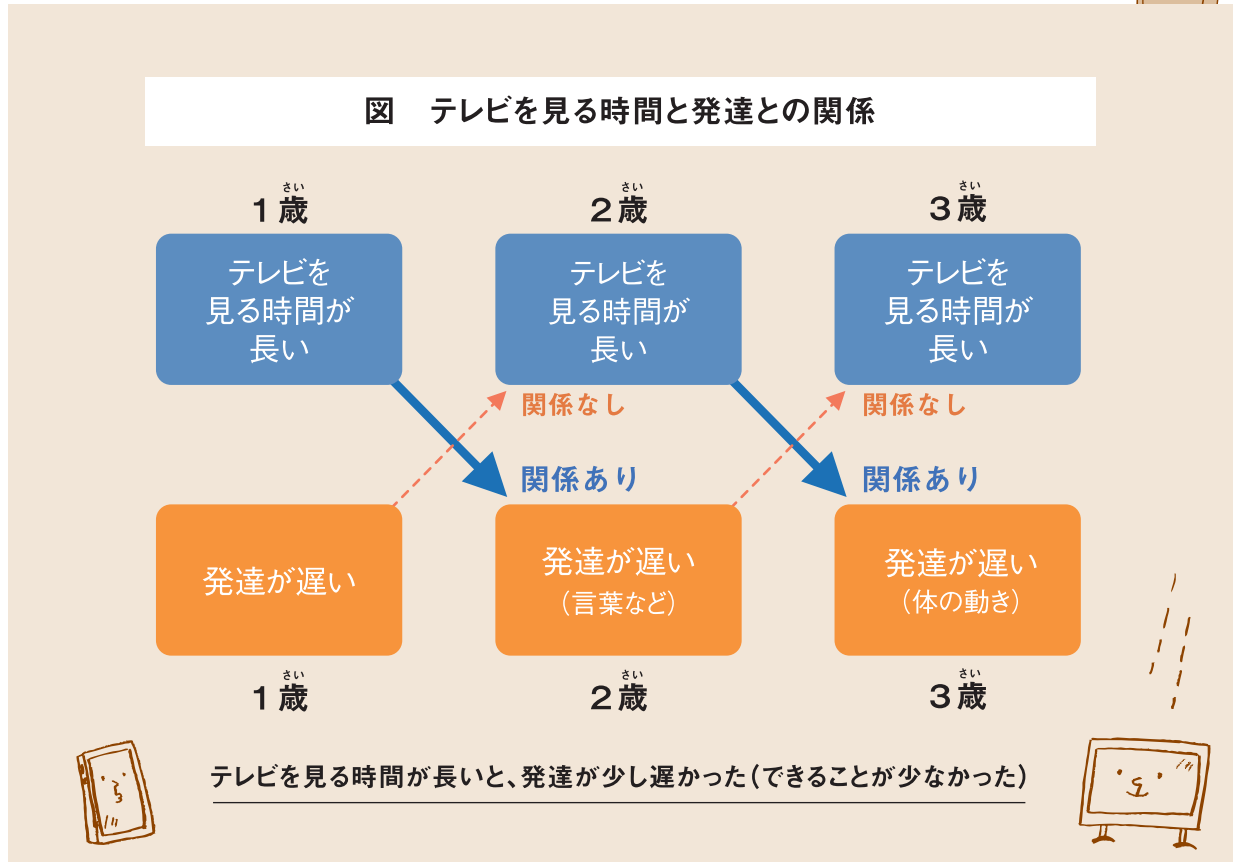
※1 バイオマーカー-ある疾患の有無や進行状況を示す目安となる生理学的指標のこと ※2 血中半減期:血液中の薬の濃度が半減するまでにかかる時間 ※3 量反応関係-あるヒトや動物の集団において、化学物質や微生物の暴露量と、それにより影響を受ける個体の割合の関係を表すもの

### 幼児がメディアを見る時間と発達

小さい子どものテレビの見過ぎは発達によくないの?

千葉大学予防医学センター 講師 エコチル調査千葉ユニットセンター 副センター長

山本 緑先生



1歳~3歳の子どもがテレビ(ビデオを含む)を見る時間の長さや発達との関係について、「テレビを見る時間が長いことは発達に関係するのか」、それとも「発達が遅いとテレビを見る時間に関係するのか」を調べました。この研究の結果、1歳でテレビを見る時間が長いほど1年後の言葉の発達が少し遅いこと、2歳でテレビを見る時間が長いほど1年後のからだの動きの発達が少し遅いことがわかりました。おそらく、テレビやビデオを見る時間が長いと、親や他の人と話したり、体を動かすことが少なくなったりして、言葉の発達やからだの動きの発達が少し遅くなるのではないのでしょうか。(メディア視聴が発達障害の原因ということではありません。)

また、1歳からテレビやビデオを見る時間が長いと、1年後、2年後にテレビを見ている時間も長く、小さいときのメディア視聴の習慣は成長しても続く傾向があることがわかりました。

発達に関係する生活習慣としては、親と一緒に絵本を読むこと、きょうだいや他の子どもと接すること、外に出かけること、たくさん寝ることは、発達が進んでいることに関係していることがわかりました。

テレビやスマホなどのメディアは、私たちの生活に欠かせないものになっています。ご家庭の状況も考えながら、メディアに頼り過ぎず上手に利用することが大切です。子どもにテレビやビデオを見せっぱなしにするのではなく、親子一緒に見て歌ったり笑ったり話したり、外に出て体を動かす時間もとるとよいのではないのでしょうか。

#### 先生からのコメント

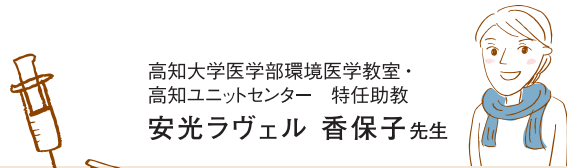
子どもたちは大きくなって発達を続けています。大きくなると、スマホやゲーム機など他のメディアを使うことが多くなります。そのようなメディアも、使う時間が長くなると、会話や体を動かすことが少なくなることには変わりはありません。よりよい発達のために、たくさん本を読んだり、人と話したり、外で過ごしたり、十分に睡眠をとるといった生活を心がけていきたいですね。



引用論文:Midori Yamamoto, et al. Screen Time and Developmental Performance Among Children at 1-3 Years of Age in the Japan Environment and Children's Study. JAMA pediatrics. (2023). DOI: 10.1001/jamapediatrics.2023.3643

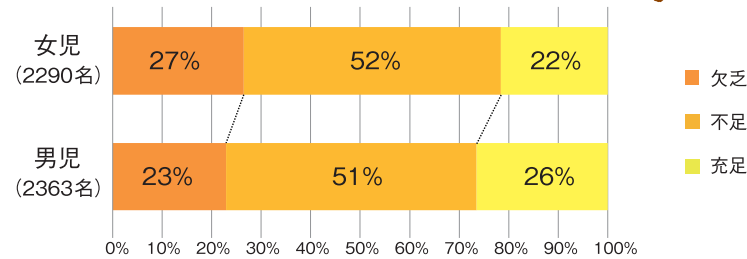
## 日本人男児におけるビタミンD欠乏と神経発達の関連について

2歳時点では男児のみビタミンD欠乏とコミュニケーションの遅れに相関がみられました



高知大学医学部環境医学教室・高知ユニットセンター 特任助教  
安光ラヴェル 香保子先生

### 血中ビタミンD値(2歳時点)



男児の方がビタミンD欠乏のお子さんが少なく、充足しているお子さんが多いが、それでも男女とも7割以上が不足か欠乏。

### ビタミンD値による3グループごとの発達の遅れをみせたお子さんの数とパーセンテージ

性別	ビタミンD値		姿勢・運動	認知・適応	言語・社会
	欠乏	不足			
女児	欠乏 (607名)	39 (6%)	21 (3%)	24 (4%)	
	不足 (1189名)	75 (6%)	56 (5%)	21 (2%)	
	充足 (494名)	25 (5%)	14 (3%)	22 (4%)	
男児	欠乏 (541名)	38 (7%)	37 (7%)	62 (11%)	
	不足 (1196名)	91 (8%)	53 (4%)	100 (8%)	
	充足 (626名)	38 (6%)	23 (4%)	45 (7%)	

男児のビタミンD欠乏群ではより高いパーセンテージのお子さんに「認知・適応」と「言語・社会」の領域で発達の遅れが見られました。

欠乏：血中ビタミンD 20ng/mL未満；不足：20ng/mL以上30ng/mL未満；充足：30ng/mL以上  
(%)：欠乏・不足・充足それぞれのグループ内でのパーセンテージ

ビタミンDはカルシウムの代謝に不可欠で、欠乏すると小児ではくわい病、成人では骨軟化症のリスクがあがるほか、自閉症スペクトラム症など神経発達障害との関連も報告されています。しかし、一般のお子さん自身の血中ビタミンDと神経発達について、大規模な先行研究はありませんでした。

そこで、全国のエコチル調査の追加調査参加児4653名(男児2363名・女児2290名)について、2歳時点での血中ビタミンD値と神経発達について調べました。その結果、男児で26%、女児で22%がビタミンD値が充足(血中レベルが30ng/mL以上)であった一方、男児で23%、女児で27%がビタミンD欠乏(20ng/mL未満)で、残り約半数以上がビタミンD不足(20ng/mL以上30ng/mL未満)でした。神経発達は「新版K式発達検査」を用い、「姿勢・運動」「認知・適応」「言語・社会」の3領域について調べましたが、男児のみビタミンD欠乏と「認知・適応」と「言語・社会」領域の発達の遅れに有意な相関が見られました。

この研究では、夏に高く冬に低い傾向であるビタミンDを2歳前後に1度測っただけであり、また同時期に発達検査を実施したため、ビタミンD欠乏が発達のリスク要因とは言えず、また、発達の遅れには他の要因もあるため、今後さらに調査が必要です。

ビタミンD不足は世界の主な公衆衛生上の問題のひとつとなっており、本研究でも男女ともビタミンDが十分足りていた参加児は20%台でした。この結果は、2003~2004年に東京都の中高一生1360人を対象とした別の研究結果(ビタミンD充足は男子で約20%、女子で約10%)※1と同様の傾向でした。

※1【参考文献】東京都の研究：国立環境研究所「最近の日本人のビタミンD欠乏」(https://www.nies.go.jp/kanko/kankyogi/79/column2.html)

#### 先生からのコメント

ビタミンDは、主にD2とD3に分けられ、D3は紫外線にあたることで体内で生成されます。住んでいる場所の緯度・天気・季節・肌の色・年齢などにより異なりますが、数分~半時間程度の日光浴で1日に必要なビタミンDが生成できます※2。適度に日光浴を心がけましょう。D2を多く含む食品は、きのこ類(干し椎茸など)・魚介類(イワシ類・鮭など)・卵・乳製品などです。

※2【参考文献】ビタミンDの摂取について：国立環境研究所「体内で必要とするビタミンD生成に要する日照時間の推定—札幌の冬季にはつくばの3倍以上の日光浴が必要—」(https://www.nies.go.jp/whatsnew/2013/20130830/20130830.html)



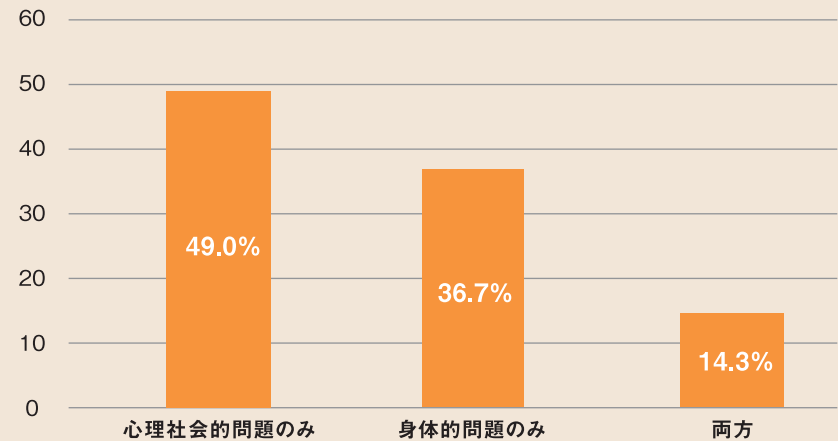
## 回避・制限性食物摂取症(ARFID)に関する保護者向け質問票の開発：4歳から7歳の日本人小児における初期検証と有病率

日本の子どものARFIDスクリーニング陽性率はどのくらい？  
ARFID陽性の子どもが身体的・心理社会的問題を抱える割合はどのくらい？

【エコチル調査の追加調査※1】  
カロリンスカ研究所 助教  
高知大学客員研究員・  
ヨーテボリ大学博士課程(当時)  
リサ ディンクラー先生



### ARFIDスクリーニング陽性児の問題の種類と割合



※調査対象3728名中49名(1.3%)がARFIDスクリーニング陽性

この研究では、10年ほど前に加えられた比較的新しい診断である「回避・制限性食物摂取症(Avoidant-restrictive food intake disorder: ARFID)」の幼児を見つけるための質問票を開発し、4歳から7歳のエコチル調査に参加している高知県の子ども3728名の保護者に回答いただきました。

その結果、約1.3%(49名)の子どもがARFIDスクリーニング陽性と判断されました。ARFIDスクリーニング陽性の子どもの49.0%が心理社会的問題を、36.7%が身体的問題を、そして14.3%がその両方の問題を抱えていました。食物回避の主な要因は、食品の特性に対する感覚過敏(63%)や食べることへの興味の欠如(51%)でした。

ARFIDスクリーニング陽性の子どもは、体重が軽く、身長が低い傾向にあり、食事時間や栄養摂取に関連する問題行動が多く見られ、偏食傾向や満腹感への反応が強いことが分かりました。

この研究は、7歳までの小児を対象としたARFIDのスクリーニング研究としては世界で最大規模で、ARFIDを早期に発見し、適切な支援を行うための第一歩となります。注目すべきは、ARFIDスクリーニング陽性と判断された子どもの約半数が身体的な問題を示さず、心理社会的問題のみを抱えていることです。このことは、心理社会的な問題のみでもARFIDの診断基準を満たす可能性を

示唆しています。今後、この質問票の精度を高めることで、より多くの子どもたちが健康に成長できるよう支援することが期待されています。

ARFIDは、神経性やせ症とは異なり、体型や体重への恐怖ではなく、食べ物に対する感覚過敏や不安から、食物を極端に避けたり制限したりする症状を特徴とします。幼児期の偏食や好き嫌いはいくつあるかで、まずは家庭でお子さんの食行動や食後の反応、成長曲線などを観察し、気になる点があれば、専門家に相談してみましょう。

#### 先生からのコメント

身長・体重が成長曲線内にあること、そのために必要な栄養を摂取できることが重要です。特定の食品が嫌いでも、同じ食品群の他の食品で代替可能です。例えば、肉が嫌いな場合は魚や卵を食べることでたんぱく質など必要な栄養素を補えます。また、同じ食材でも刻む、煮込むなど大きさや調理方法を工夫することで食べられる場合もあります。ARFIDのお子さんには受け入れやすい食品から始めましょう。無理に食べさせたり叱ったりせず、お子さんの気持ちに寄り添い、少量でも食べられたことや口に入れたことをほめるようにしてください。楽しい食事環境を整え、不安を軽減することも大切です。





# お母さんの妊娠中のLDL-C値とお子さんが8歳になったときのLDL-C値との関係について

【エコチル調査の追加調査※1】

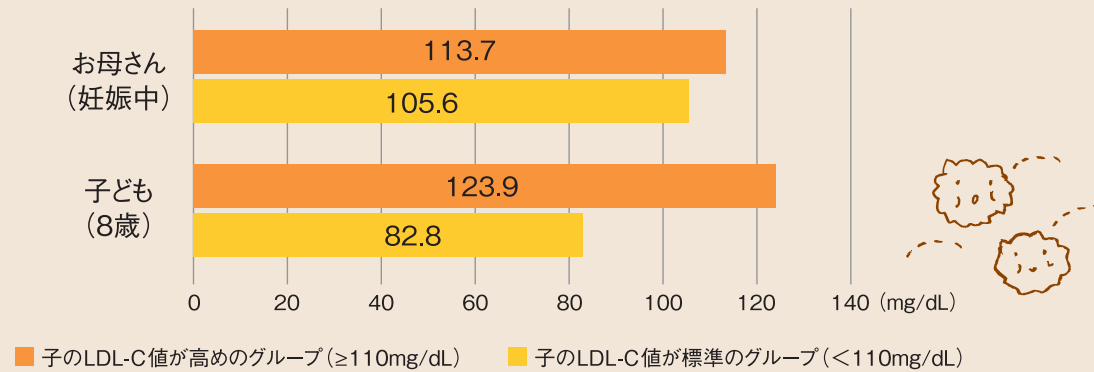
妊娠中のお母さんの悪玉コレステロール (LDL-C) 値が高めであると  
お子さんも高い傾向に

高知大学医学部  
小児思春期講座 学内講師  
大石 拓先生



## 母子のLDL-C平均値

子のLDL-C値が高めのグループ 213組 vs 標準のグループ1013組)



高知県でエコチル調査の詳細調査に参加して下さっている1226名の母子について、妊娠中のLDL-C値とそのお子さんが8歳になった時のLDL-C値の関係を調べました。その結果、213名(12.8%)のお子さんのLDL-C値が、経過観察が必要である110mg/dL以上とわかりました。また、妊娠中にお母さんのLDL-C値が高いとお子さんの値も高くなる傾向であることがわかりました。このうち540組についてはお父さんのLDL-C値も測りましたが、お父さんとお子さんについては同様の傾向は見られませんでした。

コレステロール値は食生活や生活習慣等で変動しますが、この研究では、コレステロール値がそれぞれ1回しか測れていないこと、食事の情報がないこと、家族歴などについては分析に含めていないため、今後、さらに研究が必要です。

コレステロールは私たちの体の中にある脂質の仲間、体内での働き方によって、悪玉コレステロール (LDL-C) 善玉コレステロール (HDL-C) に分けられます。肝臓で作られたコレステロールは血液によって全身に運ばれ、余分なコレステロールはまた肝臓に戻り排出されます。その際、善玉コレステロールは、血管の壁などに溜まった余分なコレステロールを取り除いて集め肝臓に持ち帰りますが、悪玉コレステロールは全身に運ぶだけで、使わないコレステロールを血管や抹消の組織に置いてきてしまいます。その結果、動脈硬化を起こす原因となり、その状態が長期間続くと、将来、狭心症や心筋梗塞を発症しやすくなることがわかっています。

### 先生からのコメント

LDL-C値を下げるためには、食物繊維の多い食品(玄米・納豆・野菜など)、不飽和脂肪酸の摂取(青背の魚・大豆など)を増やし、飽和脂肪酸(肉の脂身・バター・やし油など)を減らしましょう。また、運動不足や喫煙によりHDL-C値が下がるので、日々の運動を心がけ、大人は禁煙をする、お子さんの受動喫煙を避けることも大切です。食生活、生活習慣を変えてもお子さんの高いLDL-C値(180ng/dL以上)が続く、また、家族歴がある場合には、主治医に相談をするようにしてください。

参考文献：小児家族性高コレステロール血症ガイドライン2022  
([https://www.j-athero.org/jp/wp-content/uploads/publications/pdf/FH\\_G\\_P2022.pdf](https://www.j-athero.org/jp/wp-content/uploads/publications/pdf/FH_G_P2022.pdf))



引用論文:Taku Oishi, et al, Association between Maternal LDL Level during Pregnancy and Offspring LDL Level at Age 8, The Tohoku Journal of Experimental Medicine, (2024) DOI: 10.1620/tjem.2024.J052

※1追加調査:エコチル調査参加者にご協力いただき、高知大学独自で実施している調査

環境省エコチル調査ホームページ  
(全国の成果発表一覧)



こうちエコチル調査ホームページ  
(学術論文)



# 第3部

# ずっと、ぎゅっと!

こうちのエコチル調査より

高 知 新 聞

第3部

## ずっと、ぎゅっと! ①

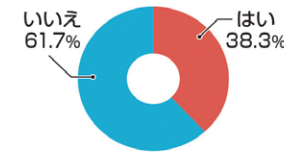
高知のエコチル調査より

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)は、化学物質が子どもの成長に及ぼす影響などを調べる追跡調査です。2011年に始まり、全国から10万組、高知県からは7千組の親子が参加。年2回の質問票に答えています。

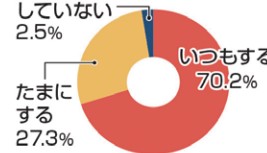
連載「ずっと、ぎゅっと!」では、高知の子どもの生活に関する基礎データを紹介しています。17年に第1部、20年に第2部を掲載し、今回は第3部。5~7歳のデータを中心に、エコチル調査高知ユニットセンター(高知大学医学部内)からのアドバイスを交えてお届けします。

## 子どもの生活 データで紹介

【5歳6カ月】お子さんが虫歯と診断されたことはありますか



【5歳6カ月】仕上げ磨きをしていますか



## 仕上げ磨き 小3ごろまで

約8割が「1日2~3回」。粉の使用も約9割と、予防意識の高さも見られました。仕上げ磨きは「たまに」と「いつも」を合わせると、97.5%でした。乳歯は5、6歳ごろから抜け始めます。下の真ん中

の前歯から始まり、8歳くらいまでに上下の前歯8本が永久歯に生え替わりまします。6歳ごろになると、乳歯の一番奥に6歳臼歯(第一大臼歯)が生えてきます。永久歯の中で一番大きく、かむ力も強い歯で、大人の歯で一番長く使うことも大事な歯です。6歳臼歯は乳歯との段差で汚れがたまりやすく、歯ブラシの毛先が届きにくいです。5歳ごろから仕上げ磨きの際に気を付けて観察し、生えてきたら特に丁寧に磨くようにしましょう。12歳くらいで全ての歯が永久歯になります。仕上げ磨きの習慣を小学3年生ごろまで続けましょう。

※第3部に使用した結果は、2022年6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。



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2022年6月時点の暫定値を紹介します。ココハレに第1部から掲載しています。

2023年(令和5年)5月5日(金曜日)



## 歯ぎしり ～成長に伴う現象～

### ▶5歳6カ月

5歳6カ月の調査では、28.6%のお子さんが歯ぎしりをしているという結果でした。子どもの歯ぎしりは、成長に伴うかみ合わせのずれを脳が修正しようとして起こる生理的なものです。永久歯が生えそろう12歳くらいまでは様子を見ましょう。

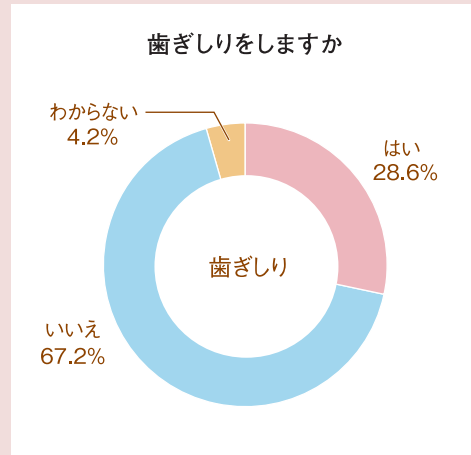
ごくまれに、歯ぎしりによって歯がぐらぐらしたり、かみ合わせの悪さから歯が削れたりすることがあります。気になる場合は歯科医に相談しましょう。

乳歯が永久歯に生え替わる5～6歳以降の数期間は、自分で歯のケアをする習慣を付ける大切な時期でもあります。半年に1度は歯科検診を受けましょう。

歯磨きの回数は「毎食後」がベストです。難しい場合でも最低2回、朝と晩は行いましょう。

お口の中のpH(酸性度)が酸性の状態が続くと、歯の表面が溶け始めます。「だらだら食べ」は虫歯のリスクが上がります。

[掲載日: 2023.5.12(金)]



## 携帯電話・ゲーム機 ～成長で時間長く～

### ▶5歳6カ月

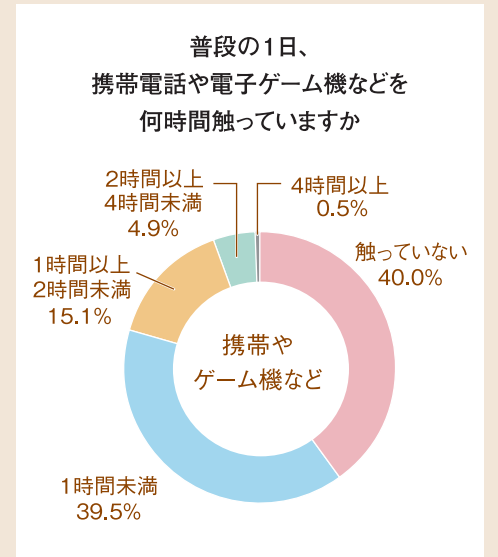
普段の1日、携帯電話やゲーム機などを触っている時間を尋ねました。5歳6カ月の調査では、「触っていない」「1時間未満」が計79.5%。3歳時点では9割を超えていましたので、成長とともに少しずつ長くなっているのが分かります。

「初スマホ」の低年齢化が進んでいます。携帯電話は子どもの居場所が分かる、緊急時に連絡が取れるなど安心な点が多いですが、成長過程にある子どもは大人以上に使い過ぎに気を付ける必要があります。

例えば、視力の発達は6～8歳で完了します。画面を集中して見続けた後は遠くを見る、外で遊ぶなど、目も体もよく動かしてください。

夜遅くまで画面を見ると、寝付きにくく、生活リズムも崩れがちです。インターネットのトラブルを避けるため、「ペアレンタルコントロール」も活用しましょう。

[掲載日: 2023.5.26(金)]



## テレビ・DVD鑑賞 ～コロナで視聴時間増～

### ▶5歳6カ月

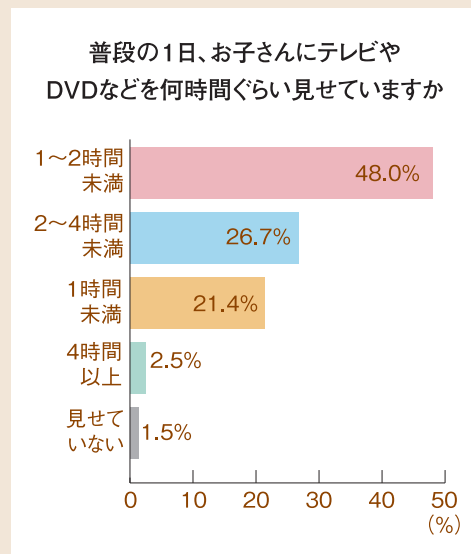
普段の1日、お子さんにテレビやDVDなどを見せる時間を尋ねました。「1～2時間未満」が48.0%と一番高く、「2～4時間未満」が26.7%でした。

新型コロナウイルスが流行した際、子どもの「スクリーンタイム」の増加が懸念されました。国立成育医療研究センターの「コロナ×こどもアンケート調査報告書」によると、学童期の4割以上でスクリーンタイムが増加したそうです。

視聴時間が増えると、視力低下、肥満、睡眠リズムの乱れ、感情表現の低下など、さまざまなリスクが増えると報告されています。

ご家庭でも、「いつまで」「どれくらい」など、子どもにも分かりやすい視聴ルールを作ってみてください。お試し期間を設定し、守れたら褒めるなど、ルールを守る習慣を付けていきましょう。

[掲載日: 2023.5.19(金)]



## 一緒に過ごす時間 ～目を見て話そう～

### ▶3歳、4歳、5歳6カ月

普段の1日、お子さんと一緒に過ごす時間を聞きました。どの年齢でも睡眠時間を除き、「4～6時間」が多くなりました。

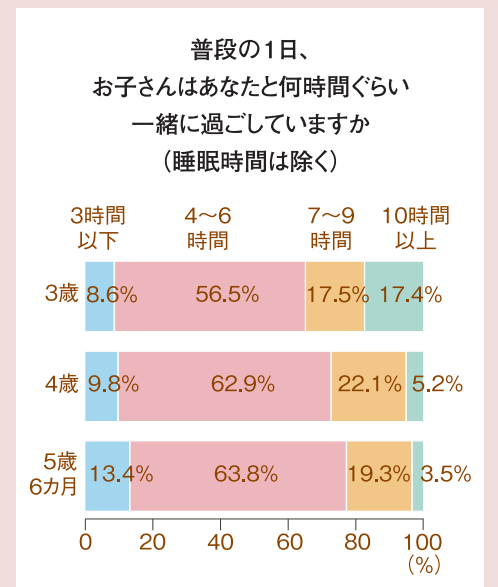
「3時間以下」は3歳で8.6%だったのが、5歳6カ月では13.4%と増えています。お子さんが小学校に入学すれば、どんどん短くなっていくでしょう。

成長とともに、一緒に過ごす時間の長さではなく、中身が重要になります。親子で活動することが減り、会話が大切になります。

1日の中で子どもの目を見て会話をする時間がどれくらいあるでしょうか。親子の会話は楽しい内容ばかりではなく、叱ったり、お互いがうまくいかない時間もあるでしょう。

それでも、親と子どもが真剣に向き合った体験は子どもの心に強く残ります。目を見て話すことを少し気に掛けてみてください。

[掲載日: 2023.6.2(金)]





## 睡眠時間・就寝時間 ～睡眠不足のサイン注意～



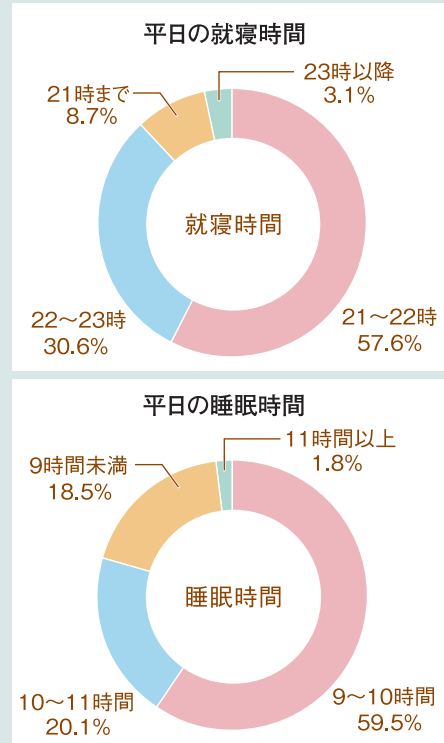
### ▶6歳

平日の平均的な睡眠時間と就寝時間を聞きました。睡眠時間は「9～10時間」が59.5%と最も多く、「9時間未満」は18.5%でした。就寝時間は、33.7%のお子さんが22時を過ぎていました。忙しい毎日中、「もう少し早く寝かせたいが、難しい」という親御さんもいるでしょう。

米国の国立睡眠財団で推奨される1日の睡眠時間は3～5歳で10～13時間、6～13歳で9～11時間です。あくまで目安で、少なめの睡眠で元気に過ごせる子もいれば、長い睡眠が必要な子もいます。

2歳児以上の睡眠不足の兆候として、「午前中、眠気がある」「休日の朝寝坊が2時間を超える」「極端に寝付きがよい」が挙げられています。朝の光を浴びたり、規則正しい食事や排せつを行うなど、生活全体を整えてあげましょう。

[掲載日：2023.6.9(金)]



## 食物アレルギー ～除去は医師の指導で～



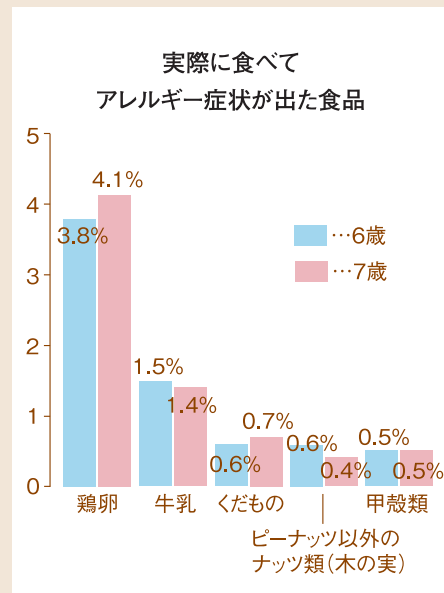
### ▶6、7歳

6、7歳の調査では、4.4%のお子さんが食物アレルギーの診断を受けた、あるいは治療中であるという結果でした。アレルギー症状が出るため食べていない食材は「鶏卵」「乳製品」が多くなりました。

食物アレルギーの症状は、かゆみや発赤、じんましん、目の充血や唇の腫れ、鼻水・鼻詰まりなどさまざまです。症状が出た場合は、食べた物や症状を記録し、早めに医療機関を受診しましょう。不要な食物を除去しないように、正しく診断してもらうことが重要です。除去は医師の指導で行い、成長に必要な栄養が不足しないようにしましょう。

親御さんもお子さんもお大変だと感じる場面があると思いますが、この病気への理解は進んでいます。周囲の協力を得ながら、長い目でお子さんの成長を支えていきましょう。

[掲載日：2023.6.23(金)]



## 花粉症 ～年齢とともに増加～



### ▶3～7歳

エコチル調査では毎年、これまでに花粉症になったことがあるかどうかを聞いています。3歳で4.0%だったのが、7歳では29.2%となりました。年齢が上がるとともに花粉症のお子さんは増えています。

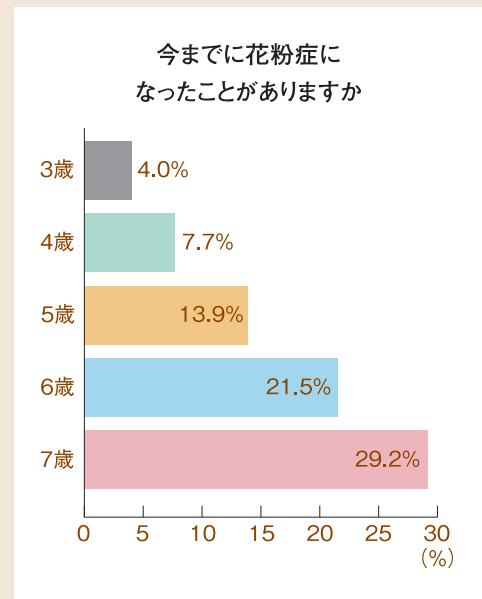
花粉症の有病者率は2019年に全国で42.5%、高知県は41.9%でした。

コロナ禍では、マスクを着ける機会が増えました。「マスク着用には、花粉症の新規発症予防効果があるのではないか」と考えた福井大学の調査があります。

小学生のスギ花粉症の新規発症率を調べると、2021年はコロナ禍以前と比べて半分以下に減少したと報告されました。普段からのマスク着用で、花粉症の発症を減らすことができるかもしれないとのこと。

既に花粉症を発症している人にもマスク着用は有効です。花粉症予防や症状緩和に役立っているかもしれないと考えることで、マスク生活が少しだけ利点に思えたらいいなと思います。

[掲載日：2023.7.7(金)]



## 習い事 ～水泳、音楽が人気～



### ▶5歳6カ月

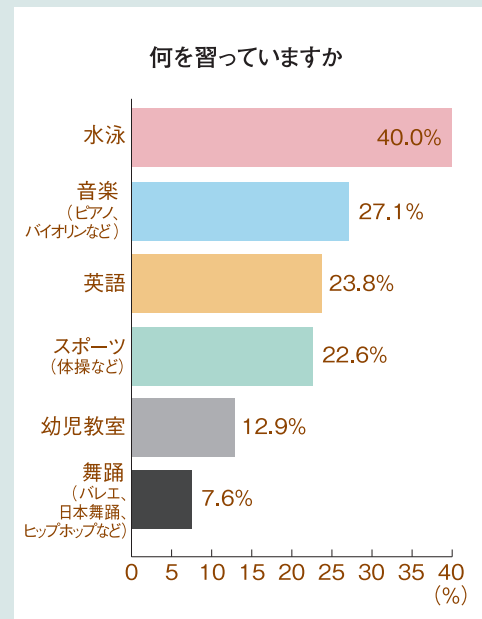
5歳6カ月の調査では、習い事をしていると答えた人が45.4%でした。習い事の種類では「水泳」「音楽(ピアノ、バイオリンなど)」「英語」が上位を占めました。複数の習い事をしているお子さんが多く見受けられました。

幼児期の習い事には、子どもの興味を伸ばす、自信をつけさせるなど、多くのメリットがあります。幼少期の習い事が青年期に及ぼす影響を調べた研究では「集中力、体力がついた」「自分に自信が持てるようになった」と報告されています。

しかし、頻度が多い場合や、親からの期待が重く感じられた場合には、負担になる可能性が指摘されています。

習い事は、子ども自身が主体性を持って取り組むことが大切です。お子さんのやり方を見守りながら、困った時には助け舟を出せるようにしましょう。

[掲載日：2023.7.14(金)]



## 外遊び ～ビタミンD作ろう～



### ▶5歳6カ月

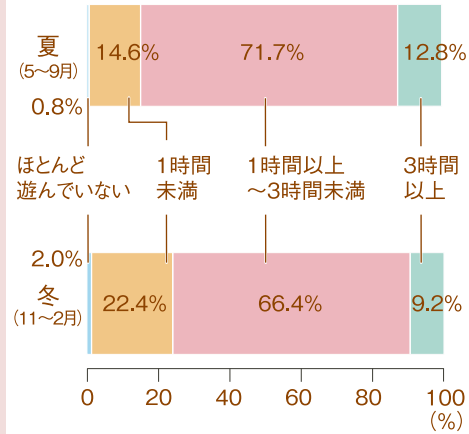
5歳6カ月の調査で、外遊びについて聞きました。1日当たりの外遊びの時間は夏冬とも「1時間以上3時間未満」が最多。全体的に冬は短めでした。塾や習い事で忙しい、安心して遊べる場所が少ないなどの背景から、外遊びより、ゲームなど室内での遊びが多くなっています。友達との外遊びには、体力がつく、社会性の発達が促される、生活リズムが整いやすいなど、いい点がたくさんあります。

日光を浴びると、体内でビタミンDが生成されます。ビタミンDには骨を丈夫にする作用のほか、免疫作用を高める作用などがあることも分かってきました。

季節や緯度にもよりますが、1日1時間程度の外遊びや日光浴ができると、食品から平均的に摂取できるビタミンDと合わせて十分な量が作られます。熱中症対策などをしながら親子でお散歩などを取り入れてみるのもいいですね。

[掲載日：2023.7.21(金)]

日中、何時間くらい外で遊んでいましたか



## 入浴 ～体温め、寝付きよく～



### ▶5歳6カ月

「1週間に平均何回、お風呂(バスタブ)に入りますか」との質問では、「7回以上」が最も多く59.3%。「シャワーのみで済ませる」という人は「1～2回」が14.2%、「7回以上」は16.8%でした。

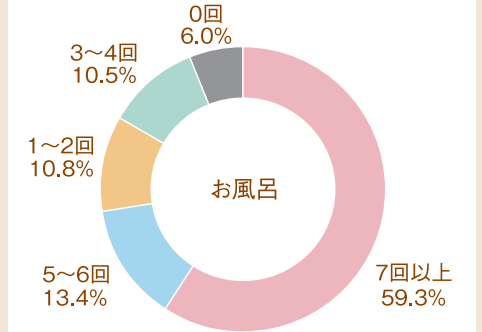
お湯につかって一度上昇した深部体温は、時間がたつにつれて徐々に低下します。その時に眠気が強くなりますので、入浴は就寝時間の1～2時間前をめどにすると、眠りにつきやすくなります。

お風呂の温度は、大人が少しぬるいと感じる温度(40度以下)がいいでしょう。熱過ぎると、肌のバリア機能を損ねる恐れもあるので、特にアトピー性皮膚炎のあるお子さんは気をつけましょう。

発熱など体調が悪い時でも、機嫌がよければお風呂に入っても大丈夫。体力を消耗しますので、短時間にするか、シャワーで汗を流す程度にしましょう。

[掲載日：2023.8.4(金)]

1週間に平均何回、お風呂(バスタブ)に入りますか



## アトピー性皮膚炎・乾燥肌 ～悪化要因対策も大切～



### ▶6、7歳

過去1年間でアトピー性皮膚炎になった割合は6歳で16.1%、7歳で17.2%。乾燥肌のお子さんはいずれも40%台でした。

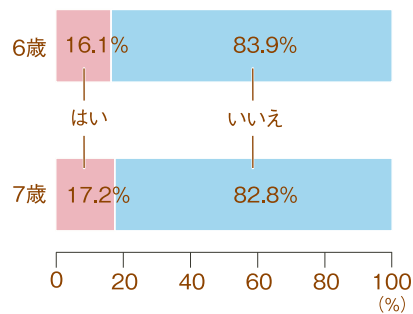
アトピー性皮膚炎とは、かゆみのある湿疹が良くなったり悪くなったりを繰り返す病気です。皮膚のバリア機能が低下し、皮膚の外からさまざまなものが侵入しやすくなり、炎症が起きます。

症状を悪化させる要因は一つではありません。アレルゲン、皮膚の黄色ブドウ球菌、汗や汚れ、ストレス、肌の乾燥、食べ物などが重なり合って起こることが多いです。医師の指導のもと、治療・対策を進めましょう。

治療の基本は「スキンケア」「薬物療法」「悪化要因への対策」の三つ。ダニ対策は、フローリングの床がお薦めです。部屋の湿度が60%以下だと、ダニやカビが育ちにくくなります。梅雨など湿度の高い時期は除湿器を利用しましょう。

[掲載日：2023.7.28(金)]

今までにアトピー性皮膚炎になったことがありますか



## パートナーとの関係 ～一方通行に注意～



### ▶3歳6カ月、5歳6カ月

パートナーと子どもの話をする機会について聞きました。3歳6カ月では「週に5回以上」が72.8%でしたが、5歳6カ月になると61.8%に減少。逆に「週に1～2回」に満たない人が、3歳6カ月では5.3%、5歳6カ月では9.1%と増えています。

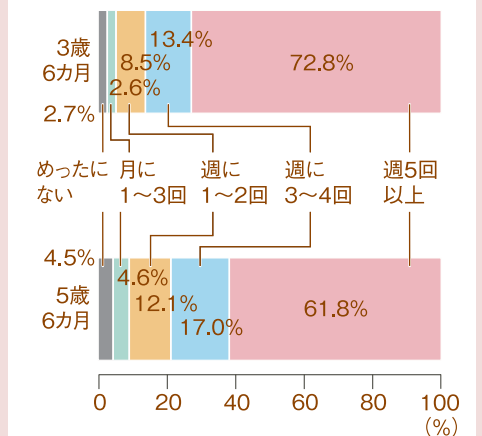
子育ての悩みは年齢とともに変わります。不安が減り、毎日パートナーと話さなくてもよくなった結果ならいいのですが、話す時間がなかなか取れなくなっているのかもしれない。

「子どものことについての業務連絡になっている」という声もよく聞きます。忙しい日々ですから仕方ないのですが、一方通行の伝達が続くと、いろんなことに対して、やる気がなくなることがあります。

そういう時はおそらく、子育て以外でもパートナーとの会話が減ってきている可能性があります。一度見直してみたいところです。

[掲載日：2023.8.11(祝・金)]

パートナーと子どもの話をする機会はどのくらいありますか





## 愛情 ～触れ合い大切に～

### ▶3歳6カ月、6歳

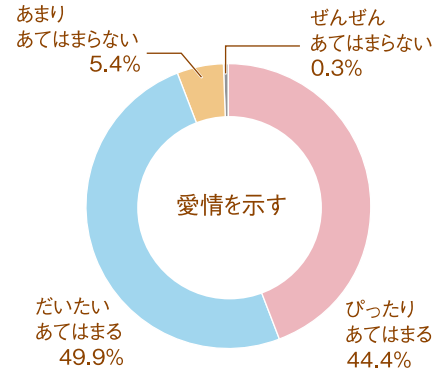
エコチル調査ではお子さんとのコミュニケーションについて質問しています。

「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」という質問では、3歳6カ月で96.9%、6歳でも94%のお母さんが「あてはまる」と回答しました。

体に優しく触れられたり、優しい言葉をかけてもらったりすると、オキシトシンが分泌されます。オキシトシンは「幸せホルモン」とも呼ばれ、ストレスや不安、緊張を和らげる効果があります。相互に分泌されるので、お父さん、お母さんにも分泌されます。

日本には古くから「『つ』がつくうちは膝の上」という言い伝えがあるそうです。「一つ」「二つ」と数えて9歳までは親の膝の上に置いて育てることが大事だ、との意味が込められているようです。9歳と言わず、子どもとの触れ合いの時間をいつまでも大切にしたいですね。

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



[掲載日: 2023.8.18(金)]

## 子育ての相談相手 ～身近な人以外にも話して～

### ▶5、7歳

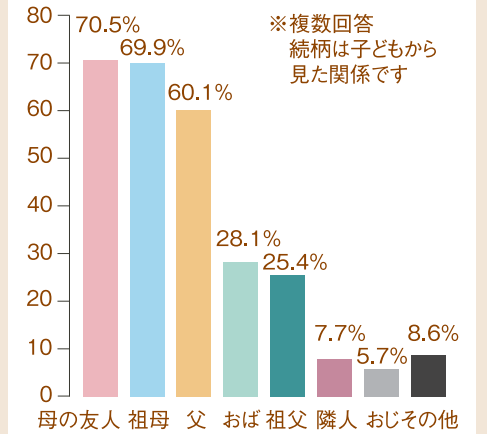
「子育てについて相談できる人はいますか?」という質問に「いる」と答えた人は、5歳で98.5%、7歳で97.8%。「いない」と答えた人がわずかに増えました。

7歳の調査では、子どもから見た続柄で「母の友人」「祖母」「父」が主な相談相手でした。母の友人への相談が多いのは、同じぐらいの子を育てる友人と、育児の大変さを共有できるからかもしれません。

今はいろいろな家族関係があります。パートナーや家族には相談しにくい人もいます。身近な人に相談しにくい場合は、家族関係より少し遠い人を頼ってみてください。電話相談などもあります。

「身近ではない人だから、相談しやすい」ということは多々あります。一人で悩まず、相談できる人や場所を探してほしいと思います。

母親に聞いた子育ての相談相手



[掲載日: 2023.9.8(金)]

## 理由を聞く ～叱る前 子ども目線に～

### ▶6歳

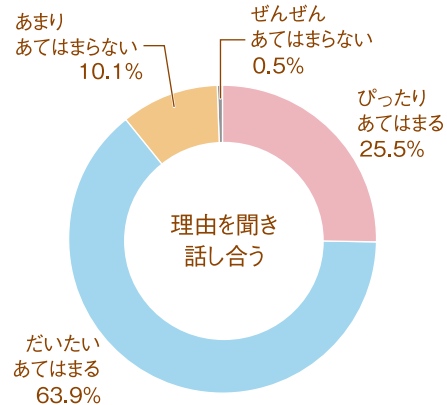
子どもが間違っただ行動をした時、どう対応しますか?エコチル調査では「どうしてその行動をしたのか理由を聞き、どうしたらよかったのかを話し合う」という項目に、「だいたいあてはまる」「ぴったりあてはまる」と答えた人が計89.4%となりました。

子どもが間違っただ行動をすると、叱り飛ばしたくなるかもしれません。まずは子どもの目線に立ち、「どうしてそうしたかったの?」と聞いてみましょう。

話を聞くと、子どもなりの理由が分かることがあります。理由を説明できたことを褒め、共感した後で話し合い、取るべき行動を具体的に伝えましょう。うまく説明できない時は、子どもの気持ちを代弁してあげてください。

子どもがその行動をせざるを得なかった気持ちを受け止めていくと、子どもも心を開いてくれます。そうすると、どう行動したらよかったかを伝えやすくなるかもしれませんね。

子どもが間違っただ行動をした時、  
理由を聞き、話し合いますか



[掲載日: 2023.9.1(金)]

## おねしょ ～焦らず、怒らず、比べず～

### ▶6歳

「最近3カ月の間、毎月1回以上の頻度でおねしょをすることがありましたか?」という質問で、おねしょがほぼないお子さんは76.9%でした。

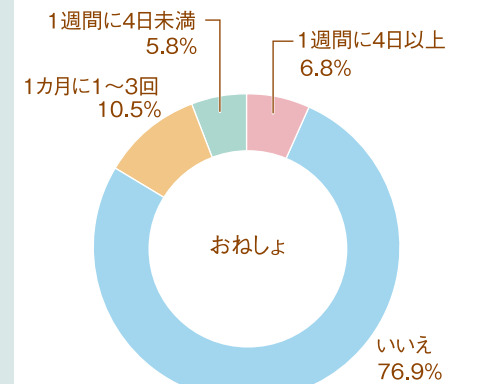
おねしょが5歳を過ぎても月に1回以上、3カ月以上続く場合は「夜尿症」と診断されます。

夜尿症は生活習慣を見直すと、改善する場合があります。水分は日中しっかり取り、夕食後から就寝前は控えめに。就寝前にはトイレに行く習慣を付け、夜中は無理にトイレで起こさないようにしましょう。

多くは成長とともに軽快しますが、ごくまれに他の病気が原因となって続くことがあります。就学後も改善しない場合は、かかりつけ医に相談してください。

おねしょは本人の意思とは無関係に起きるもので、努力不足ではありません。失敗しても、焦らず、怒らず、比べず、じっくり取り組んでいきましょう。

最近3カ月の間、毎月1回以上の頻度で  
おねしょをすることがありましたか



[掲載日: 2023.9.15(金)]

## 加熱式・電子たばこ ～受動喫煙防いで～



### ▶6歳

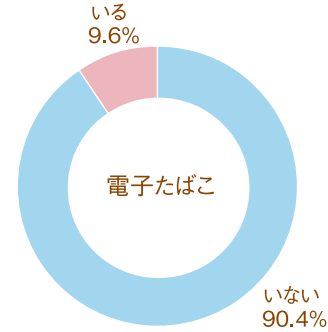
ここ数年、「煙が少ない」「紙巻きたばこより安全」といった理由で、紙巻きたばこから加熱式たばこ、電子たばこに切り替える割合が増えています。

6歳の調査で、電子たばこの使用状況を聞きました。お母さんが使用している割合は5.7%、同居家族では17.5%でした。さらに、同居している人の9.6%がお子さんの近くで使うと回答しました。

日本禁煙学会では、加熱式たばこは普通のたばこと同様に危険性があると警告しています。しかし、煙が見えにくく、臭いもわずかであることから、子どもたちが加熱式たばこの受動喫煙を避けるのは困難であると考えられます。

受動喫煙には、ぜんそくや肥満などのリスクがあると報告されています。喫煙者ではない子どもたちの健康を守るためにも、「防煙」を心掛けてください。

同居している人でお子さんの近くで電子たばこを使う人はいますか



[掲載日：2023.10.6(金)]



## 予防接種 ～就学前に「麻疹・風疹」～



### ▶7歳

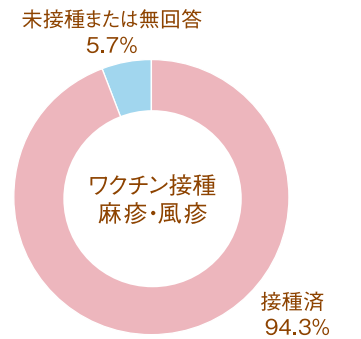
子どものワクチン接種は生後2カ月から始まります。年齢に応じた接種は完了していますか。

麻疹(はしか)と風疹を予防するMRワクチンは、1歳(1期)と就学前(2期)の2回接種が推奨されています。7歳の調査では、2期を接種済みと回答した人が94.3%。県全体でも2期の接種率は例年95%を下回っています。

ワクチンには極めてまれではありますが、副反応はあり、リスクがゼロとは言えません。しかし、ワクチンで防げる病気を予防するメリットの方が大きく、意義があります。

定期接種は時期が過ぎてしまっても接種できます。費用はかかりますが、お子さんや周りにいる大切な人々、そして未来の子どもたちを感染症から守ることにつながります。母子健康手帳をもう一度確認し、接種が完了していないワクチンがあれば、かかりつけ医と相談してください。

就学前に麻疹・風疹ワクチン(2期)を接種しましたか



[掲載日：2023.11.3(祝・金)]



## 一緒に遊ぶ機会 ～普段の時間も大切に～



### ▶5歳6カ月

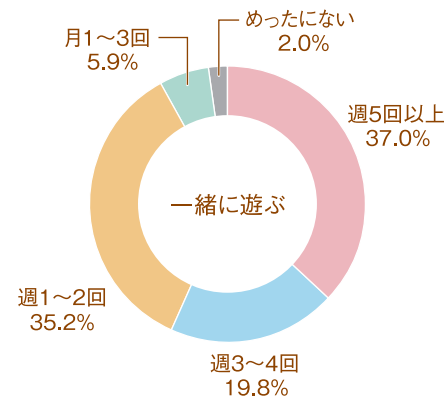
普段、お子さんと一緒に遊ぶ機会はどれくらいありますか?

5歳6カ月の調査では、「週に5回以上」というご家庭が最も多く37%、「週に1～2回」が35.2%でした。9割以上がお子さんと週に1回以上は遊んでいて、約8%の人はなかなか遊ぶ時間がないという結果となりました。

「一緒に遊ぶ時間が取れない」という人は、ご飯やお風呂、車の中など、お子さんと一緒に過ごす時間を大切にしてみてください。一緒に歌を歌うなど、移動中の車内でできることもあります。どこかに出かけなくても、親と遊んだ思い出の一つになるはずですよ。

子どもは小学校に上がると、友達と遊ぶ時間が増えてきます。家族で遊ぶ時間はいつまでも続くわけではありません。一緒に遊べる間は、泣き笑いも含めて、その時間をたっぷり味わってください。

お子さんと一緒に遊ぶ機会はどのくらいありますか



[掲載日：2023.10.20(金)]



## 編集後記



連載「ずっと、ぎゅっと!」は高知新聞で2017年に始まりました。2023年に掲載した第3部では5～7歳のデータを中心に「高知の子育ての今」をご紹介します。

幼児期から学童期へと進むこの時期。子どもの生活環境や親の関わり方は大きく変化すると、私自身の子育てでも実感しています。

子どもへの向き合い方で迷った時、悩んだ時に頼りになるのは「正確な知識」と「先輩の経験談」です。この二つが「ずっと、ぎゅっと!」にはたくさん詰まっています。

子育てに正解はない。それが難しく、そして面白いところです。これからも高知のお父さん、お母さんと共に歩みながら、このシリーズを続けていけたらと思っています。

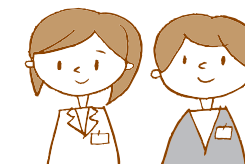
「ずっと、ぎゅっと!」高知新聞コラム連載第3部が、2冊目の本になりました。エコチル調査開始から14年、当時はお腹の中にお子さまも小学4年生から中学1年生となり、本当に大きく成長されています。

参加者の皆さまから頂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の様々な姿が見えてきました。こうちエコチル調査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ビタミン剤になることができたら幸いです。

長きに渡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。エコチル調査の評価が国内外で高まる中、参加者が40歳程度まで追跡調査を続けることを視野に入れ、まずは18歳までの追跡調査延長のお願いを進めているところです。まだまだ調査は続きます。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申し上げます。



門田 朋三 記者  
高知新聞社で「ココハレ」を担当  
小学3年生と年長児の姉妹を子育て中



エコチル調査  
高知ユニットセンター  
スタッフ一同





## 勉強、忘れ物、友達関係、先生との関係… 小学生ママが語る“小学生あるある”!

高知の子育て応援ウェブメディア「ココハレ」では、お母さんたちがおしゃべりする子育て座談会を開いています。「小学生あるある」をテーマにした座談会では、勉強、忘れ物、友達関係、先生との関係など、幼児期の子育てとの違いを語りました。  
今回はトークの一部をご紹介します。全文はココハレでご覧いただけます。  
入学準備の参考にしてください。



### 勉強

#### うちの子、読解力がない?!

保育園、幼稚園時代と小学校以降の大きな違いが、お勉強。「元気で育ってくれたら、それでいい」と思う一方で、テストの点数や通知表は気になります。

**門田さん:** お勉強、うちの娘はフリーズするんですよ。「問題を読んで」って言っても読まないし、読んでも内容が入ってない。算数だと、数字だけ見てきょとんとなって、ヒントを待ってる。

**坂本さん:** それ、分かります! **問題文にある数字とか、自分ができそうなところをばーっと読んでる。**例えば国語の問題で、「文章から『書き抜きなさい』」

なのに、その文章にない言葉を適当に書きちゃって。夏休みに1ページくらいを5分で読める本を読ませて要約をさせるっていう練習をさせてます。

### 親子の会話

#### 宿題は「親に言われたら、やりたくない」

子どもの自立も進む小学生時代。親子の会話が少なくなったり、学校での様子が分かりづらくなったりするのも「小学生あるある」です。

**藤田さん:** うちの4年生の息子は「今やろうとしている」と言います。最近話しかけてもあいまいな返事で、本心を言ってくれない。**宿題は「言われると、やりたくない」**そうです。

**坂本さん:** うちの3年生の息子も同じ感じです。もともとあまのじゃくな性格なんですけど、学校の様子を聞いても「普通」「知らん」「忘れた」。返事が適当。それ以上聞けないから、「そっか」で終わってしまう。

——小学生になると、学校での様子が分からなくなりますよね。

**渡辺さん:** 3年生くらいから「自分のことはなるべく自分でしましょう」となるみたい。「わざわざ『これ入れてね、あれ入れてね』と言わないようにします」って、先生に言われました。

座談会はココハレでご覧ください



**小学生あるあるはほかにも!**

- 学校からの手紙が手元に来るまでに時差がある! 「明日締め切りのやつ、なんで今出す?」みたいな。
- うちの男子はいつも何かと戦って帰ってくる。傘は消耗品だし、ランドセルカバーはあってないようなもの!
- 担任の先生とちゃんと話せる機会は学期ごとの面談くらい。先生がどんな人かもっと知りたいけど…。
- 仕事が終わって家に帰ると、いったい何人遊びに来てるんだ状態。遊びに来てもらうのはいいけど、トラブルが心配。



ココハレは高知新聞社が運営する子育て応援ウェブメディアです。高知で子育てをするお父さん、お母さんに向けて、家族で楽しめるおでかけ情報や、子育てをする上でヒントになるような情報をお届けしています。

運営: 株式会社高知新聞社  
問い合わせ: 高知新聞社 営業局  
TEL.088-825-4880



ココハレはこちらから



LINE公式アカウントで最新情報をチェック!

ココハレ編集部のおすすめ情報を週に2回ほど配信しています。

LINE公式





## 睡眠と休養は健やかな成長の源 ～子どもの「睡眠」大切にしよう～

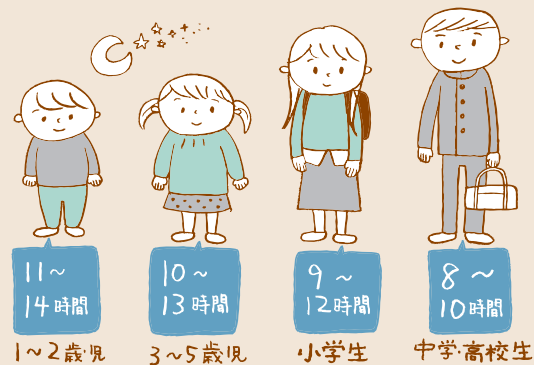
睡眠には、心身の休養と、脳と身体を成長させる役割があります。適切な睡眠時間を確保することは、子どもの心身の健康にとって重要です。睡眠時間が不足することによって肥満のリスクが高くなること、抑うつ傾向が強くなること、学業成績が低下すること、幸福感や生活の質(QOL)が低下することが報告されています(図1)。

また、厚生労働省の生活習慣病予防対策のための研究では、各成長時期における心身機能の回復・成長に必要な睡眠時間の目安は、図2のとおりとされています。

図1 良い睡眠が子どもの心身に及ぼす影響



図2 子どもにおける年齢別の推奨睡眠時間



推奨睡眠時間/適切な睡眠時間の範囲(適切な睡眠時間には個人差があります)

(図1・図2出典)健康づくりのための睡眠ガイド2023  
(令和6年2月 健康づくりのための睡眠指針の改訂に関する検討会)

### 「子どもの生活リズム」を守ろう

乳幼児期は、子どもの睡眠習慣が親の睡眠習慣に影響されやすいため、家族ぐるみで早寝・早起き習慣を目指すと良いでしょう。

決まった時刻に寢床に入り、枕元でお話や読み聞かせなどをして自然に眠りに入れるようにしましょう。8歳までにしっかりと就寝指導を行えば、子どもは朝型の生活ができるようになります。

子どもには、健やかに成長するために必要な子どもなりの生活リズムがあります。夜間営業の店に保護者が子どもを同伴させると、子どもの睡眠のリズムが乱れます。子どもの時間を守るのも保護者にできることの1つです。



### 「早起き」から睡眠リズムを整えよう

早く寝て睡眠時間を確保するためには、「早起き」から始めてみましょう。

まず1週間、頑張って早起きをさせましょう。そして、カーテンを開けて日光を部屋に入れ窓辺を外を眺めて(顔を部屋側ではなく戸外に向けるのがポイント!)、日光を浴びさせましょう。そして、朝食をとります。

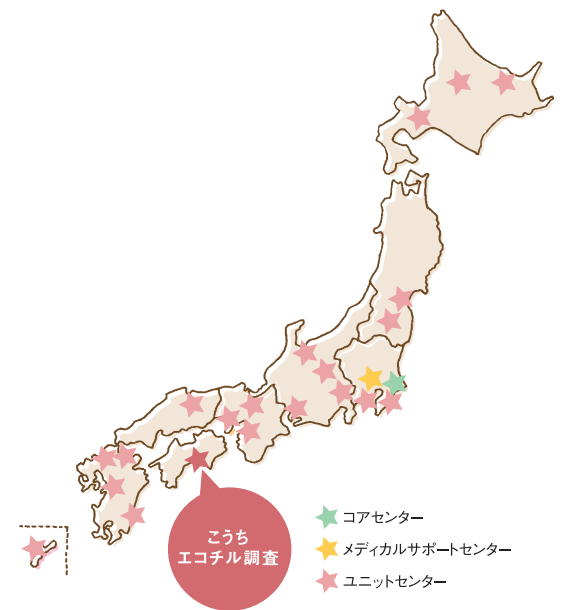
1~2週間ほど続けると、子供たちの体内時計は徐々に朝型に変わり、早起きのつらさは減っていきます。ただし、くれぐれも週末の寝坊には注意してください。お昼近くまで寝坊してしまうと体内時計が一気に遅れ、1週間分の苦労が水の泡になってしまいます。同じリズムを毎日コツコツと続けることが大切です。



## こうちエコチル調査 (高知ユニットセンター)について

高知大学にあり四国で唯一の拠点で、全国15カ所のユニットセンターの一つです。

大学や研究機関などが全国で15カ所のユニットセンターを立ち上げ、各調査地区の地方自治体や協力医療機関と連携しながら参加者のリクルートからフォローアップを実施し、調査を進めています。エコチル調査は環境省の企画・立案のもと、国立環境研究所がコアセンターとして全体を取りまとめ、国立成育医療センターが医学に関する専門的知見を有するメディカルサポートセンターとして支援しています。



## こうちエコチル調査 イメージキャラクター 『ちよるるん』の紹介!

エコチル調査とともに生まれたちよるるんも、はや14歳。ぬくぬくの湖から飛び出して、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

うたと踊り、ゆずのお風呂  
アイスクリン、カツオマヨおにぎり  
イベント参加やワクワクすること。

#### しゅみ

旅をすること。  
高知のよいとこ  
あちこちまわるよ

#### にがて

かなしいこと、おばけ、苦いもの。  
なんかちょっと  
方向音痴かも

#### とくい

エコチル調査の  
お手伝い。



みんなに続けて  
もらえるように  
頑張るん♪

