

こうちエコチル調査 ちよるるん



News

Vol.02

こうちエコチル調査 会報誌

◆◆ 子どもの健康と環境に関する全国調査 ◆◆



こうちエコチル調査への参加登録者数が、ついに5000組を超えました。

5000人：参加して下さっているママたちみんなが手をつないだら、いったいどれくらいの長さになるのでしょうか。この調査に賛同してくれている皆さんの、「子どもたちのために、未来のために」という想いを形にしたなら、いったいどれくらい大きくなるのでしょうか。

どんどん膨らんでいく希望の芽、大きく育てていきましょう。エコチル事務局も、子どもたちのよりよい未来のために頑張っています。

皆さんの日頃のご協力で感謝するとともに、今後とも長いおつきあいをどうぞよろしく願います。

参加親子が、5000組を超えました!

TOPICS



イベント報告 Event

すこやか2013

7月27日(土)・28日(日)に高知ちよるるんセンターで開催されたイベント「すこやか2013」に出席しました。

こうちエコチル調査のブースでは、アンケート調査や、妊婦体験をおこない、たくさんの方に協力をさせていただきました。

「浮かぶちよるるん風船」「ちよるるんうちわ」が人気で、お子さんたちに大好評でした。親子の笑顔に、私たちスタッフも元気をいただきました。たくさんのご来場ありがとうございました。

秋以降のイベント予定

- 9月 1日(日) * 0歳から6歳までの音楽コンサート (四万十市立中央公民館)
- 11月 4日(月) * 子育て応援フォーラム
- 11月24日(日) * 科学の祭典
- 12月 1日(日) * エコチルイベント in イオン

来年2月には、3周年記念イベントを計画中です!

上記のイベントに参加する予定です。詳細は決まり次第ホームページなどでお知らせします。
<高知エコチル調査HP> <http://kochi-ecochil.jp/>

本誌への感想をお寄せください。プレゼントの応募もあります。くわしくはウラ面をご覧ください。

おすすめのお食べ物

今回の特集

楽しいパースデープレート

4歳の息子に作ったパースデープレートを紹介! 男の子が大好きな「乗り物」プレートです。バトカー「救急車」と、ケチャップライスの「消防車」。魚肉ソーセージの「線路」に、ハンバーグの「電車」。プチトマトにマッシュポテト、黒ゴマで目を入れて、ひよこさん。デコの材料は、のり・チーズ・魚肉ソーセージ・赤ウインナー・にんじん・ブロッコリーなど、普段から家にあるものです。もっと小さなお子さんには、軟飯や豆腐ハンバーグなどでアレンジしてみてくださいね。

STAFF 矢崎 なな

4歳の息子に作ったパースデープレートを紹介! 男の子が大好きな「乗り物」プレートです。バトカー「救急車」と、ケチャップライスの「消防車」。魚肉ソーセージの「線路」に、ハンバーグの「電車」。プチトマトにマッシュポテト、黒ゴマで目を入れて、ひよこさん。デコの材料は、のり・チーズ・魚肉ソーセージ・赤ウインナー・にんじん・ブロッコリーなど、普段から家にあるものです。もっと小さなお子さんには、軟飯や豆腐ハンバーグなどでアレンジしてみてくださいね。

STAFF 矢崎 なな

妊婦さんの暑気払いに

夏の妊婦生活を乗り切るヒントを助産師さんに教えていただきました。妊婦さんは代謝が良くなり、汗をかきやすくなります。最近は熱中症も心配です。こまめな水分補給が必要ですね。でもイオン飲料ばかり飲んでいると、気になるのが塩分。

そこでおすすめなのは、やっぱり「麦茶」だそうです。それと暑いときには、アイスクリームも食べたくなりますが、カロリーも気になりますね。食べるなら「かき氷」系のほうがカロリーを抑えられるそうですよ。ベビーに会える日を楽しみに、暑い夏を乗り切りましょう。

STAFF 中町 千景

県からのお知らせ

1歳6か月児健診と3歳児健診を受けてね!

1歳6か月児健診と3歳児健診は、すべての市町村で行っています。1歳6か月の頃は、転ばないで歩けるようになったり、意味のある単語が言えたり、子どもさんが新しい力を獲得する発達節目となる時期です。また3歳の頃は、走ったり自分の名前や年齢を言ったり、食事や排泄など生活習慣が確立していく大切な時期で、獲得した力が伸ばされているか確かめます。また、視力や聴力などの重要な検査もおこないます。この健診を逃すと、小学校に入学する前の就学時健診まで健診の機会はありませんので、お子さんの健やかな成長・発達のため、健診の案内が届いたら必ず受けるようにしてください。

*保育所の健康診断や、具合が悪いときに受ける診察とは違います

◎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担当課まで
高知県健康政策部健康対策課 TEL 088-823-9659

present プレゼント

本誌を読んだ感想や要望、エコチル調査に関する質問などをお寄せください。いただいたご意見を紙面にも反映させていきたいと考えています。ご応募くださった方の中から抽選で5名様にオリジナルキャラクター「ちよるるん」のグッズをプレゼントします。

◎応募方法
ハガキに住所・氏名・電話番号をご記入の上ご応募ください。

◎応募締切
2013年11月30日(土)消印有効

◎当選発表
賞品の発送をもってかえさせていただきます。

〒783-8505 南国市岡豊町小蓮 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
ちよるるん ニュース プレゼント係

創刊号への応援メッセージや、ご意見・ご感想を、誠にありがとうございました。皆様の言葉が励みになって、Vol.2を発行することができました。今回の「エコチルママの子育てトーク」では、ママたちの悩みを聞かせてもらいましたが、きっと皆様日々体験されているテーマだったのではないかと思います。ぜひ参考にさせていただきます。

また、こうちエコチル調査は、6月末に参加者5000人を達成することができました。皆様との出会いに感謝するとともに、調査へのご協力にスタッフ一同御礼申し上げます。今、お子様と参加できるイベントなどを多数計画中です。皆様とお会いできる日を楽しみにしています。

(スタッフ一同)

Staff Voice

※ これからはエコチル参加者として ※

この号が皆さんに届くときには退職していますが、事務局スタッフの廣末です。調査員として2年半、たくさんの妊婦さんとかわいいベビーちゃんに出会ってきました。皆さんの幸せオーラをいただいて、私も今はエコチル調査の参加者です(笑)

当初、自分が参加対象者になるとは思っていませんでした。長女や次女がどんな反応をするのか。7年ぶりの妊娠と出産…。心配と不安で押しつぶされそうにもなりました(T_T) もうすぐ妊娠9か月です。妊娠初期にはピンと来てなかった娘達も、お腹が大きくなり、触ると胎動を感じるようになってからは、積極的にお手伝いをしてくれるようになりました。

ベビーが生まれてからも「お手伝いしたい!」で大変になりそうです。いろんな心配や不安を抱えています。病院に行けばエコチルのスタッフがいる。エコチルのスタッフなら何でも気軽に話せる。このことは、2年半の間にお話をさせていただいた参加者の皆さんから教えていただいたことです。退職する今、私もそう思っています。在職中いろんなことがありましたが、エコチルのスタッフとして、皆さんと出会えてよかったです。エコチル調査は、まだまだ続きます。私も参加者として、今後の活動に注目していきたいと思っています。

(廣末 千紗/6月末退職)

お問い合わせ

- ◆エコチル調査コールセンター〈全国共通〉
TEL 0120-53-5252 | 年中無休 | 9:00-21:00 | <http://www.env.go.jp/chemi/ceh/>
- ◆エコチル調査ホームページ
エコチル調査 検索 <http://kochi-ecochil.jp/>
- ◆高知エコチル調査に関するお問い合わせ〈高知県〉
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、環境省が進める「子どもの健康と環境に関する全国調査(エコチル調査)」のエコチルセンターに認定されました。



食べないのも、食べ過ぎるのも心配

坂尾 今、離乳食を食べさせているが、食べてくれるものとそうでないものとあって偏りが気になります。

今村 うちはアレルギーがあつて食べ物に制限があるので、どうしても品目が狭まってしまいます。いつも食べたい

そぶりが全然なくて、仕方なく食べているような感じです。「うんっ」って食べてくれないこともありませうし。

森本師長 食べさせようとして、食べてくれないときは、ママはどうしていますか？

坂尾 「おいしい？」って聞きながら顔はひきつっているかも(笑)。

森本師長 そうですね。時間をかけて一生懸命作ったものを食べてくれないかつたときのショックがついに顔に出てしまいますね。「おいしいじゃなかったね」なんて言うと、「これはおいしくないの」と認識されます。だから、食べさせ方というのが大事なんです。

別役 うちは食べなかつたら怒ってしまふ。「なんで食べんが！」って。そうすると余計に食べない(笑)。



エコチル調査参加者
森 幸子さん(38歳・妊娠6か月)
愛 夏ちゃん(9か月)

おしゃぶりに
どこまで頼っているの？

今村 うちの子はおしゃぶりが大好き。夜中に起きたときも、ミルクを作っている間にくわえさせるとすぐまた寝入りませう。結局飲まないこともあつて、ほんとはミルクを飲みたかつたのかな、寝かせて良かったのかなって心配になります。

森本師長 他の方もおしゃぶりを使いますか？

坂尾 上の子は使いましたが、歯並びが悪くなると聞いて1歳3か月くらいでやめました。

今村 うちの子はアレルギーもあるので、泣いて汗が出て肌がかかないように、くわえさせるといふのもありますね。気がまぎれるのか、かくのが落ち着くんです。

森本師長 気持ちよくわかるリズムも確かにありますね。おしゃぶりを与えるか否かの前の話として、赤ちゃんは泣くことがすごく大事なんです。おなか

が空いたとか、おむつを替えてとか、いやなことを泣いて伝えますが、何もなくても泣く「感情の爆発」といふのがあ



エコチル調査参加者
今村 美穂さん(31歳)
紗 菜ちゃん(7か月)



高知大学医学部附属病院
周産母子センター 看護師長、助産師
(思春期保健相談士 認定子育てアドバイザー)
森本 雅子さん

別役 坂尾今村 うわ、うらやましい！
森 自分のを食べた上で、お兄ちゃんやお姉ちゃん、お父さんのそばに行つてもつと食べたがつて、みんなも与えてしまふんです。

森本師長 楽しく食べているいい例ですね。みんながおいしそうに食べているから欲しがります。すこいことでもう少し大きくなつたら食べるのを我慢できるようにするので、心配しなくていいと思います。

別役 うちは、イスに座つて食べ始めても数分で脱走したり、食事自体に興味がないのか、あまり量を食べないんです。

森本師長 たえば、一食に食べさせたい量の半分しか食べなかつたとする、合間におやつ的なものを食べさせて補つていませうか？ 血液中の糖の量が下がるとおなかが空きますが、間食をすると、一回(うなずきながら)なるほど！

森本師長 子どもは賢いので、今食べたいものを食べているのを見て、森本師長 確かに、夕方4時くらいにバナナを一本あげたりしていますね。つい大人の感覚で。

下がらないうちに次のご飯がきて、食べられないことがあります。

別役 確かに、夕方4時くらいにバナナを一本あげたりしていますね。つい大人の感覚で。

森本師長 子どもは賢いので、今食べたいものを食べているのを見て、森本師長 確かに、夕方4時くらいにバナナを一本あげたりしていますね。つい大人の感覚で。

森本師長 確かに、夕方4時くらいにバナナを一本あげたりしていますね。つい大人の感覚で。

森本師長 確かに、夕方4時くらいにバナナを一本あげたりしていますね。つい大人の感覚で。

森本師長 確かに、夕方4時くらいにバナナを一本あげたりしていますね。つい大人の感覚で。

森本師長 確かに、夕方4時くらいにバナナを一本あげたりしていますね。つい大人の感覚で。

森本師長 確かに、夕方4時くらいにバナナを一本あげたりしていますね。つい大人の感覚で。

森本師長 確かに、夕方4時くらいにバナナを一本あげたりしていますね。つい大人の感覚で。

森本師長 確かに、夕方4時くらいにバナナを一本あげたりしていますね。つい大人の感覚で。

森本師長 確かに、夕方4時くらいにバナナを一本あげたりしていますね。つい大人の感覚で。

森本師長 確かに、夕方4時くらいにバナナを一本あげたりしていますね。つい大人の感覚で。

森本師長 確かに、夕方4時くらいにバナナを一本あげたりしていますね。つい大人の感覚で。

森本師長 確かに、夕方4時くらいにバナナを一本あげたりしていますね。つい大人の感覚で。

森本師長 確かに、夕方4時くらいにバナナを一本あげたりしていますね。つい大人の感覚で。

森本師長 確かに、夕方4時くらいにバナナを一本あげたりしていますね。つい大人の感覚で。

森本師長 確かに、夕方4時くらいにバナナを一本あげたりしていますね。つい大人の感覚で。

特集 エコチルママの
子育てトーク

●実施日：2013年6月17日(月)午後
●場所：高知県立牧野植物園内 カフェ&レストラン アルブル



別役さんと坂尾さんのパパも一緒にハイチース!

子どもと向き合う毎日は悩みもいろいろ。今回はそんなママたち4人と子育ての専門家をお招きしてトーク会を行いました。それぞれの悩みに共感したり、温かいアドバイスに納得したり、おしゃべりは大いに盛り上がりました。



エコチル調査参加者
坂尾 明日香さん(30歳)
祐 征くん(7か月) 建 政くん(3歳)

なかなか寝ない
場合には？

森 うちは、夜9時から子どもと一緒に寝るのですが、20~30分くらいごろんごろんととてつもなく動くんです。寝入つても動くの

で、熟睡できているのか気になります。

森本師長 寝るまでの1時間くらい、家の中はどんな雰囲気ですか。

森 テレビをつけて、中2のお兄ちゃんも一緒に寝ています。

森本師長 興奮して眠れない状態ではないでしょうか。お兄ちゃんと遊ぶにしても、部屋の明かりを少し暗めにしたたり、「寝る時間がそろそろくるよ」という雰囲気にしては

どうでしょう。

別役 うちも電気を消した後もおもちやで遊んでいて、疲れ果てたら寝てくれるみたい

な感じがします。

森本師長 たえば、コンビニなんかは夜連れて行かない方がいいです。あの明るさは

子どもの網膜を通して強い光刺激を与えます。眠る1時間くらい前からは、音や光で興奮し

ないように努力をしてみてください。夜10時から夜中2時までの4時間というのは子ども

たちにとって成長ホルモンが出る時間なので、しっかり眠ることが大切です。

今村 昼寝のときもカーテンを開けて真っ暗にしないと寝てくれませう。

森本師長 いい睡眠がとれていると思えます。大人も廊下の明かりが目に入つたりすると質のいい眠りにな

らないことがあります。昼でも暗くして寝るのはとても理に

かなつていませうね。

親子で楽しめるイベントなども開催しています
高知県立 牧野植物園

高知市五台山4200-6
TEL 088-882-2601
[開園時間] 9:00~17:00
[休園日] 年末年始(12/27~1/1)
[入園料] 一般700円 (高校生以下無料)
<HPアドレス>
www.makino.or.jp
※貸出用(無料)ベビーカー、車イス有り。

親子で
お出かけ!

今回の会場は、高知市五台山にある高知県立牧野植物園内「カフェ&レストラン アルブル」。たくさんの植物に囲まれた、とても気持ちのよい場所です。

地元食材を使ったフレンチベースのメニューが人気
カフェ&レストラン アルブル

TEL 088-882-0410
●レストラン(本館)
[営業時間] 9:00~17:00
・モーニング 9:00~11:00
・ランチ 11:30~15:00
●カフェ(展示館)
[営業時間] 11:00~17:00

