

ちよるるん News

Vol.13

こうちエコチル調査会報誌
[2018年12月発行]

- イベント参加者募集、プレゼント ————— p2
- レポート、クチコミ ————— p3
- 特集「英語であそぼう〜ハロウィン列車でGo!」 — p4-5
- おしえて本浄先生、学童期検査のお知らせ — p6
- 育児レター、キャンペーン ————— p7
- 謝礼方法の変更



わが家のベストショット

自慢の一枚をご紹介します。いい表情がいっぱいです!



ゆいちゃん



さんじくん・かんたくん



まじちゃん



ひまりちゃん・あがりちゃん・
ななかちゃん・いろはちゃん



なるみちゃん・とうわくん



ひなちゃん



ひなちゃん・
わたるくん

はるくん・りんくん・ゆいくん



はるくん



あおいくん・まなこくん

めいこちゃん・さくらうくん



けいせい
ずるん

ちよるるんNewsに
お子さんの写真を
掲載しませんか?

誕生日、ハロウィン、お正月など、思い出いっぱいのお写真を大募集します。お写真はHPに掲載のインフォメール「info@kochi-ecochil.jp」から、「わが家のベストショット」とタイトルをつけてお子さんのお名前を記入(フルネームとふりがな)の上、送信してください。お待ちしております。

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]

「こうちエコチル調査」からのお知らせ

質問票ご返却の謝礼方法が変わります!



2019年
1月
開始!

WAONポイントからJCBギフトカードへ

質問票ご返却時期	2018年12月25日までの到着分	2018年12月26日以降の到着分
謝礼と受取時期	WAONポイントが翌月の15日に付与されます。	配達記録郵便にてJCBギフトカードを約1ヵ月後にお送りします。

いつもエコチル調査にご協力いただきありがとうございます

今年4月の「はがきアンケート」において、半数以上の方よりWAONポイントからギフトカードへの変更を希望するお声をいただきました。コールセンターに寄せられるWAONカードのポイント期限切れや、受取方法の不便さについての声も多く、慎重に検討をいたしました結果、2019年1月から質問票回答の謝礼をJCBギフトカードへ変更させていただくことになりました。

エコチル調査参加者の皆様のご意向にできる限り添えるようスタッフ一同、鋭意努力して参ります。引き続きエコチル調査へのご理解とご協力をよろしくお願い申し上げます。

お手元に
ひとつ前の質問票も
あるようでしたら
ぜひお送りください!

謝礼の変更にもなうご注意とお願い

- ★JCBギフトカードは郵送となります。
- ★エコチル調査のWAONカードは返却不要です。
- ★付与されたポイントのダウンロードには期限があります。期限の確認をお願いします。
- ★WAONカードの再発行をご希望の方は、2018年12月14日までに下記問い合わせ先までご連絡ください。
- ★WAONポイント付与後のJCBギフトカードへの変更・再付与はいたしかねます。
- ★WAONポイント付与のお知らせメールの配信は、2019年1月15日のポイント付与をもちまして終了とさせていただきます。また、配信用にご登録いただいていたメールアドレスは削除させていただきます。

住所変更が
あった場合は
お早めに

謝礼に関するお問い合わせ先

◆エコチル調査 高知ユニットセンター コールセンター TEL 088-880-2173 (土・日・祝日除く 9:00~17:00)

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 | 9:00-22:00 |

◆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。]



EVENT

エコチル調査子育て講演会

一般の方も
ご参加いただけます

ホームページ・電話・メール
参加者募集!

テーマ **子どもの成長と発達障害について。
育てづらさを感じる子どもを育む**

【講師】

- 発達障害研究の世界的権威である **クリストファー・ギルバーク 博士** (スウェーデン・イエーテボリ大学教授)
- 小児科医師として課題を抱える子どもの医療的支援に関わる **本淨 謹士 先生** (JA高知病院小児科医長)
- 困難を抱えた子どもとの園での関わりと実践をお話いただく **国澤 マキ 先生** (香美市立あけぼの保育園 園長)

- 開催日/2019年2月11日(月・祝) 午前10時30分~12時
- 場所/高知大学医学部 実習棟・第2講義室(3F)
- 対象/エコチル調査の参加者、一般の方
- 定員/先着150名
- 参加料/無料
- 駐車料金/無料(駐車券を講演会受付にお持ちください)

お申し込み ホームページのイベント情報、電話、メールにて

●子育て講演会問い合わせ先
エコチル調査 高知ユニットセンター
TEL 088-880-2173 (平日9:00~17:00)
メール info@kochi-ecochil.jp



*託児あり未就学児のみ 先着 定員60名
事前申し込みが必要です。イベント申込時にメールまたはお電話でお申し込みください。

高知大学 物部キャンパス 一日公開

11月3日(土祝)、毎秋恒例の「高知大学農学部物部キャンパス一日公開」が開催され、たくさん親子連れでにぎわいました。エコチル調査もブースを出展し、去年も大好評だったオリジナルエコバッグ作りを楽しんでいただきました。

ちよるるんバッグに好きなスタンプや自分の名前をスタンプすれば、かわいいオリジナルバッグのでき上がりです。

小学生になったエコチル参加者さんにもたくさんお会いできて、うれしかったです。



INFORMATION

学年単位の質問票が始まります

7歳以降の質問票をお送りする時期が変わります。お誕生日から半年後の質問票はなくなり、**学年単位の質問票を毎年秋頃**にお送りします。

- 質問票は ① お誕生日にお届けする質問票 (これまで同様) ② 学年単位の質問票 (毎年秋頃に発送)

※お誕生日が秋頃のお子さんの場合は、上記の2つの質問票が同時期に届きますのでご注意ください。

学年単位の質問票では小学校で測定した身長、体重、測定日を答えていただきます。身体測定記録は、右図のように学期別で転記をお願いします。

小学2年生の質問票では身体測定の記録以外に、欠席日数の記録などをうかがう予定です。また、50m走などスポーツテストの記録をおたずねすることもあります(小学5年生頃を検討中)。

ご協力をお願いいたします。

通知表の測定記録はコピーしたり、写真を撮るなどして大切に保管してね。



学年単位の質問票の身体測定記録の質問例(見本)

質問 小学校で測定したお子さんの身体測定の記録を学期別に転記してください。

	1学期(前期)	2学期(後期)
身体測定の実施日	20□□年□□月□□日	20□□年□□月□□日
身長	□□□.□cm	□□□.□cm
体重	□□□.□kg	□□□.□kg
身体測定を受けていない測定する機会がなかった(単身の測定も可)してください	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
身体測定記録が手元がない(請求の測定も可)してください	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

PRESENT

ちよるるんオリジナルボールペンをプレゼント♪

こうちエコチル調査のキャラクター「ちよるるん」の可愛いボールペンを同封しています。質問票を記入する際にぜひお使いください。



デザインは4色♪どの色が届いたかな?



クチコミ

今回のテーマ

子どもと一緒に! クリスマスレシピ

「子ども食堂」の活動の輪が広がっています。地域の子どもに無料もしくは安価で食事を提供する子ども食堂は、2018年に全国で2,286か所、高知で51か所が開催されています。今回は、香美市で月2回開催されている「まある」で、子どもたちと食事作りを担当する池内寛子さんにクリスマスレシピを紹介していただきました。

小さなお子さんでも、食事の盛り付けやデコレーションを工夫すると、食材を型で抜いたり丸めたり、遊び感覚で楽しそうにお料理をしてくれます。形がちょっとくずれても、自分で作ったものはうれしそうに食べてくれますよ。



池内 寛子さん

● 雪だるまポテトサラダ ●

ジャガイモを茹でて潰し、塩・こしょう・マヨネーズで味付けしたものを、丸めて雪だるま状に。カニカマをマフラーのように首に巻いて、のりで目をつければ完成です!

*ジャガイモ(中)2個で、3~4個の雪だるまができます。



● カエルパンサンド ●

ロールパンの上と横に2か所切り込みを入れます。上の切り込みは少しにしてください。上の切り込みには、短冊切りのキュウリに海苔で黒目をつけたお目玉を差し込みます。横の切り込みは、お口に見立て、色々な具材を挟んで楽しんでください。

*パンの切り込みはこんな形です



英語が好きなのに聞いてみよ

英語が好きになったきっかけは？

坂梨 壺成さん 高知大学医学部 医学科4年生



小学生のころは勉強する必要が分からなかったから、英語は嫌でした。...

森田 千亜希さん 高知大学医学部 看護学科1年生



中学1年生の時に両親の仕事によりイギリスへ渡り、3年間を過ごしました。...

角田 都さん 高知大学医学部 エコチル調査スタッフ



英語に常に興味があり、積極的に英語に取り組んで海外に出ました。...

<エコチルSTAFFより>

英語がもともと好きだった人、反対に苦手だった人。英語への意識はそれぞれですが、...

クロール・アンディーさん (アメリカ出身) 英語の先生をするために4年半前に日本に来たアンディーさん。...



ポルファス・ティファニー・ユカさん (アメリカ出身) ティファニーさんは高知大学医学部の大学院生。お母さんが日本人ということもあって日本語がとても上手です。...

- The wheels on the Bus (Train)
If you're happy and you know it
Head, Shoulders, Knees, and Toes

クイズとゲーム

- ドアの向こうには誰が隠れているかな?
お絵かきゲーム、何を描いているのかな?
パンプキン・パッシング・ゲーム

開催DATA

開催日 2018年 10月28日(日)

会場 土佐くろしお鉄道の列車内 中村駅→宿毛駅(往路) 宿毛駅→中村駅(復路)

参加人数 往路・復路 それぞれ35名

「オー、ベリーナイス!」「グッジョブ!」 秋晴れの日曜日、中村宿毛間の列車の中は、子どもたちの笑顔と笑い声に包まれていま...

Cholulun club 第5弾 ちよるるんクラブ

ハロウィン列車でGO! ~英語であそぼう~



宿毛→中村

参加者の感想

坂本達也さん 史沙さん 湊都くん(5歳) このちゃん(3歳)

「歌も踊りも子どもと一緒にできて楽しかったです」史沙さん 「楽しかったよすを聞いて、私も乗ってたかったです(笑)」お迎えのお父さん

楠井美友紀さん 仁くん(5歳)

「今日はとても楽しめました!先生たちも明るくて楽しくて、最初は緊張していた子どももみんなでゲームをするのがとても楽しかったみたいです」美友紀さん

堀柴司さん 清美さん 彩乃ちゃん(4歳)

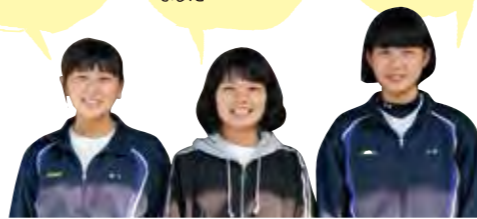
「ハロウィンにちなんだ英語をたくさん教えてもらったので、ハロウィンまでの間子どもと楽しめそうです。高校生のお姉さんにも遊んでもらって、いい交流ができました」清美さん

中村高校の生徒さんもボランティアで参加

大きなアクションでコミュニケーションをとる工夫が良かったと思った

小さな子どもたちと接する、とてもいい経験になりました

歌やゲームと一緒にできてリズムに乗れて楽しかった



新谷美怜さん 竹葉愛華さん 山崎彩花さん

木築紅子さん 佐竹愛歌さん 小島歩生さん

中村→宿毛



「家族みんなで始めよう!元気いっぱい高知の子ども!」

クリスマス、年末・年始とイベントの多いこの時期は何かと生活リズムが乱れがち。でも生活習慣は子どもの心と体の成長に大きな影響を与えます。健康的な生活リズムをつくるために取り組みたいのが「食事 運動 睡眠」家族みんなではじめましょう。

■ バランスのとれた食事

県の調査では、朝食を必ず食べる子どもの割合(小学5年生)は減少傾向にあります。早起きして朝食をしっかり摂ることで体温が上昇し、体や脳が活発に動きます。朝食はやる気や元気をアップします。国の調査では朝食を食べる子どもの方が、学力テストや体力テストの成績が良いという結果も出ています。



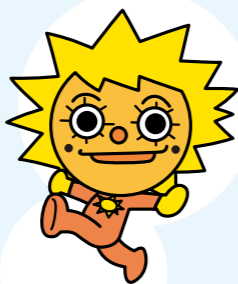
あさごはんまん



みそしるちゃん

■ 運動

県の肥満傾向にある子どもの割合(小学5年生)は、全国と比較すると男子・女子ともに高い割合となっています。「早ね早おき朝ごはん」でしっかり動ける体にして、昼間はしっかり体を動かすことが大切です。運動やスポーツだけでなく、お手伝いや犬の散歩など日ごろから体を動かすことを心がけましょう。小学校低学年では、リズム感やバランス能力、素早く反応する能力などが伸びる大切な時期です。この頃身についた力は将来の運動能力に影響するため、いろいろな動きをすることが大切です。



はやおいくん

■ 睡眠

「寝る子は育つ」と言われるように、寝ている間に成長ホルモンが分泌され、子どもの体と脳が成長します。遅くとも9時までには寝かせるようにしましょう!

早ね・早おきのための4つのコツ

- ・朝食や夕食はできるだけ決まった時間に。
- ・寝る1時間前にはテレビやゲームをやめる。
- ・寝る前には部屋を暗くする。
- ・朝起きたら太陽の光を浴びる。



はやねちゃん



よるかしおに

お問い合わせ先 高知県健康政策部健康対策課
TEL 088-823-9677 <http://www.pref.kochi.lg.jp/soshiki/130401>

キャラクター©やなせたかし

CAMPAIGN

大好評 5!-GO! キャンペーン

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!

5歳の質問票をご返送いただいた方全員に、ちよるんの刺しゅう入りフェイスタオルをプレゼントします。保育園・幼稚園の行事やスポーツのあと、ご家庭のバスタイムなどにぜひご使用ください。
※プレゼントの発送には1か月ほどお時間をいただきます。



りゅうと君とお姉ちゃんのりおちゃんの仲よし姉弟

刺しゅうがきいろになったよ〜

SIZE: W34×H80cm



編集後記

秋はイベント三昧でしたね。沢山の皆様ご参加をいただきありがとうございました。今回、初めて企画をした「英語であそぼう〜ハロウィン電車とGo!」では、子どもたちはハロウィンにちなんで英語を沢山学びました。子どもたちの仮装もとても可愛らしかったですね!今回、掲載できなかったイベントの様子はこうちエコチル調査のホームページで

ご覧いただけます。今後もまた色々なイベントを企画していきますので、皆様にご参加いただければと思います。また2月には、子どもの発達障害の分野で活躍されている先生方の講演会があります。我々スタッフも楽しみにしています。こちらも重ねて沢山の皆様にご参加いただければ幸いです。(スタッフ一同)

おしえて 本浄先生

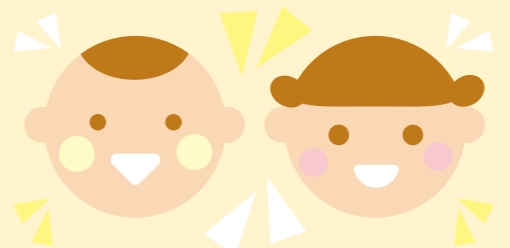
子どもの成長と発達



JA高知病院小児科医長 本浄 謹士 先生

2月11日の「こうちエコチル調査子育て講演会」でお話します。質問もお待ちしております。会場でお会いしましょう。

子育て中の皆さんは日々、実感されていると思いますが、同じ年齢でも体の大きな子や小さな子、活発でしゃべりやすい子、子どもの成長や発達には大きな個人差があります。自分の子どもをまわりの子どもと比べて心配になることがあるかもしれませんが、成長や発達の違いは、そのこと自体が良い悪いということではありません。ですが、もし親御さんやまわりの人、一番はお子さん本人がそのことで困っている、損をしている状況にあったとしたら、サポートは重要です。子どもの得意なこと、苦手なことをまわりの人が理解をして対処をしてあげると、子どもの本来持っている良さが引き出されます。反対に、苦手なことを責める、あるいは放っておくと、そこ



がコンプレックスになり、その他の問題を抱えることがあります。私たちが意外と子どもの好ましくない行動に注目しています。子どもの好ましくない行動ばかりに目が行くかもしれません。好ましい行動に目を向けてみてください。そして、完璧でなくてもやったことをほめてあげる。ノートの枠線をはみ出しても漢字の書き取りをやった子どもにも、枠線をはみ出していることを注意しなくともやったことを認めてあげてください。大人の社会も様々な個性や特徴をもった人が集まってできているように、子どもにも多様な個性があります。子どもに関わる人達がひとりひとりの子どもの特性を見つめ、子どもの健やかな成長を導いてあげられる社会になるといいですね。

こぼれ話

気さくで楽しい本浄先生。お話の中で、スタッフが小学校の「置き勉」の話題に触れると、「9月に、文科科学省から重い荷物解消のため、置き勉を認めるようにと通知がありましたね。忘れ物対策にもなるし、いいことだと思います。忘れ物で、親も先生も子どもも困る。宿題も学校の放課後に済ますと、家庭では自由で過ごせるので、全員が置き勉できるようにしたいですね。夏休みの宿題なども、親の宿題になったりすると意味がないなと思います。子どもにとつて、何が大切かを考えてほしいですね」とお話ししてくださいました。

学童期検査のお知らせ

エコチル調査参加のお子さん全員を対象とした学童期検査が始まります。

- いつから? 2019年7月にスタートします。エコチル調査参加のお子さんが小学2年生になる年に、事前案内をお送りします。
- どんな内容? 身体測定……………身長、体重、体組成(体脂肪率・筋肉量)の測定
精神神経発達検査……………コンピュータを使った指先の動きと集中力の測定
検査……………尿検査、血液検査 など

これまで参加者のみなさまにご協力いただいた情報と学童期検査の結果を合わせて、お子さんの成長や健康にどのような影響があるのかを調べていきます。大きくなったお子さんや、お母さん・お父さんとお会いできる貴重な時間をスタッフ一同楽しみにしています。

