

ちよるん News

Vol.19

こちエコチル調査会報誌
[2021年12月発行]

●教えて満田先生	p1
●おすすめレシピ紹介・間違い探し	p2
●幡多だより・県からのお知らせ	p3
●お知らせ	p3-p4



小学4年生と言えば、「小4の壁」「10歳の壁」といった言葉も耳にしますね。身体も心も大きく成長する時期です。自己主張をしたり、反抗的な言動が目立ってくる子もいる一方で、発達の個人差も顕著になり、他者との比較によって劣等感を持ちやすくなる時期でもあります。この時期に限ったことではありませんが、「自己肯定感」、つまり、自分を大事に思える気持ちを持つことが特に大切になります。そのため、やはり褒めること、認めることです。反抗期真っ只中の子どもたちには、こちらも感情的に反応してしまつてしまうかもしれません。

これから思春期を迎えるお子さんに対してどう接したら良いのか不安に思うことはありませんか？そこで今回は満田先生にお子さんとの向き合い方についてお聞きしました。

おしえて 満田先生

満田直美先生
高知大学医学部附属病院小児科医師

4歳男の子と2歳女の子の子育てに奮闘中です

思春期の子どもに対しての向き合い方について



ホームページはコチラから → HPアドレス ▶ <https://kochi-ecochil.jp/> SNSもやっています。 → 検索ワードは▶ [こちエコチル]



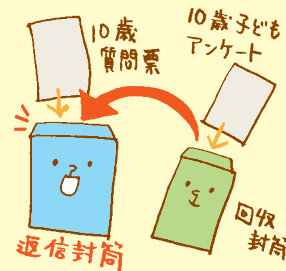
お知らせ

質問票は到着していますか？

こちエコチル調査では、質問票を発送して約2週間後に「質問票、到着していますか？」の到着確認のハガキをお送りしています。今年リニューアルした水色の枠のハガキは、質問票をお送りした全ての参加者さんにお送りしているものです。既にご返送くださっている参加者さんにもお届けしています。また「まだ届いてないけど?」「最近引越しをしたから…」など、質問票の到着が確認できない場合は再度お送りさせていただきますので、当ユニットセンターまでお問い合わせください。

ご注意ください

●「10歳子どもアンケート」のみのポスト投函が増えています
10歳質問票に同封されている「子どもアンケート」を緑の封筒(子どもアンケート回収封筒)に入れて、ポストに投函して下さるケースが増えています。「子どもアンケート」を返送いただく際には、必ず10歳質問票と一緒に返信封筒にてご返送をお願いいたします。



質問票ご返送のお願い

- 質問票は鮮度がいのちです！お忙しいところ恐縮ですが早めの返却をお願いします。
- お子さんの誕生日によっては「お誕生日質問票」と「学年質問票」が同時期に届く場合があります。書きやすい方から記入して、2冊一緒に返送していただいても構いません。
- 質問票に記載するお子さんの身長・体重・測定日はとても重要な内容です！忘れずにご記入ください。(なお、7歳質問票からは身長・体重の項目がない場合もあります)
- 質問票返信封筒は、「差出有効期間」が切れていても使用できます。切手不要ですので、切手を貼らずにそのままポストへ投函してください。
- お手元に残っている質問票はありませんか？
謝礼にJCBギフトカードをお送りしています！お手元に質問票がございましたら、ぜひお送りください。



お願い ご住所など登録内容に変更があった場合は、当ユニットセンターまで早急にご連絡ください。

編集後記 心地よい冬晴れの続くこのごろ、お元気で過ごすごでしょうか。今回の冬の会報誌は、お子さんにも読んでもらえるように作ってみました。ご家族で楽しんでいただけたら幸いです。(スタッフ一同)

お問い合わせ
◆エコチル調査高知ユニットセンター
〒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
TEL088-855-4351 | 平日 9時-17時 |
メールでのお問い合わせはホームページのメールフォームをご利用ください。

プラネタリウム年間パスポート

▶小学2年生のお子さんへ
日頃の感謝を込めて、9月に発送しました小学2年質問票(S-2)に、高知みらい科学館「プラネタリウム年間パスポート引換券」を同封、プレゼントしております。ご利用方法は「引換券」をオーテピア高知みらい科学館窓口へお持ちいただき、みらい科学館「年間パスポート」とお引き換えください。
引き換え期間は1年間です。引き換え後、年間パスポートの利用期間は1年間となります。ぜひご家族でプラネタリウムを見に行き、本物の夜空で同じ星を探してみてください☆



プラネタリウム年間パスポートのお問い合わせ先は
エコチル調査高知ユニットセンター TEL 088-855-4351

にぶんのいち成人式キャンペーン

今年、エコチルキッズ最年長のお子さんたちは10歳を迎えます！10歳を迎えたことを記念して、「10歳質問票」をご返送いただいた方全員に「ちよるん文房具セット」をプレゼントいたします。また10歳質問票より、お子さんご自身に回答いただく「子どもアンケート」調査がスタートします。詳しくは「10歳質問票」にはさんである「保護者の方へ」をよくお読みいただき、「子どもアンケート」調査にご協力をお願いします。ぜひ「子どもアンケート」と「10歳質問票」を一緒にご返送ください。



ハッピートートキャンペーン

8年間のご協力に感謝を込めて、8歳質問票をご返送いただいた方全員にトートバッグをプレゼントいたします。お買い物をする際のエコバッグやお子さんのレッスンバッグ等にお使いください。トートバッグは8歳質問票の食事調査結果返却時に同梱し発送いたします。8歳質問票のご返送お待ちしております。



アンケート集計結果
夏のwebアンケートに、多数のご回答を頂きありがとうございました。アンケートの集計結果は、こちらからご覧ください。



こちエコチル 検索 <https://kochi-ecochil.jp/>
◆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時-22時 |
子育て・健康相談は
こちらまで！

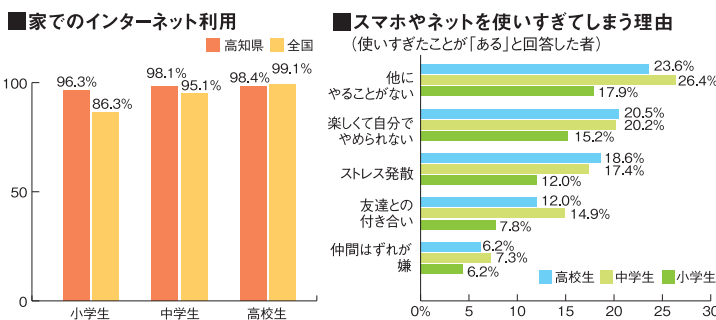


スマートフォン・インターネットをどのように利用していますか

スマートフォン等のメディア機器を利用するうえで気をつけたいことに、睡眠時間の確保があげられます。使用をやめられずに就寝時刻が遅くなり、睡眠不足が続いたり生活リズムが乱れたりすることで、心身の健康に悪影響を与えてしまう恐れがあります。睡眠は、子どもたちの成長や心身の疲労の回復のためには欠かせないものです。入眠前にメディア機器が発する強い光を目に入れないように、寝付きも悪くなってしまいますので、この点にも気をつけましょう。また、オンラインゲームやSNS、動画視聴には、おうちの方と決めたルールを守れなくなるほどの強い刺激や誘惑があります。昨年度、県内の小・中・高校生に行った調査の中で、「スマホやネットを使用する時に不安や心配に思うこと」を聞いたところ、回答のトップ3は「成績低下」「勉強時間の確保が困難」「犯罪被害」でした。ある程度自分で管理を任せられる高校生でも、テストや受験に向けた勉強ができなくなってしまうかもしれないという不安を持ちながら、使用している様子が見えてきます。スマートフォンやインターネットには、非常災害時に役立つ、情報をいち早く得ることができる等といった利点もたくさんあります。正しく恐れ賢く活用できるよう、自分の成長や生活には、どのような使用の仕方が合っているのか、メリットとデメリットを考えながら、機器を購入する前やサービスを利用する前に、お子様と一緒に考えてみてください。

高知県スマートフォン・インターネットの利用に関する調査結果から

(小学5・6年生、中学1～3年生、高校1～3年生 13,644名 令和2年10月～11月調査)



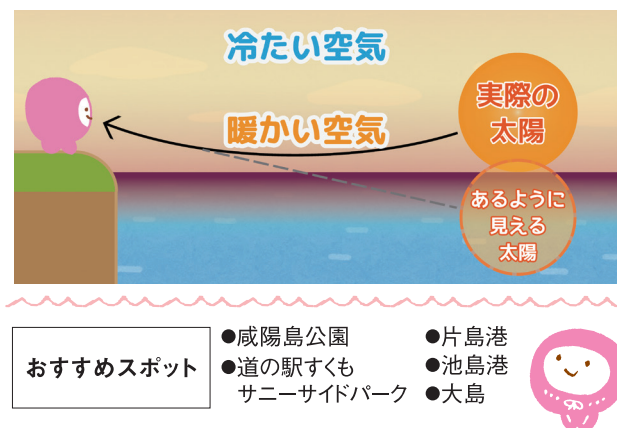
小学生・中学生では、全国と比べて利用率が高くなっています。他にやることがないからなんとなく使っていて使いすぎてしまうという回答が多かったです。

高知県教育委員会事務局 保健体育課

幡多だより

● だるま夕日

「だるま夕日」をご存じですか？ 11月中旬から2月下旬、よく晴れた日の大気と海水の温度差が大きい、気象条件が揃った日にほんの数秒だけ姿を見せる蜃気楼の一種です。海に沈む夕日がまるで「だるま」のように見えることから「だるま夕日(オメガサン)」と呼ばれています。太陽が「だるま」の形になるのは夕日が海にかかる前のわずか3分間。この神秘的現象はシーズン中でもおよそ20回程度で、そのうち完璧な「だるま」になるのは10回程度という大変貴重な景色です。このため「奇跡の夕日」とも呼ばれています。高知県では室戸市、土佐清水市、宿毛市などで見ることができ、特に宿毛湾の「だるま夕日」は「日本夕日百選」に選定されています。宿毛市に住んでいても滅多に見ることができない「だるま夕日」。寒い季節ですが日没時刻を調べて、ご家族で「だるま夕日」を見にお出掛けしてみたいいかがですか。「だるま」にならなくても、宿毛湾に沈む夕日は美しく心が癒やされますよ。



スタッフが作ってみました♪ 簡単かわいい♡ たこ焼き器プチバーガー

<材料> (40個分くらい)

- ★ホットケーキミックス 200g
- ★卵 1個
- ★牛乳 150ml
- 白ごま 少々
- サラダ油 小さじ1
- 具材 レタス、ハム、プチトマト、チーズなどお好みで

たこ焼き器がない場合は、フライパンやホットプレートにスプーンで少量の生地を丸く(3cmくらい)焼き、パンズに。洋風どら焼きみたいになってかわいくできるん♪

*卵アレルギーの方は卵なしでも作れます。
牛乳アレルギーの方は水や豆乳で代用できます。

<作り方>

- 1 はさみで具材を、3cm角くらいのサイズに切っておく。
- 2 ★をよく混ぜて、生地を作る。
- 3 たこ焼き器を加熱し、サラダ油を刷毛(はけ)やキッチンペーパーなどで薄く塗っておく。
- 4 白ごまを数粒ずつ、各くぼみに入れる。
- 5 生地を流し入れる。くぼみの3分の2くらいの高さまで。入れすぎに注意!



- 6 焦げやすいので、弱火で。焼け具合を見て、下の面がほどよく焼けたら、竹串でクルッとひっくり返す。
 - 7 焼けたら取り出し、高さを半分にかつする。白ごまがある方を上にして、具材をはさむ。
 - 8 ピックや楊枝を刺して出来上がり!
- うずらの卵でプチ目玉焼き、ミートボールを切って照り焼きバーガー風などもオススメ。



乳歯調査 ～今年から、乳歯の回収が始まりました～

2019年からこれまで、たくさんの方にご協力のお返事をいただいた乳歯調査ですが、今年から乳歯の回収が始まりました。今年の対象の方は、現在小学4年生のお子さんの中で、「乳歯調査に協力します」とお返事をしていただいた方です。対象の方へは、今年5月に乳歯回収キットを郵送させていただきました。お手元に届いていますでしょうか？ ご提供いただく乳歯は、**前歯ではなく、乳犬歯**となっております。3月末までに該当の乳歯が抜けましたら、必ず乳歯回収キットに入れてお送りください。このキットに同封している配送伝票は**クロネコヤマト(ヤマト運輸)**さん専用のもので、ご自宅への集荷をお願いするか、取扱店(コンビニなども可)へのお持ち込みをお願いいたします。
※**ポスト投函はされませんよう、ご注意ください。**また、質問票と乳歯は回収場所が違います。紛失の原因にもなりますので、**質問票への**

同封は絶対にされませんよう、重ねてお願いいたします。

▶もし、3月末までに乳犬歯が抜けなかった場合は…

- 1 他の乳歯(重度の虫歯以外の乳歯)を3月末までに提供いただくか、
 - 2 小学5年生の9月末まで乳犬歯が抜けるのを待っていただいても結構です。
- ※回収の最終受付は5年生の9月末となっています。それまでに乳犬歯が抜けなかった場合には、重度の虫歯ではない、他の乳歯のご提供をお願いいたします。

現在3年生、2年生、1年生の対象の方は、4年生になるまで、先にお送りしている乳歯保管ケースに大切に保存しておいてください。こうちエコチル調査HPの乳歯調査ページにも、乳歯調査紹介動画やこれからの予定などを掲載しています。ぜひご覧ください!



乳歯調査ページ



小学2年生学童期検査・詳細調査(8歳)からのお知らせ

今年度も、新型コロナウイルス感染拡大の影響で度々検査が中止になり、ご予約いただいた皆様には大変ご迷惑をおかけいたしました。今後も皆様の安全を最優先に考え、安心してご参加いただけるよう、スタッフ一同努めて参ります。引き続きご理解・ご協力いただけますようお願いいたします。



ちるるんクリスマス 間違い探し Christmas

間違いは12個あるん

間違い探しの答えはHPへ!

