

エコチル調査に参加のお子さんも小4～中1と思春期とよばれる時期になりました。保護者のみなさんの中には、お子さんの思春期突入に戸惑われる方もおられるかもしれません。そこで、思春期の体の変化について上村先生に聞いてみました。



うえ ちのこ
上村 智子先生
高知大学医学部環境医学教室特任研究員 小児科医
小6(女の子)、小2、5歳(男の子)3人の母。思春期突入の娘と、悪知恵をはたかせる男の子2人と毎日奮闘中です。

思春期の体の変化について

思春期は子どもから大人への移行期、身体的には性的成熟(第二性徴)がみられ、生殖能力完成までの大変重要な時期です。通常男児では11歳前後に精巣が大きくなることから始まり、陰毛発生、声変わりと共に、女児では10歳前後に乳房の膨らみで始まり、陰毛発生、初経の順に変化が認められます。性的成熟は3～5年で完成します。また急速な身長増加のスパートもみられます。第二性徴開始の1～2年後、男児では平均13歳前後で平均9cm/年、女児では平均11歳前後で平均8cm/年身長が伸びます。

思春期が始まる時期は人種、地域、個人により大きな差が認められます。近年先進国において思春期発来年齢は早まる傾向にあります。これはおそらく栄養面や健康状態、および生活条件の改善、つまり環境要因の変化によるものと考えられます。栄養と思春期の関係も重要で、肥満傾向は思春期が早まる要因に、慢性的な

医学的問題(例えば遺伝性の病気や腫瘍、化学療法や放射線療法など)や栄養不良(高度やせ)は思春期を遅らす可能性があります。また女児においては非常に激しい運動により初経が遅れることもあります。

思春期開始時期の異常は心理社会的、身体的な問題を生じることがあります。男児では9歳未満で精巣が大きくなる、10歳未満で陰毛の発生、11歳未満で腋毛、ニキビ、声変わりのいずれかを認める場合、女児では7歳6か月未満で乳房の膨らみ、8歳未満で陰毛発生、10歳6か月未満で初経を認める場合は思春期早発が疑われます。また男児で14歳、女児で13歳になっても二次性徴がみられない場合、あるいは発来した二次性徴が進行・完成しない場合は思春期遅発が疑われます。

思春期が始まる時期について不安なことがある場合には、小児科医に相談することをお勧めします。

上村先生からのメッセージ

思春期は子どもにとっても、親にとっても試験線の時期ですね。時には意見をぶつけてきたり、時には甘えてきたり。刻々と大人になろうとする子ども達を忍耐強く見守り、サポートしていきたいですね。

エコチル調査の質問票には、二次性徴に関する質問やお子さん自身の気持ちを回答していただく子どもアンケートがあります。思春期の心の変化についても身長や体重などと同じく大事な成長の証です。お子さんの気持ちに配慮しつつ、出来る範囲で構いませんのでご回答いただけますと嬉しいです。



エコチル調査からわかってきたこと

全国で実施されているエコチル調査、新たな研究成果が各拠点から日々発表されています。今回は2023年に千葉ユニットセンターから発表された研究論文を紹介します!

幼児のメディア視聴時間 1歳から発達に影響

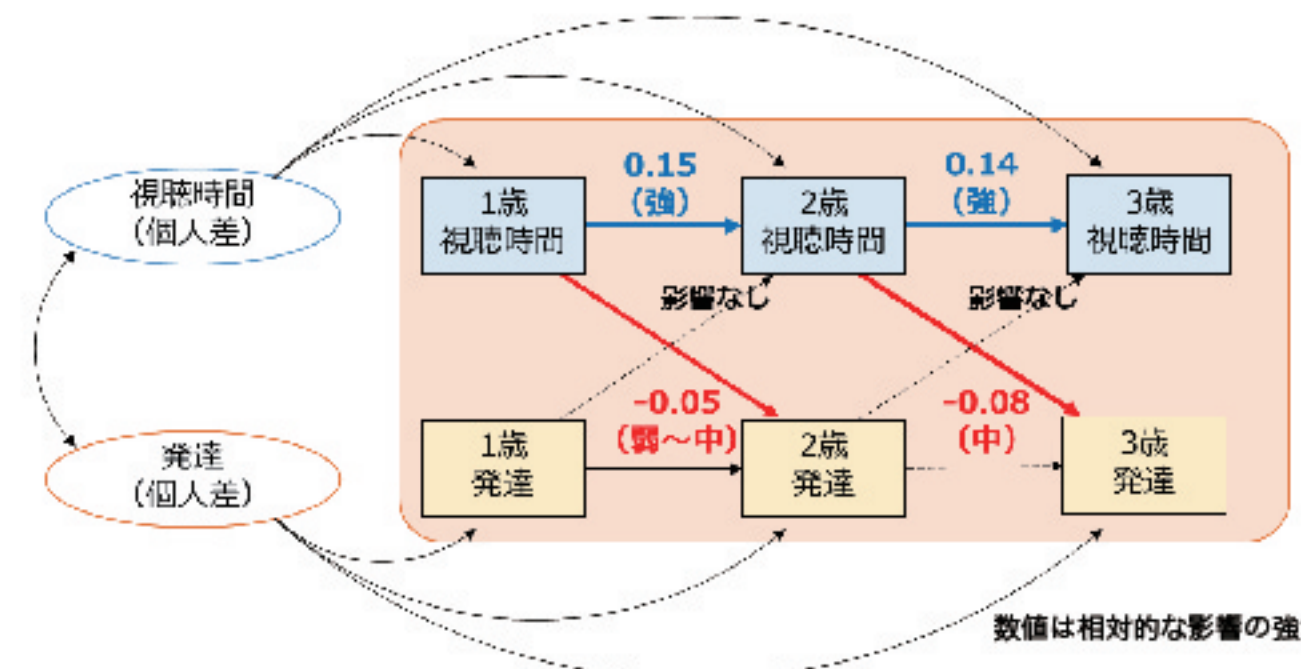
エコチル調査の57,980人の子どもを対象に、1歳、2歳、3歳のメディア(テレビとDVD)の視聴時間と発達との関連について解析を行いました。この研究の特徴は、個人差という要素を除き「個人の中での変化」がわかる方法を用いて、「メディア視聴が発達に影響するのか」それとも「発達の程度がメディア視聴に影響するのか」を調べたことです。その結果、1歳でも2歳でも、メディア視聴時間が長いほど1年後の発達が遅れることがわかりました。発達を領域別に見ると、1歳時のメディア視聴が長いほど3歳時の運動(体を大きく使う動きや手先の細かい動き)と日常生活に必要な技能の発達が遅れる傾向がありました。おそらく、テレビを長時間見ることで親子の対話や体を動かす機会が減り、発達の遅れにつながったと考えられます。(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歳からメディア視聴が長いほどその後の視聴時間も長く、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。



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。親子一緒にテレビを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でしょう。

【研究実施者】
千葉ユニットセンター(千葉大学)所属
山本 緑 先生ほか

メディア視聴時間と発達スコア(全領域)との関連



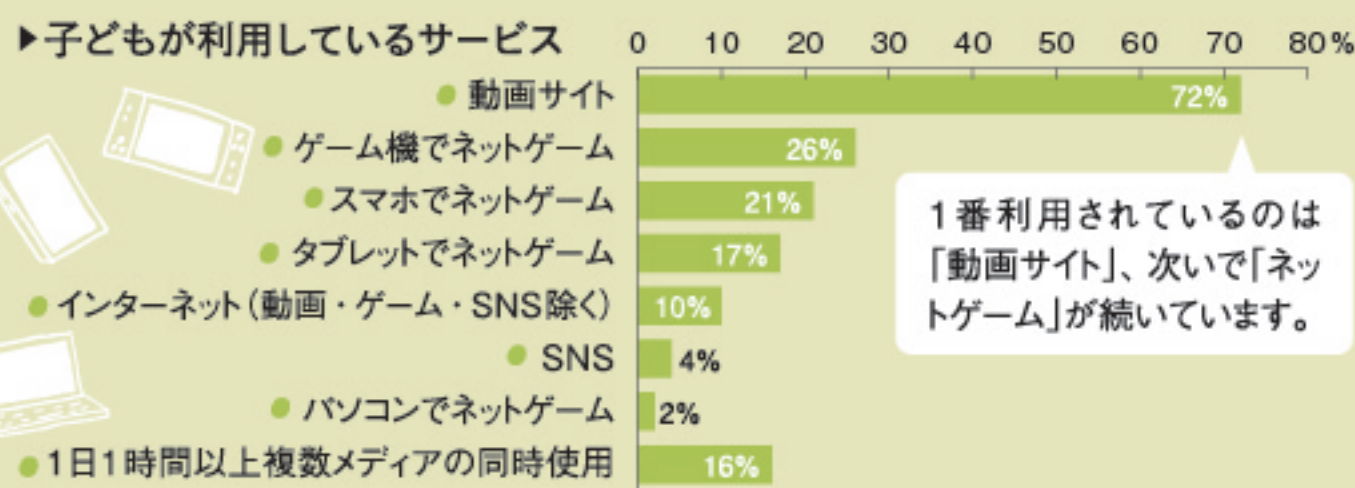
詳細はこちら▶

【発表雑誌】JAMA Pediatrics
(小児医学分野の国際学術誌)

DOI: <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2023.3643>

高知のデータからわかってきたこと

メディア利用について 小学2年生のメディアの使い方(こちエコチル調査質問票より)



※この結果は、2024年3月時点の高知の回答に基づく暫定的な結果です。N=4906(複数回答)

高知の参加者のみなさんからいただいた小学2年質問票データを集計しました。

学習以外でのメディア使用状況では、テレビ、ゲーム機の利用が多く、平日よりも休日の利用が多くなる傾向がありました。2時間以上利用していたのは「テレビ(平日)31.8%→(休日)56.6%」「ゲーム機(平日)7.4%→(休日)20.7%」でした。日本小児科医会では、メディアとの接触時間を

制限することが大切であるとしており、子どもの生活時間の中で、睡眠時間、食事の時間、学校で過ごす時間、友達と遊ぶ時間などを考慮すると2時間以内を目安とすることを勧めています。この機会に少し生活の中で意識してみると良いのかもしれないですね。

出典:【日本小児科医会/子どもメディア委員会】https://www.jpa-web.org/about/organization_chart/cm_committee.html

13歳以降調査について

中学1年生のみなさん web 質問票の配信がスタートしました!

2024年度Web質問票配信スケジュール

保護者	お子さん
年間10回 配信予定 最大1000ポイント付与 Web質問票1回あたりの回答時間は2～5分程度です	年間15回 配信予定 最大2000ポイント付与 Web質問票1回あたりの回答時間は2～5分程度です
4回	4月
5月	6月
7月	8月
9月	10月
11月	12月
1月	2月
3月	

登校日数や身長、体重についての質問があります。学校の通知表や身体測定記録をお手元にご準備ください。



ポイント交換リスト
※ポイントには期限があります
お早めに交換ください



誕生日にもWeb質問票を配信します



よくある質問

Q: 参加者ポータル(アプリ)に久しぶりにID・パスワードを入れてログインしようと思ったら、確認コードを入れるよう促されました。なんで??

A: 90日を過ぎると確認コードを入れるよう促されます。定期的なログインをお勧めします。

今後、参加者ポータル(アプリ)についてのQ&Aは、SNSでお知らせしていきますので、ぜひSNS (Instagram・Facebook・X(旧Twitter))のフォローをお願いします。

※今までの紙の質問票にも受付期限があります。お手元にございましたらご返送ください

Web質問票には回答期限があります。配信後はお早めに!!



13歳以降調査の継続手続きがまだお済みでない方へ

エコチル調査では引き続き13歳以降調査の継続をお願いしています。

13歳以降調査の継続にはお手続きが必要です。昨年お送りした「アカウント情報」をお持ちですか?「ログインができない」「アカウント情報を紛失した」「IDパスワードを忘れた」などご不明な点がありましたら、エコチル調査高知ユニットセンターまでお問い合わせください。

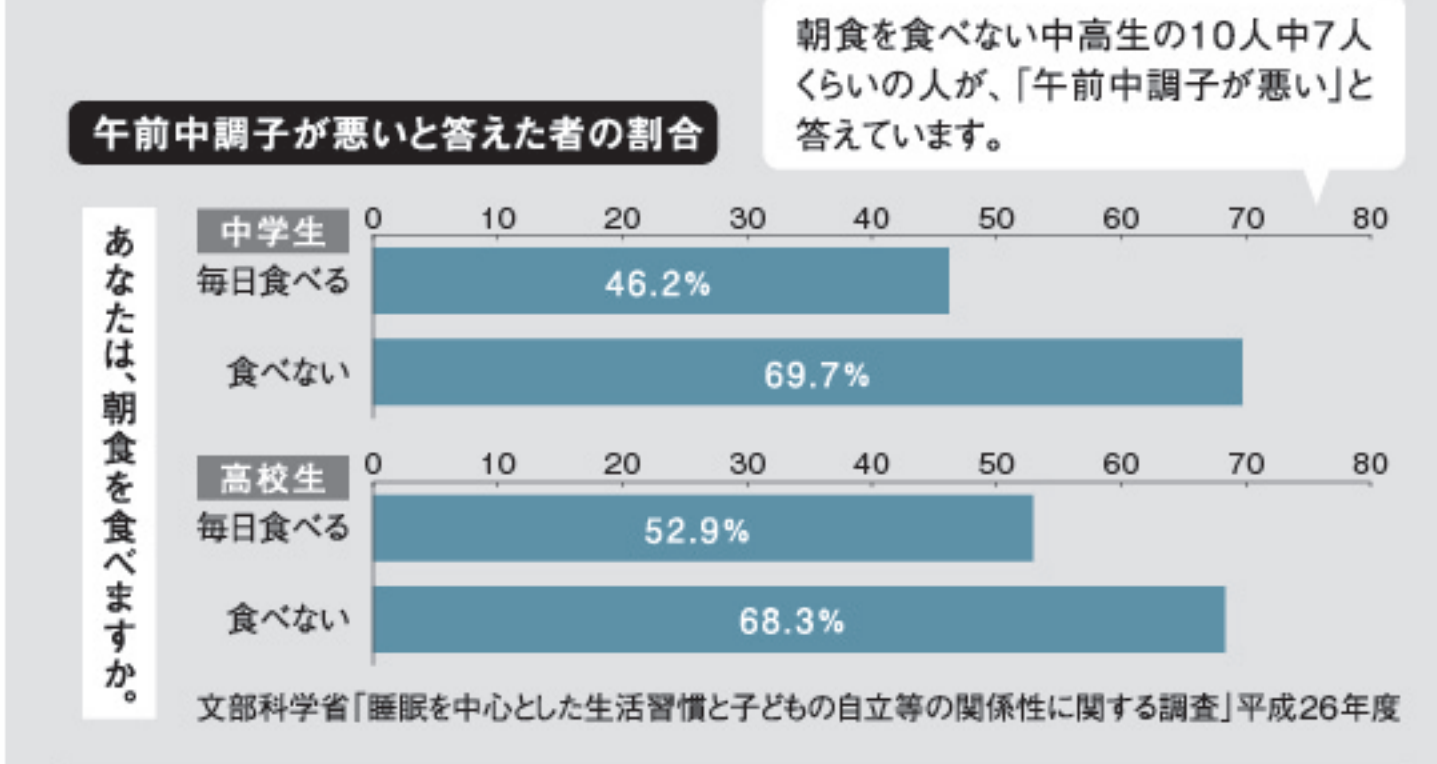
エコチル調査高知ユニットセンター コールセンター
088-855-4351 (平日9:00～17:00)



子育てレター 県教育委員会からのお知らせ

朝ごはんは、元気に働く『頭・体・心』をつくります～みんなで、朝ごはんを食べよう～

みなさんは、しっかり朝ごはんを食べて一日をスタートできていますか。令和5年度に小学校5年生と中学校2年生を対象に行った調査(令和5年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査/スポーツ庁)によると、高知県では10人中2～3人の人が毎日朝ごはんを食べていませんでした。また、朝ごはんを食べない中高生の10人中7人くらいの人が、「午前中調子が悪い」と答えている調査結果もあります。朝ごはんを食べないことに慣れてしまうと、午前中調子が悪いことが当たり前になり、勉強やスポーツであなたの持つ本当の力が発揮できていない可能性があります。朝ごはんをしっかり食べて一日をスタートし、自分の持てる力を最大限に発揮して、健康に楽しく毎日を過ごしましょう。



高知県内の小中学生に聞きました

▶「朝ごはんを食べるためには、どうすればよいと思いますか」

- 1位 早寝早起き
- 2位 自分で準備して食べる
- 3位 運動する
- 4位 好き嫌いをせず食べる

(出典) 令和4年度朝食アンケート(高知県学校栄養士会)

高知県教育委員会事務局 保健体育課



小学6年生の学童期検査

小学6年生のみなさんを対象に身体測定、発達検査、採血検査などを行う学童期検査を実施しています。昨年度は約500名の小学6年生にご参加いただきました。大きくなったみなさんに会場で直接お会いすることができ、スタッフ一同とてもうれしかったです。今年度対象者の方には4月上旬にご案内をお送りしました。ご予約がまだの方はぜひご参加ください。

学童期検査参加のメリット

★未来の子どもたちに貢献できます

★自身の成長を振り返るきっかけになります(後日結果返却あり)

★参加の謝礼として5000円分の図書カードをご用意しています。プレゼントとチェキで記念撮影もあるよ!



★ボランティア証明書を発行します
受験など、ご自身の経験をアピールする際にぜひお役立てください

検査会場でも、13歳以降調査の継続手続きが出来ます。スタッフがサポートしますので、ぜひこの機会に!



お会いできるのを楽しんでいます

