エコチル やまなし こぴっと通信

2015年11月
第4号

Japan Eco&Child Study
子ども・健康・環境

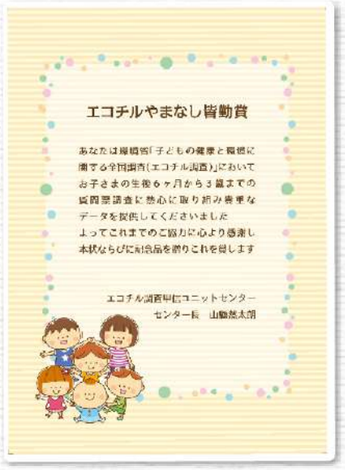
もくじ

・「エコチルやまなし皆勤賞」を創設しました！ …… 1
・公開子育て相談会～エコチル先生に聞いてみよう～ …… 2
・エコチルやまなしイベント報告 …… 3
・エコチルママの会参加者アンケート集計 …… 4
・わが家のぼこっち大集合「はじめての○○」 …… 5－6
・WAON知っ得情報、手作りしてみました「マラカス作りの巻」 …… 7

「エコチルやまなし皆勤賞」を創設しました！！

エコチル調査はご参加いただいている皆さまに半年に１度、質問票をお送りし、お子さまの成長発達や健康状態などについてご記入いただく「質問票調査」を実施しています。毎日の家事や育児、また仕事を再開されているお母さまも多く、お忙しい日常の中で少々手間のかかる質問票にお答えいただく、というお願いは心苦しくもあるのですが、およそ８割の方々が、毎回きちんと提出してくださっています。

エコチルやまなしでは、こうした熱心に取り組んでくださっている参加者の方々に感謝の気持ちを込めて、この秋「エコチルやまなし皆勤賞」を創設いたしました。これはお子さまが３歳６ヵ月を迎える頃に、生後６ヵ月から３歳までの質問票の回収状況を確認し、６冊中５冊以上、提出してくださった方に賞状と記念品をお贈りしようという試みです。


エコチルやまなし皆勤賞

あなたは厚労省「子どもの健康と環境に関する全国調査（エコチル調査）」においてお子さまの生後６ヶ月から３歳までの質問票調査に熱心に取り組み貴重なデータを提供してくださいました
よってこれまでのご協力に心より感謝し本状ならびに記念品を贈りこれを授します

エコチル調査甲信ユニットセンター
センター長　山縣然太朗

記念品はエコチルやまなしのキャラクター「ぽこっち」をデザインして、オリジナルエコランチバッグを作りました。お弁当バッグとしてはもちろん、お財布とケータイをささっと入れて、ちょっとしたお出かけに、また小ぶりのサイズなのでお子さまにもかわいらしく使っていただけると思います。お子さまが３歳６ヵ月を過ぎた参加者さまから順次確認して、発送してまいりますので、どうぞ楽しみにしていてくださいね!!

なお、出し忘れてしまった質問票をお持ちの方は、今からでもぜひ甲信ユニットセンターまでご返送ください。また、これまでの質問票の提出状況を確認したいという方も下記連絡先までお気軽にお問い合わせください。

子どもたちが安心して健やかに暮らせる環境づくりのために…。引き続き皆さまのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

2015.9.13 山梨日日新聞

若いママ 子供よりスマホ？

読み聞かせ少ない傾向

山梨大調査「話し掛けが重要」

フォーラムで発表したエコチル調査の結果が、山梨日日新聞に掲載されました。

「エコチルやまなし皆勤賞」の創設は、９月 12 日に山梨大学医学部キャンパスで開催した「エコチルやまなしフォーラム 2015 初秋」で発表いたしました。フォーラムにご参加いただいたご家族の中で、皆勤賞の対象となった 4 家族に、山縣然太朗センター長から「皆勤賞」の賞状と花束をお贈りいたしました。

❀ この件に関するお問い合わせ先 ❀

エコチル調査甲信ユニットセンター
電話：**055-273-6775**
（土日祝日を除く９：00 ～ 17：00）

公開子育て相談会

エコチル先生に聞いてみよう

9月12日に開催した「エコチルやまなしフォーラム2015　初秋」では、甲信ユニットセンターの山縣然太朗センター長と同センター所属の小児科医、杣津晋平特任助教が、子育てに関するお悩みをテーマにした公開相談会を行いました。その中からお母さんたちが特に興味を持たれた内容について、ご紹介いたします。

発熱時の救急外来受診について

夜間や休日にお子さんが発熱した場合、救急外来を受診すべきかどうか、悩まれるお母さんも多いかと思います。そんな時、「お子さんの機嫌が良い」「水分が取れている」といった状態なら、おうちで様子を見ていただいて、後日かかりつけの小児科を受診するということで大丈夫だと思います。お子さんの発熱の多くは、ウイルス性感染の風邪である場合が多く、これを飲んだら治る、という治療薬はほとんどありません。救急を受診しても「様子をみましょう」ということになるので、熱があってもいつもと変わったところがなければ、ご自宅で様子をみていただいて大丈夫です。

杣津晋平 先生

ではどういうときに救急外来の受診が必要になるかというと、「いつもと様子が違う」「泣き方が普段と違っておかしい」「ぐったりしている」といった症状がある場合です。この「いつもと違う」という感覚が大切です。もし判断に迷う場合には、「＃8000」番に電話をかけると看護師が相談に応じてくれますので、そういったサービスを使われるのもいいかと思います。

参考資料:「こども救急ガイドブック　上手なお医者さんのかかり方」（日本小児科学会山梨地方会・山梨県小児科医会発行）

熱性けいれんについて

熱性けいれんの原因はまだよく分かっていないのですが、多くは熱がポーンと上がったタイミングで起こります。つまり発熱の初日から次の日くらいが熱性けいれんを起こしやすいタイミングです。解熱剤を使うと、一旦熱は下がりますが、効果が切れるとまた上がり出します。このときまた熱性けいれんを起こしてしまう可能性があるので、解熱剤はなるべくなら使わない方が良い、といわれています。ただ、「頭が痛い」「耳が痛い」といった症状がある場合は、解熱鎮痛剤の使用でつらい症状を抑えて、しっかり眠って休ませたり、水分を取らせたりする方が良いでしょう。

アレルギーについて

乳児の頃、肌が荒れて赤くなっている→食べられるものが増えていくと食物アレルギーを発症する→もう少し大きくなると喘息を発症する…このように年齢とともにアレルギーが発症することをアレルギーマーチと呼んでいます。こういうお子さんの場合、小さい頃に肌がカサカサしていたお子さんが非常に多く、これは乾燥が原因です。皮膚がカサカサしているというのは、皮膚のバリアが壊れてしまっている状態ですので、そこに汚れや汗などが入り込んで痒くなります。掻いてしまうと、皮膚のバリアはますます壊れていくので、掻けば掻くほど悪化していきます。まずは痒くなる前に保湿をする事が大事です。お風呂に入って石鹸で洗い、かゆみの原因となる汚れや汗を落とすのも大切なことですが一緒に皮脂まで落としてしまうので、お風呂あがりにしっかり保湿をして肌のバリアを強くすることもとても大事です。ひどくなってしまったら、ステロイドなどの薬を使って炎症を抑えてから、早期にステロイドを止め、またしっかり保湿をする、ということが大切です。

子どもの脳の働きと社会性の発達について

山縣然太朗 先生

人の脳には「報酬系」という働きがあって、「ほめられる」という報酬を与えることで「他人のために何かをする」という利他的な行動をとることがわかっています。子どもを対象にしたコホート研究でも、ほめられたり、認められたりすることで、他者との関係を上手につくっていく「社会性」が発達することがわかりました。子どもに何かをやらせる際、保護者の方は、「ほめながらやらせる」「放っておく」「手伝ってあげる」など、いろいろな方法を取っているかと思いますが、子どもたちの1年後を比較すると、ほめられて育てられた子どもたちの社会性が、発達していることが分かったのです。今後もっと研究が進むことで、「ほめること」と「甘やかすこと」では脳の働きにどんな違いを生じさせるのか、ということが分かってきて、「しつけ」について考える材料になっていくと思います。

エコチルやまなしイベント報告

エコチルやまなしでは５月から８月にかけて、さまざまなイベントを開催しました！久しぶりにたくさんのエコチルファミリーと交流ができ、楽しいひと時となりました。

会場：富士吉田市民会館

◆5 月 27 日　エコチルママの会親子リトミック教室 in 富士吉田市

午前の部には 27 組の皆さんにご参加いただきました。音楽に合わせて親子のふれあいを楽しみました。午後の部には 9 組の皆さんが来てくださいました。紙コップを積み上げたり、並べたり、くずしてみたり…思うままに感じるままに工夫しながら遊びました。

午前の部の皆様

午後の部の皆様

リズムに合わせて
「高い、高～い」。
みんなニコニコいい笑顔

紙コップを
積み上げたりくずしたり。
ママと一緒に遊びました

◆6 月 3 日 エコチルママの会親子リトミック教室 in 山梨市

39組の皆さんにご参加いただきました。新聞紙をビリビリ破いて巻き上げ遊びをしました。人数が多く会場も広かったのでとてもダイナミックに楽しむことができ、子どもママも大興奮でした。

会場：山梨市民総合体育館

新聞紙をビリビリに破いて
一斉に巻き上げ。
子どもたちは大興奮!!!

山梨市会場の皆様

鶴田香予子先生の「親子リトミック」ワンポイントアドバイス

鶴田香予子先生

リトミックと聞くと、リズム遊びやリズム体操という印象を持たれる方がいらっしゃいますが、それだけではありません。四季や行事、季節に咲く花や生き物など、日常の中で身近にあるものを取り入れながら、それらを感じる豊かな心を育てるもの、だと思っています。例えば、動物園に行って象さんを見たら「象さんがいたよ！！」「鳴き声はこうだよ！！」という感じで象さんになって体を動かしてみる。するともうそれがひとつの表現になるのです。子どもが心を開放し自己表現するということがとても大切です。

幼児期のリトミックはお母さんの感性をお子さんに伝える良い機会になります。道端に咲いた花を見て「きれいだね」「いい匂いだね」と話しかけたり、鳥の声を聞いて「鳥が鳴いてるね」「かわいい声だね」などと伝えてあげる事がお子さんの感性を育てることにつながります。その為にはお母さん自身が、生活の中でいろいろなことを楽しむことが大事です。お子さんと一緒にいろいろなことを感じ、経験していってほしいと思います。

リトミックは子どもがするもの、と思っていらっしゃいませんか？お子さんが楽しむことはもちろんですが、まずはお父さん、お母さん自身が楽しんでもらいたいと思います。親子でアイコンタクトを取ったり、ご両親の声や温もりを感じたりすることが幼児期のリトミックではとても大切なのです。「リトミックは何歳から始めればいいの？」という質問もよく受けますが、0 歳の赤ちゃんでも大丈夫！お父さん、お母さんが音楽に合わせて体を揺らし、楽しい気持ちになれば抱っこされているお子さんも楽しい雰囲気を肌で感じることができます。童謡に限らずジャズでもなんでもいいのです。まずは好きな音楽を一緒に楽しむことから始めてみてはいかがでしょうか？

会場：甲府市総合市民会館

◆6 月 17 日 エコチルママの会親子リトミック教室 in 甲府市

午前の部には 21 組の皆さんが参加。乳酸菌飲料の空き容器でマラカス作りを行いました。
午後の部には 27 組の皆さんが色画用紙と丸い形のシールを使って工作を行いました。

午前の部の皆様

午後の部の皆様

空き容器を
使ってマラカス作り。
小さな手でも握りやすい
ものができました

ママと一緒に
リズムに合わせて
万歳ポーズ！

ママと一緒に工作タイム。
色画用紙とシールで
「はらぺこあおむし」を
作りました

◆8 月 22 日・23 日 子どもの城フェスタ エコチルサロン

子どもの城フェスタにブースを出展し、エコチルサロンを開催しました。2 日間で 225 人のエコチル kids とそのご家族にお越しいただき、ティーサロンやゲーム大会で交流を深めました。

たくさんのエコチルファミリーと交流したティーサロン

会場：アイメッセ山梨

キッズゲームコーナー
では輪投げ大会を開催

エコチルママの会　親子リトミック教室　アンケート結果

イベントについて

Q1 今日は参加して楽しかった(良かった)ですか。

- とてもそう思う……83
- そう思う……17
- そう思わない……0
- まったくそう思わない…0

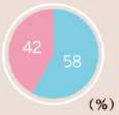
Q2 エコチル調査甲信ユニットセンターが主催するイベントに、また参加したいですか。

- とてもそう思う……83
- そう思う……17
- そう思わない……0
- まったくそう思わない…0

エコチル調査について

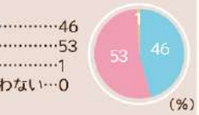
Q3 エコチル調査に参加して良かったですか。

- とてもそう思う……58
- そう思う……42
- そう思わない……0
- まったくそう思わない…0



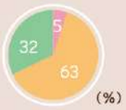
Q5 エコチル調査を今後も続けたいですか。

- とてもそう思う……46
- そう思う……53
- そう思わない……1
- まったくそう思わない…0



Q4 エコチル調査は負担ですか。

- とてもそう思う……0
- そう思う……5
- そう思わない……63
- まったくそう思わない…32



アンケート有効数：123 件

エコチルやまなし写真館

“わが家のぼこっち”大集合！

テーマ：「はじめての○○」

生まれて初めてのことって、お子さまはもちろん親御さんたちにとっても記念になりますよね。思わず吹き出してしまいそうな微笑ましい写真や、ドキドキするような初体験がたくさん集まりました。

井上 寛大 くん

すっぱ～い!
でも美味しくて全部食べました。
今ではトマト大好き!

初♡ディズニー

渡辺 衣乃里 ちゃん
初めてディズニーシーへ♥
こんなおいしいもの初めて食べたよ!!
と言わんばかりに、握った手を
離さずずっと食べていました。

初チュロス

鶴田 恵姫 ちゃん
初めてのディズニーランド♥
ミッキーとミニーに会いに
行きました!!

はじめてのご対面

長田 陽梨 ちゃん
6月に2人目が生まれました。
家に帰ってきた日が赤ちゃんとの初めての対面の日。
この日は赤ちゃんのそばから離れず、
泣いている赤ちゃんにチュウをたくさんしてました(笑)

はじめてのカット

冨田 紘斗 くん
赤ちゃん筆を作るために
伸ばしていた髪の毛をカット
しました。最後まで大人しく
カットされていてビックリしました。

はじめての料理手伝い

野田 高雄 くん

はじめての水あそび

宮下 天颯 くん
あまりの暑さにしまってあった
ベビーバスが再登場!!
水をばしゃばしゃ、
きもちいーい。たのしーい。

古屋 心那 ちゃん
ビニールプールではなく初めて
大きな深いプールに入りました!

米山 時正 くん
初めての水遊びでドキドキ。
なかなか座れず
お守りの日焼け止めを握りしめて…
今では水遊び大好きです♥

家族で毎年行っている静岡の
流れるプールへはじめて拓大も
行きました。怖がる様子もなく
お水をチャプチャプ♪
また来年も行こうね!

増田 拓大 くん

初めての
お神輿

千葉 光河 くん

はじめてのおねだり

パパのお誕生日カードを
作るために撮影しました。
パパへおねだりポーズです。

雨宮 桜奈 ちゃん

野村 祐聖 くん
はじめての収穫!
自分でとったきゅうりを
まるかじり!

妹の知由 ちゃん
はじめてのとうもろこし!
まだ歯が生えていないくせに、
夢中でかぶりついています!

興水 遼 くん
音楽が大好きな遼くん。
一人で椅子に座らせてみたら
嬉しそうに弾き始めてこの笑顔☆
ナイスショットが撮れました!

はじめての
ピアノ演奏

叔父の結婚式ではじめて
ハワイへ行きました。広々とした
大地、海、大きなステーキなど
はじめてのことばかりで
大興奮でした。

はじめての海外旅行

跡部 愛花 ちゃん

兄ちゃんに唇を
奪われてからの
笑顔

鎮西 百恵華 ちゃん

はじめての
“箱入り”息子

清水 将貴 くん
最近いたずらをするようになった息子。
引き出しをひっぱり出し、引き出しの箱の中に
入ってご満悦な様子です。

はじめての
チュッパチャプス

加々美心花 ちゃん
お姉ちゃんの 心愛 ちゃん

お子さまのお写真大募集

テーマは「トリック写真に挑戦」

次号の“わが家のぼこっち”では、「トリック写真に挑戦」をテーマにお写真を募集します。「これってどうなってるの？」「おもしろそう、やってみたい！」と思わせてしまうような、お子さんの楽しい写真や面白い写真をお寄せください。

応募方法　メールまたは郵送で受け付けます。
①お母さまのお名前　②お子さまのお名前　③お子さまの生年月日　④写真の説明、エピソード
⑤こぴっと通信へのご感想やご意見、取り上げてほしい内容　などをご記入の上、下記までお送りください。
締め切りは2015年12月31日必着

メールの場合　件名に「こぴっと通信写真」と入れて下記アドレスまでお送りください。
送付先メールアドレス　copit@yamanashi.ac.jp

こちらからも
ご応募できます。

郵送の場合　〒409-3898 山梨県中央市下河東1110
山梨大学エコチル調査甲信ユニットセンター「こぴっと通信写真」係までお送りください。

※「こぴっと通信」は、エコチルやまなしのホームページにも掲載します。また、お送りいただいた写真は返却できません。あらかじめご了承ください。
※応募多数の場合は抽選とさせていただきます。

エコチルやまなし
謝礼ポイント
WAON知っ得情報

謝礼ポイントの付与をハガキでお知らせしています。

エコチルやまなしでは、質問票調査に対する謝礼として、質問票1冊につき、1,000円分のWAONポイントをお贈りしています。この夏より、ポイントが付与された参加者様全員に、おハガキによる通知サービスを始めました。

毎月10日に謝礼ポイントが付与された参加者様に対して、登録されたご住所に上記のようなハガキをお送りいたしますので、このハガキが届きましたらぜひお早めに、イオン系列のスーパーマーケットまたはファミリーマートの専用機で、**電子マネー（WAON）に交換してください。**

謝礼ポイントは有効期限内に電子マネーに交換しておかないと消滅してしまいます。くれぐれもご注意ください。

謝礼ポイントに関する問い合わせ先　エコチルやまなし専用電話
055-273-6775（土日祝日を除く9：00～17：00）

手づくりしてみました　～ マラカス作りの巻 ～

エコチルママの会の親子リトミックで大好評の「マラカス作り」。
今回は、小林莉子ちゃん（3歳）と郁江ママに挑戦していただきました。

目安は容器の1/3～1/2くらい！

【用意するもの】
- ◇乳酸菌飲料の空容器 …… 2個
- ◇中に入れるお米 …… 適量
- ◇カラーテープ(ビニール製のもの) …… 適量

①

②

①乳酸菌飲料の容器はよく洗って乾いたものを使います。片方の容器にお米を適量入れます。
入れた量により音が変わるので、お好みの量で調節しましょう。

②ふたつの容器のくちをぴったり合わせて、カラーテープで接着します。
お好きなデザインで、マラカス全体をカラフルなテープで飾っても楽しいですよ。

③完成！！音楽に合わせてシャカシャカ鳴らしてみよう。
いろんなサイズやいろんな色で、オリジナルのマラカスを作ってみてね。

③

完成！

編集後記

あっという間にすっかり秋ですね。みなさまお変わりありませんか？
今回は写真いっぱいの「こぴっと通信」第4号となりましたがいかがでしたでしょうか？今年の夏、エコチルやまなしが開いた様々なイベントで、たくさんのエコチルファミリーにお会いすることができました。ちょっと大きくなったお子さんたちに再会したり、久しぶりにお父さんやお母さんとお話しすることは、私たちスタッフにとって本当に嬉しいものです。これからもいろいろなイベントを企画していきますので、いつも来てくださる方も、まだ来られた事がないという方も、ぜひお顔を見せてくださいね。

そしてみなさまのたくさんの笑顔を「こぴっと通信」で紹介していきたいと思っています。みなさまに喜んでいただけるように、また少しでもためになる情報をお届けできるようスタッフみんなで頑張ります。ご意見・ご感想・ご要望などがありましたら、どしどしお寄せくださいね。

季節は冬に向かいます。風邪などひかないよう、くれぐれもご自愛ください。　（スタッフ一同）

＊連絡先＊

◆エコチル調査コールセンター
電話：**0120-53-5252**
（年中無休9：00～21：00）
◆環境省エコチル調査ホームページ
http://www.env.go.jp/chemi/ceh/index.html

◆エコチル調査甲信ユニットセンター
（エコチルやまなし）
代表電話：**055-273-1258**
謝礼ポイント専用電話：**055-273-6775**
（いずれも土日祝日を除く9：00～17：00）
◆甲信ユニットセンターホームページ
http://ecochil-koushin.jp/
エコチルやまなし　検索

環境省 Ministry of the Environment　国立研究開発法人 国立環境研究所　山梨大学 UNIVERSITY OF YAMANASHI　山梨大学大学院総合研究部附属 出生コホート研究センター

ネオスペース2015年11月4,500部