



美味しく楽しく食育♡

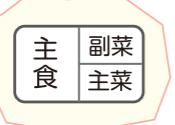
ママもお子さんも 大成功!のお弁当

春はお弁当のシーズン! 入園・入学に遠足、お花見や公園へのお出かけなど、お弁当を作る機会が増えるのではないのでしょうか。

「残さず食べてほしい」、「簡単でも見栄えはよくしたい」ママのお悩みにお答えしつつ、お子さんがおいしく楽しく食べられるお弁当作りのポイントをご紹介します。

・お弁当箱の選び方
3~5歳のお子さんにちょうどよいお弁当箱のサイズは容量300~400ml ぐらいのもの。「全部食べられた!」という喜びや自信を持てるように、少し小さめぐらいがちょうどよいです。深めのタイプは中が揺れて崩れやすいので、浅めのタイプを選びましょう。

・詰め方
お弁当箱の1/2を主食、残りの1/2に主菜と副菜を半量ずつ詰めると、栄養バランスのよいお弁当になります。



・食べやすさ・見栄え
おかずはお子さんが食べやすい大きさにカットしましょう。おはしやフォークでつかみづらそうなものには、かわいいピックを使えば見栄えもよくなり一石二鳥です。(ピックが上手に使いえず危ないと感じる場合や、園で禁止されている場合は控えましょう)

・初めて園で食べる前に
家や公園で予行演習をしましょう。お弁当箱が上手に開けられるか、おはしやフォークが上手に使えるか、量はちょうどよいかなど確認でき、お子さんの自信にもつながります。

レシピ
&
栄養のおはなし
千葉大学大学院
管理栄養士
佐藤 由美



ひき肉入りオムレツ のお弁当

作り方と材料

●ひき肉入りオムレツ

- ①熱したフライパンにサラダ油をひき、野菜のみじん切りとひき肉を炒め、塩・こしょうで味を調えます。
(作りやすい分量で作っておき、残りはミートソースなどに使うと便利です)
- ②卵を溶きほぐし、①と塩少々を加えます。
- ③卵焼きを作る要領で焼きます。

ぼそぼそして食べづらいひき肉や苦な野菜も、みんなが大好きなオムレツに入ればおいしく食べられ、栄養も満点に! 味付けは、醤油や味噌を加えて和風にしても、ケチャップを添えて洋風にしてもよいです。

- 材料
- 卵……………1コ
 - ひき肉……………大さじ1
 - 野菜のみじん切り……………大さじ1
 - 塩・こしょう……………少々
 - サラダ油

オムレツに添えるケチャップや、ブロッコリーに添えるマヨネーズは、料理の下にくくと飛び散りません。

●かぼちゃの茶巾しぼり

- ①かぼちゃは皮をむき、電子レンジで柔らかくなるまで加熱します。
- ②①をつぶし、バターと塩で味を調えます。
- ③ラップで包み成形し、レーズンを飾ります。

- 材料
- かぼちゃ……………30g(大さじ2)
 - バター……………少々
 - 塩……………少々
 - レーズン

ひよこちの顔と花の飾りはスライスチーズとにんじんです!

- おにぎり……………小2コ
- ブロッコリー
- ミニトマト



千葉大学予防医学センターより、イベント情報配信に関するお知らせ

千葉大学予防医学センターでは、市民講座やシンポジウム等のイベント情報をメールで配信しています。受信を希望される方は ho-cpms@office.chiba-u.jp まで空メールをお送りください。右のQRコードから上記アドレスを読み込みます。(携帯・パソコンどちらからでも可。登録無料) 数日以内に、折り返し登録完了メールをお送りします。

※迷惑メール設定等をされている場合は、上記アドレスからのメールを受信できるよう設定をお願いします。
※ご登録いただいた個人情報を、本目的以外に利用することはありません。

千葉大学予防医学センターはちばエコチル調査を実施している部署です。



ちばエコチル調査つうしん Vol.12 (2018.3発行)



子どもの健康と環境に関する全国調査

ちばエコチル調査つうしん

Japan Environment & Children's Study - The Center of Chiba Unit- 2018.03 Vol.12

- 1~2 ……ちばユニットセンター 詳細調査・全体調査の結果から「PM2.5について」
- 3~4 ……行け! ひよこ探検隊「小さい赤ちゃんが増えてるって知ってた!?!の巻」
- 5~6 ……気になる子どもの病気「おたふくかぜ」
- 7~8 ……元気を守れ! 健康・子育て情報「予防接種の必要性和安全性」
- 9 ……元気を守れ! 健康・子育て情報「受動喫煙による健康被害について」
- 10 ……千葉ユニットセンターからのお知らせ
- 10 ……エコチルママのおススメお出かけスポット
- 11~12 ……キッ先生豊かな心をはぐくむ子育て「言葉の力を伸ばしたい」
- 13 ……エコチルキッズ写真館
- 14 ……エコチルスタッフのわたしのおすすめ図書
- 15 ……美味しく、楽しく、食育!「ママもお子さんも大成功!のお弁当」



ちばエコチルキッズ人数 (2018年2月28日現在)	3歳	4歳	5歳	6歳
	1107人	1830人	1919人	717人

発行元: ちばエコチル調査事務局(千葉ユニットセンター) 〒263-8522 千葉県千葉市稲毛区弥生町1-33 千葉大学工学系総合研究棟1 7階
電話: 043-290-3920(月~金曜 9:00~17:00 祝日、年末年始、お盆を除く) Eメール: ec-cpms@office.chiba-u.jp <http://cpms.chiba-u.jp/kodomo/>



PM2.5について

中国から日本に飛んでくると言われるPM2.5、気にしている方も多いのではないのでしょうか。エコチル調査では、詳細調査に協力していただいたご家庭で、家の中と外のPM2.5を測定しています。



PM2.5って何?

空気の中にある、直径が2.5 μm(マイクロメートル)以下の非常に小さい粒子状物質(Particulate Matter)のことです。

2.5 μmは人間の髪の毛の太さの1/30くらい、スギ花粉の1/12くらいの大きさです。とても小さく、肺の奥まで入りやすいため、呼吸器系や循環器系に悪影響を及ぼす可能性があります。



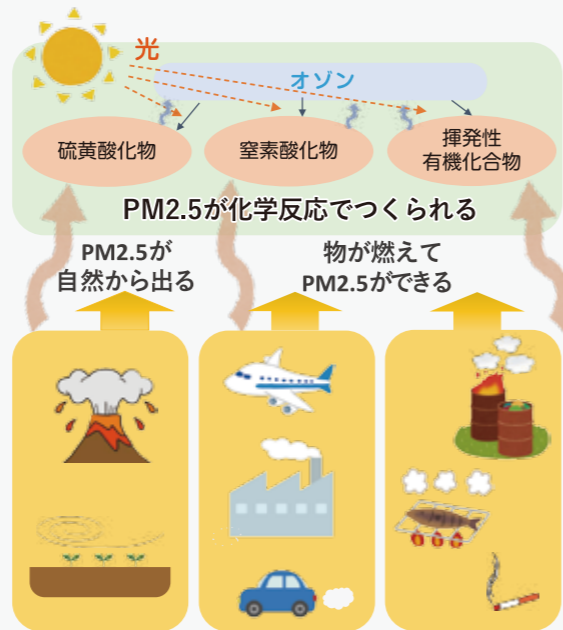
PM2.5はどうしてできる?

PM2.5には直接発生するものと、大気中での化学反応によりできるものがあります。

直接発生するPM2.5には、焼却などにより出る煙や細かいちり、自動車、航空機などの排出ガスなどがあり、黄砂など土壌の粒子にもPM2.5が含まれています。

また家庭でも、喫煙や調理、ストーブなどから発生します。

化学反応でつくられるPM2.5は、燃料の燃焼によって出る硫酸酸化物質・窒素酸化物質と、溶剤・塗料・石油や森林などから出る揮発性有機化合物が、大気中で光やオゾンと反応して生成します。



どのくらいのPM2.5濃度で健康に影響があるの?



PM2.5の大気中濃度は、地域、気象条件、季節などにより変わります。

国内の環境基準は、「1年平均値が 15μg/m³ 以下、か

つ、1日平均値が 35μg/m³ 以下」と定められています。

また、1日平均70μg/m³ を超える場合は、健康に影響する可能性が高く、不要な外出は避けるべきという指針が定められています。

お子さんや高齢者、呼吸器疾患などがある方は、もっと低い濃度でも注意が必要です。

PM2.5濃度は室内の方が高いことがある

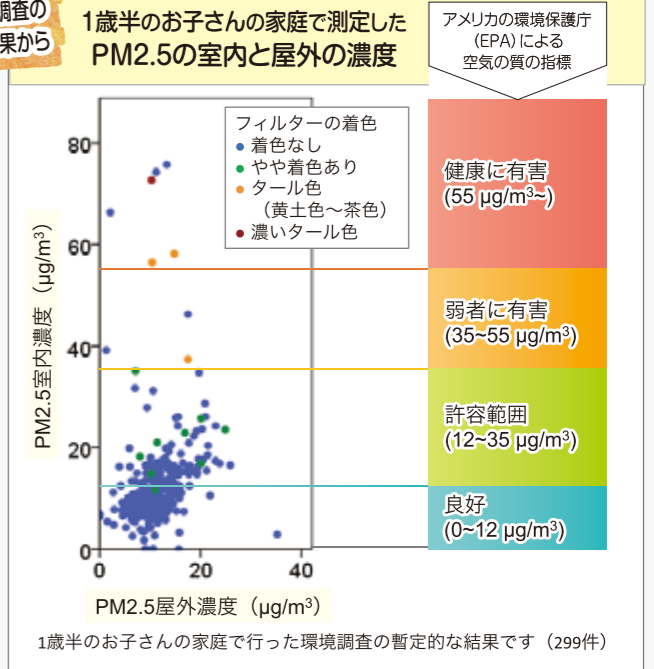
ちばエコチル調査の詳細調査の結果から



千葉エコチル調査では全参加者の5%にあたる300人のお子さんのご家庭に協力していただき、家の外と室内(お子さんが生活する部屋)の空気中のPM2.5の濃度を1週間測定しました。右のグラフはお子さんが1歳半の頃に測定した結果です。

屋外のPM2.5濃度(横軸)は、最大でも35 μg/m³ でした。

室内のPM2.5濃度(縦軸)は、多くの家庭では屋外の濃度とあまり変わりませんが、一部の家庭では室内の濃度の方がかなり高く、健康への影響が心配される濃度になっていました。



PM2.5の成分はさまざま

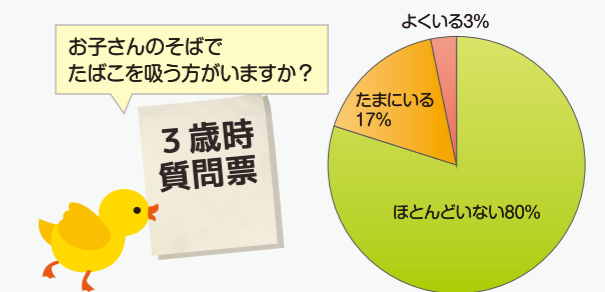
PM2.5の成分は発生源によって異なります。無害な成分であれば健康への影響は少ないですが、有害な化学物質が付着している場合などは、呼吸器疾患など健康に悪影響を及ぼす可能性があります。

エコチル調査では、PM2.5の成分の測定はしていませんが、PM2.5を集めたフィルターがタール色(茶色っぽい色)の場合は、タバコの煙である可能性が高く、他の色や色がついていない場合は、線香(お香)、調理の煙などが原因かもしれません。電子タバコを吸った人の呼気にもPM2.5が含まれているので、これが原因のこともあります。

3歳時質問票にみる家庭内の喫煙

千葉エコチル調査の3歳の質問票の回答では、お母さんの喫煙率が10%、パートナーや同居している方の喫煙率が35%でした。また20%の家庭では、お子さんのそばで喫煙する人がいると回答していました。(下のグラフ)

(2018年1月時点の暫定的な結果。回答数4629件)



タバコの煙は家の外でもたくさん吸ってしまうことがあります。分煙を十分に行っていない居酒屋では禁煙席でもPM2.5の濃度が300 μg/m³を超えていたという報告もあります(日本禁煙学会受動喫煙ファクトシート(2010年)より)。大気汚染が深刻な北京のPM2.5の平均値は約90μg/m³(2013年のデータ)と報告されていますが、それよりもはるかに高い危険なレベルですね。

PM2.5は目に見えませんが、外だけでなく、家の中や店内で濃度が高いこともあるので、お子さんはもちろん、大人の方も、健康のためにPM2.5の少ないきれいな空気を吸えるように気をつけたいですね。

※本誌9ページ「受動喫煙による健康被害について」もご参照ください。

行け!ひよきち探検隊!

第8話「小さい赤ちゃんが増えてるって知ってた!?!」の巻

このコーナーでは、ちばユニットセンターのキャラクター・ひよきち(漫画バージョン)が、エコチル調査の奥ひかあ〜い世界を、あちこち探検してまいります!

第8回は、**お腹の中の赤ちゃんの成長にかかわる問題**について探っちゃおうゾ!

いよいよ研究内容の!!
話に踏み込むんだって。
チャレンジャーだなぁ。



う〜ん、困ったぞ…。
今回はおなかの中の赤ちゃんの話なんだけど、うちのママって卵で産むから、話のつじつまが…。

困り顔でパパ登場

もしもし〜、もう出ていい?

意外にお調子者

確かに、ママの言うとおり!
それじゃ今回からしれっと、エコチル調査の『研究ワールド探検編』に突入しちゃうぞー!

パパってば、今さら何を!?
そのへんはさておいてつき進めちゃうのがマンガの良さじゃない!

ドヤ顔でママ登場

殻をやぶれ!

自由

気まま

うまれつきお調子者

それでははじめよう!

環境が子どもの健康や発達に与える影響を調べるエコチル調査。
子どもの健康については、次の分野で研究が進められているんだ。

今日のお話は①だよー!

- ① 妊娠・生殖
- ② 先天性形態異常
- ③ 精神神経発達
- ④ 免疫・アレルギー
- ⑤ 代謝・内分泌

ところでママは、日本では小さく産まれる赤ちゃんが増えてるってこと、知ってたかな?

早産じゃなくても小さく産まれる赤ちゃんが多いんだ。

今や日本は、世界的に見ても低体重の赤ちゃんが多い国になってるんだよ。

えっ?!? 知らなかったわ〜。

なんだか少し心配になってきたけど…、それって問題はないのかしら?

日本の低出生体重の赤ちゃん(2500g未満)の割合

年	割合 (%)
1968	6.5
1971	6.5
1974	6.5
1977	6.5
1980	6.5
1983	6.5
1986	6.5
1989	6.5
1992	6.5
1995	6.5
1998	6.5
2001	6.5
2004	6.5
2007	6.5
2010	6.5
2013	6.5

低出生体重(2500g未満)の赤ちゃんが多い状態が、過去10年くらい続いています。

そこなんだよ、ママ!

実は、産まれた時の体重が少ないと、生活習慣病のリスクが増えるなど、将来の健康にも影響する可能性があるんだ…。

こんな未来予想図はイヤだ。

高血圧

糖尿病

心筋梗塞

肥満

脂質異常症

※生活習慣病とは、食事や運動不足、喫煙や飲酒などが原因で発症する疾患の総称です。

赤ちゃんが小さく産まれる原因は…

- お母さんがやせている
- 妊娠中の栄養が足りない
- タバコ(喫煙)

- ほかにも、お母さんの体に入った化学物質
- お母さんの健康状態や精神状態が関係することもあるんだ。

ただし、生まれたときに小さかったとしても、その後の生活によって、病気のかかりやすさは違ってくると言われているよ。

子どもの成長は個人差があるし、小さく産まれても、焦らずに長い目で見守ってほしいわね。

ボクのポケッコミも長い目で見守ってネ。ほんのヒヨッコだし。

エコチル調査では、赤ちゃんの成長を妨げたり、早産の原因となる化学物質や生活環境を調べ、それが子どもの成長や健康とどのように関わっているのかを調べていきます。
大きい子も小さい子も、みんなエコチル調査に参加してくれることで、しっかりとした研究ができるようになります!

親子で未来に貢献!

これから協力お願いします!!

みんなあ〜!小学生になってもボクと一緒に続けてねー!!



おたふくかぜ

おたふくかぜは、ムンプスウイルスの感染によって起こります。ムンプスウイルスは患者からの飛沫感染によって起こります。30～40%は不顕性感染(感染しても症状が出ない)といわれています。

■おたふくかぜの症状

潜伏期間は2～3週間。耳の下、あごの下の唾液腺が腫れます。

全部同時に腫れる場合もあるし、片側がまず腫れ、徐々に他のところが腫れてくる場合もあります。

発熱は、発症初期に2～3日見られることが多いです。

腫れ始めは痛みが強いようです。唾液腺から唾液が出るときに痛みがあるので、味の濃いもの、酸っぱいものなど、唾液がたくさん出るような食べ物は避けるようにします。

腫れはじめてから5日程度たてば、感染力はなくなると考えられます。

治療は特になく、痛みが強いときに解熱鎮痛剤を使う程度です。自然に回復してきます。



■合併症

おたふくかぜの合併症でもっとも多く、注意が必要なものに髄膜炎(ずいまくえん)があります。

症状としては激しい頭痛と吐き気を訴えます。耳下腺の腫れが落ち着いたところに症状が出てくることもあり、注意が必要です。

おたふくかぜの患者さんの10%程度に合併します。軽いものでは安静のみで回復しますが、症状が強い場合は、髄液をぬいて圧を下げたりする治療や、脱水症の治療が必要になる場合もあります。

脳炎になり、後遺症を残してしまう例は、年間30人くらい見られます。

もう一つ、注意が必要なのは難聴です。

おたふくかぜにかかった人のうち、1000人に1人発症するという報告があります。従来考えられていたより、かなり高い頻度で発生しているようです。

ムンプス難聴は回復しません。年間700人が難聴となっているそうです。

睾丸炎、卵巣炎、睪炎をおこすこともあります。



■おたふくかぜに何回もかかる?

1回おたふくかぜにかかったのに、また耳下腺が腫れてきた、という患者さんが時々います。

ムンプスウイルスによるおたふくかぜに2回かかることはまれです。ムンプスウイルス以外のウイルス感染で耳下腺が腫れていることも考えられます。

頻繁に耳下腺腫脹を繰り返す場合、反復性耳下腺炎という病気があります。口の中の細菌が唾液腺に逆流して耳下腺炎を起こします。抗生剤の内服が効果があります。

また、免疫の病気で繰り返す耳下腺が腫れる、シェーグレン症候群という病気があります。思春期になっても繰り返す腫れる場合には、精密検査をお勧めします。



まなこどもクリニック院長
小児科医
はらき まな
原 真名



■予防

おたふくかぜは、発症する2日くらい前から人にうつしやすい状態になります。ですから、隔離によって感染を防ぐのは難しいです。ぜひ、ワクチンを受けましょう。

おたふくかぜのワクチンは、効果があります。副反応もありますが、リスクと効果を考えるとワクチンを受けることをお勧めします。

1才で1回目、4才で2回目が推奨スケジュールです。

■登校登園停止期間

学校保健法では、おたふくかぜの登校停止期間は、
<耳下腺、顎下腺又は舌下線の腫脹が発現した後5日を経過し、かつ全身状態が良好になるまで>と決められています。

おたふくかぜは、ワクチンで防げる病気です。ですが、年間数人は、脳炎にまで発展し、命をおとしています。難聴という、一生付き合っていかなければならない合併症もあります。
<かからないように、人に感染させないように> ワクチンを接種することが大切です!



こちらの記事は、使用許可を得た上で「まなこどもクリニック」ホームページ <http://www.mana-kodomo.com/> に掲載されている情報を一部改編して掲載しています。

いっしょにあそぼう!

ぴよきちまちがいさがし

右の絵の中で、左と違っている5か所をさがしてネ!
答えは14ページの下にあります ※印刷のヨゴレやカスレは含まれません。

A	B	C
D	E	F
G	H	I
J	K	L

★はヒント

パパママに知ってほしい VPD 予防接種の必要性和安全性



「NPO法人VPDを知って、
子どもを守ろうの会」
理事(名誉理事長)
菌部 友良

ワクチン(予防接種)で防げる病気を「VPD (Vaccine Preventable Diseases)」といいます。ワクチンと聞くと、多くの子どもが受けていることは知っていても、何となく副作用が不安だったり、身近でVPDが流行しているとは聞かないため、接種を悩む保護者の方もおられると思います。そこで今回は、予防接種の必要性和安全性についてご説明いたします。

● ワクチンの必要性について

- ① 現在でも、ハンカ(麻疹)などのVPDは、かかってからでは根本的な治療法がありません。死亡例もありますので、予防が大切です。
- ② すべてのワクチンは、多くの接種後調査の結果、効果と安全性が極めて高いことが明らかであり、ウイルスや細菌による伝染病や、破傷風などの重い病気を予防することで、人類に大きく貢献しております。
- ③ ワクチンは大切な命や健康を守るだけでなく、医療費を大幅に減らしています。そのために、WHO(世界保健機構)も、強く推進しております。
- ④ 現在日本では、多くの子どもがワクチンを受けるようになり、VPDによる被害者は大幅に減りました。しかし、欧米諸国に比べると、まだ多くの子どもたちが、ワクチンで予防で

きるはずのVPDに感染し、重い後遺症で苦しんだり、命を落としたりしています。

⑤ 自分の子が、VPDにかかる前にワクチンを受けられるのは、皆がワクチンを受けて、流行を防いでくれたおかげであると感謝しましょう。また、ワクチンを積極的に受けることで、年齢や病気の関係で、ワクチンが受けられない子どもたちを守りましょう。

● ワクチンの安全性について

- ⑥ しかし、副反応(副作用)を心配されることもあると思います。現在は、これを「接種後の有害事象」と呼びます。受けたところが赤くなったり、少し腫れたりする局所反応は、多少出ることもあります。
- ⑦ 接種後に重い症状が出ると、すべて

VPDとは、ワクチンで防げる病気のこと、Vaccine Preventable Diseases の略です。

Vaccine=ワクチン Preventable=防げる Diseases=病気

ワクチンで防げる主な病気

★日本で子どもがワクチンを接種できる病気

- | | | |
|---------------------|-------------|---------------------|
| ★B型肝炎 | ★ポリオ | ★インフルエンザ |
| ★ロタウイルス感染症
(胃腸炎) | ★結核 | ★ヒトパピローマ
ウイルス感染症 |
| ★ヒブ感染症 | ★麻しん(はしか) | ★A型肝炎 |
| ★肺炎球菌感染症 | ★風しん | ★髄膜炎菌感染症 |
| ★ジフテリア | ★おたふくかぜ | 黄熱病 |
| ★破傷風(はしょうふう) | ★水痘(みずぼうそう) | 狂犬病 |
| ★百日せき | ★日本脳炎 | |

怖いのはワクチンではなく
VPD。ワクチンで防げる
VPDを防がないのは
もったいない!



ワクチンのせいとされた時代もありました。

しかし世界中で厳密に調査すると、接種後に脳炎などの重い病気が起こる割合は、接種を受けていないお子さんと変わらないとされます。言わば“ぬれぎぬ”を着せられることが多かったため、「ワクチンの歴史は冤罪の歴史」とも言われています。

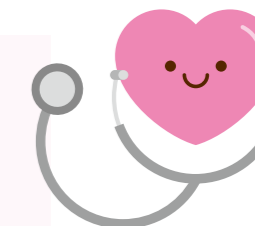
- ⑧ では、受けた後に熱が出たらどうでしょうか。毎回、同じワクチンで同じ接種後の時間に出れば、副反応の可能性もありますが、偶然のこともあります。多くの方に見られる発熱は、たまたまカゼなどと重なったためとされます。これに関しては、接種医(接種を行った医師)とご相談ください。

● 日本の副作用の受け止め方

- ⑨ 副作用とは、接種後に見られた“良くない”症状を言います。時期や症状を含めて、科学的に見て接種との関連性が否定できない場合、当然のことですが、厚生労働省が中心になって、情報を集めて、専門家が協議して関連性を検討します。
- ⑩ 現在の日本の厚労省のやり方は、接種時期との関連で、偶然のワクチンと関係ない紛れ込みの重い病気などでも、一応重大な副作用として救済する方針をとっているようですので、ご安心ください。原因は何であれ、接種後に強い症状が見られた場合は、接種医か、時には大きな医療機関で診断を受けてください。

<ワクチンに関するインターネット情報と参考書>

- インターネットで「VPD」と検索 「VPDを知って、子どもを守ろうの会」監修 ↑こちらのサイトから最新の予防接種スケジュールをダウンロードできます。
- 「0歳からのワクチン接種ガイド」菌部友良監修 日経メディカル開発 2014年
- 「ワクチンは怖くない」岩田健太郎著 光文社新書 862 2017年



受動喫煙による健康被害について



2020年の東京オリンピックを前に、受動喫煙防止条例の報道を目にすることが多くなりました。自分で喫煙しなくても、他人の吸うタバコの煙を吸う受動喫煙にも体に影響があることは、申し上げるまでもないかもしれません。

タバコの煙はフィルターを通して吸い込まれる「主流煙」と、燃え端より発生する「副流煙」に分けられます。タバコの煙は数千種類の有害物質を含み、主流煙よりも副流煙の方が高い濃度となります。



たとえば、副流煙のジメチルニトロソアミンという発がん物質の濃度は、主流煙の20倍以上です。タバコの煙の多くは2.5μm以下のとても小さい粒子(PM2.5)であり、肺の奥まで到達しやすく、一部が体内に取り込まれて全身に悪影響を及ぼします。

■大人以上に深刻な子どもたちの健康被害

多くの研究をまとめると、子どもは受動喫煙により気管支炎や肺炎、中耳炎、気管支喘息の発症率が1.5倍から2倍程度高まると考えられます。2014年、日本では年間70名の乳児が受動喫煙による乳児突然死症候群で死亡したと推定されました。

喫煙する妊婦より生まれた子どもは注意欠陥多動性障害などの発達や行動の問題を抱えやす



国立病院機構 下志津病院
小児科医
鈴木 修一

く、学童期以降に肥満や心血管系の病気になりやすいことが明らかとなっています。

タバコの曝露量に安全域はないため、子どもを受動喫煙から身を守るには室内を終日禁煙とし、屋外でも喫煙者から離れる心がけが必要です。

■空気清浄機も加熱式タバコも、害は無くせない

日本禁煙学会が示した非喫煙家庭内のPM2.5濃度は17μg/m³ですが、喫煙家庭では47μg/m³であり、アメリカ環境保護局が「子どもなどの弱者に危険」と定めた40μg/m³以上に相当します。

換気扇の下での喫煙では煙の多くが室内に残ります。空気清浄機でも有害物質を取り除くことは困難です。

完全禁煙ではない飲食店内のPM2.5濃度は200~800μg/m³、車内で喫煙すると1000μg/m³以上にもなるといわれます。

加熱式タバコは、タバコの葉を数百度まで加熱しニコチンを気化するものであり、吸った人の口元より2000μg/m³程度のPM2.5が吐き出されます。

法的規制が整うまでは、副流煙から子どもを守るために声を上げなければならないことも多いかもしれません。

そんな苦勞がなくなる日が早く来ることを祈りながら、診療や研究を続けています。



※曝露(ばくろ)…有害物質や細菌・ウイルスなどにさらされること。または、さらすこと。

千葉ユニットセンターからのお知らせ



Check! 小学1年生の秋~冬頃に **成長記録のグラフ** をお送りします!



質問票で毎回記入していただいているお子さまの身長・体重は、お子さまの発育を知る大切な記録であり、みなさまの努力の証でもあります。この努力への感謝を込めて、6歳までのお子さまの成長記録をグラフにしてお返しします。この成長記録は小学校1年の秋~冬頃にお問い合わせする学年単位の質問票の謝礼とともにお送りする予定です。成長記録のグラフがきれいにできるように、質問票の「身長・体重」欄は、毎回忘れずに記入してくださいね。

Check! 質問票 **7歳から質問票のスケジュールが変わります!** ※「年に2回」は変わりません

6歳まで
質問票 「〇歳」質問票(お誕生日の前後)
質問票 誕生日から半年後の質問票

6.5歳の質問票はありません

7歳から
質問票 「〇歳」質問票(お誕生日の前後)
質問票 「小学△年」質問票(各学年の秋~冬頃)

お誕生日が秋~冬頃のお子様は、同時期に2つの質問票が届きます。

エコチルママのおススメ

お出かけスポット

子連れで楽しい CHIBA

亀山湖

場所:千葉県君津市川俣旧川俣
楠田知子さんのご紹介

千葉県最大のダム湖で、周辺には公園やハイキングコース・貸しボート・キャンプ場があり、花火大会や各種イベント等も開催され、沢山の観光客や釣り客が訪れます。最近では、ジブリの世界に出てくるような濃溝の滝の幻想的な洞窟が話題になっています。キャンプ施設を何度か利用していますが、トイレや洗い場も綺麗で、近くの旅館でお風呂を借りることもできて、快適なキャンプを楽しめます。静かで、大自然に囲まれているのでとても景色が良く、マイナスイオンに癒されますよ。



投稿募集

お子さん連れで楽しめる千葉県内のお出かけスポット(観光地・施設・お店等)を紹介してみませんか? 200~300文字程度の記事に、お出かけ先で撮影された写真(ネット等からの転用は不可)を1~3点添付し、info-cpms@office.chiba-u.jp宛てにメールでお送りください。

採用記事は、ちばエコチル調査事務局よりご連絡差し上げた後、掲載させていただきます。*メールの件名をお出かけスポットとし、本文の最初に①投稿者名②連絡先メールアドレス③お出かけスポットの名称の3点を明記してくださいませようお願いします。★記事が採用された方には、お礼の粗品を進呈いたします。

豊かな

心をはぐくむ

子育て



願い八

言葉の力を伸ばしたい 「言葉の発達を応援する関わり」

子どもの言葉は、周りの人との関係の中で発達するといわれます。

赤ちゃんのころ、まだ言葉を発するようになる前に、この言葉の発達に影響する人との関わりは始まっています。

たとえば、生後2か月頃、赤ちゃんは「んくー」などという音を発します。これに大人が話しかけると、赤ちゃんがその口元を見つめたり、口を動かそうとしたりします。



徳島文理大学
人間生活学部
児童学科 教授

まつもと ゆき
松本 有貴

子どものころ「きっと大丈夫!」の口癖から「キットちゃん」というニックネームがついていた

また、生後9か月頃、赤ちゃんの発声に合わせてそれをまねて返すと、赤ちゃんもまねて返してくる、というやり取りが見られます。このように、関わりが言葉の発達に大切であることがわかっていきます。

「環境と子どもの言葉の発達」(Hart & Risley, 1995)という研究では、親子の関わりの影響を言葉の数量で示しました。

研究に参加したのは10か月すぎの乳幼児と保護者でした。2年半の間、研究スタッフは毎月1回1時間

各家庭を訪問し、親子の関わりを観察しました。

満3歳時点で、子どもの語彙を比較し、3年間にどれくらい言語を経験するかという計算をすると、Aグループは4千500万語、Bグループは2千600万語、Cグループは1千300万語となりました。

どういった親子の関わりが、この言葉の違いに影響したのでしょうか。Aグループの親は、子どもに話しかけた回数とそれらの性質(前向きな言葉がけ、質問の仕方、など)が他

のグループと違っていました。この研究結果から考えると、言葉の発達を促すには三つのポイントがあるようです。

ポイント1 多く話しかける

子どもに話しかけることは、子どもに関わっているという実態を表します。子どもに関わろうという親の姿勢が、子どもに伝わります。

「片付けなさい」、「宿題しましたか」という指示的な言葉よりも、「自分でできてえらいね」「困ったら教えてね」など、思いやりを表す言葉がけをしましょう。

いろいろな言葉だけでなく、人との関わりに大切な言葉を、子どもは学ぶことができます。

ポイント2 前向きな言葉がけをする

前向き、つまり、元気を与える言葉がけをします。子どもが落ち込んでしまうような辱め、脅し、傷つける言葉がけはしません。

激励する言葉のつもりで傷つける言葉を発してしまうことがあります。

「本人がやる気になればOK」とはいえません。自尊心(ありのままの自分をよしとする感情)が損なわれてしまう心配があります。

ポイント3 ハイ・イイエだけでは 答えられない質問をする

子どもに質問するとき、子どもの考えや気持ちを聞く形の質問をします。

そうすると、子どもは自分の考えや気持ちを探り(内言)、それを表現する(外言)ことになります。

内言(コミュニケーションで使う言葉)と外言(コミュニケーションで使う言葉)という二つの言葉の発達とその繋がりを促します。

言葉の発達は、とても気になります。

言葉の発達が遅いと



感じたら、いろいろな器官の発達が影響していること、一人ひとり発達過程がちがうこと、を理解することが大切です。

発音に関わる耳の間こえ、構音(発音)の問題、意味の理解の問題、コミュニケーションの問題などが考えられますので、気になるなら、一人で悩まないで、近くにいる専門家(子育て支援機関、保健師や医師など)に相談してみましよう。そして、関わりの専門家である親として、できることを大切にしましょう。

子どもは、関わりの中で、言葉のやり取りの楽しさ、自分の言いたいことを受けとめてもらえる満足感や安心感を体験します。話そう、という意欲が高まります。これが言葉の発達の大切な過程なのです。

コミュニケーションの楽しさ、自分の思いや気持ち伝わる満足感と自信、聞きたい・知りたいという興味・関心が、言葉の獲得を促していきます。

三つのポイントを大切にして、言葉の発達を応援しましょう。

子育ての願いをかなえるために 毎日できること



※「キット先生の豊かな心をはぐくむ子育て」は「ちばエコチル調査 Vol.12」より開始した連載記事です。以前の記事をご覧ください。ちばエコチル調査HPに掲載してありますので、そちらをご覧ください。

エコチルキッズ写真館



こちらは参加者様からのご投稿写真を掲載したページです。
個人情報保護の観点から、ホームページへのアップロードは控えておりますので、ご了承ください。

エコチルキッズの 写真募集中!

千葉ユニットセンターでは、このページに掲載させていただけるお子さんの写真を募集しています！
可愛い笑顔、オモシロ写真、ご家族やペットと一緒にの写真や寝ようアート写真など、ぜひお寄せください！
ご投稿いただいた際には、折り返しこちらからご連絡差し上げた後、掲載させていただきます。



- ①写真のタイトル(20文字以内) ②お子さまのお名前(ふりがな) ③お子さまの性別
 - ④撮影時のお子さまの年齢 ⑤投稿者名
- (一緒に写っている方のお名前も記載いただければ掲載いたします)をご記入の上、お写真1枚と一緒に下記アドレス宛にメールでお送り下さい。
info-cpms@office.chiba-u.jp ★件名を「エコチルキッズ応募」としてください
ご応募の際には、上記アドレスからのメールを受信できるよう設定をお願いします☆

※ご投稿写真を、当ページ掲載以外の目的で利用することはありません

P6 まちがいさがしのこたえ

違っていった箇所は下の5か所。
全部見つけられたかな？

A			A 気球が大きくなっている
		F	F ハチがみつツボをもっている
G	H		G 桜の木が無くなっている
		K	H びよきちが翼を広げている
			K もぐらが反対方向を向いている



エコチルスタッフの わたしのおすすめ図書



おおきなおおきなおいも

作者: 赤羽末吉
出版社: 福音館書店

楽しみにしていた芋ほり遠足が雨で延期、しかし幼稚園の子供達は巨大な芋の絵を描いて想像の世界に入りこみます。

絵はシンプルですがおいもの世界が壮大で、そのギャップにクスッと笑ってしまいます。実際の園での遊びからヒントを得て作られたお話だけに、本当に子ども目線の絵本です。ページ数はあるのですが、リズム良く読めるので子ども達と楽しく読み聞かせできた思い出の絵本の一つです。一筆書きで描けてしまいそうな園児のキャラクターが何とも愛らしくて、私のお気に入りです。(by高橋)



こんとあき

作者: 林明子
出版社: 福音館書店

『こん』はずっと同じ姿のキツネのぬいぐるみ、『あき』は赤ちゃんが登場し、『こん』と一緒に可愛い女の子に成長します。

長い間一緒に遊んできて、ほころびが出てきてしまった『こん』をなおしてもらおうため、おばあちゃんの住むまちへ二人で行く物語です。旅の途中では車掌さんの、最後はおばあちゃんの優しさに触れて、とてもあたたかい気持ちになります。素敵な物語は優しいタッチと色づかいで描かれていて、私と娘のお気に入りの一冊です。(by藤岡)

図書プレゼント!

千葉エコチル調査参加者様限定!

抽選で、今号のおすすめ図書のいずれか1冊をプレゼントします。
<応募方法>
メールに次の3項目を明記のうえ、件名を「図書プレゼント」とし、**info-cpms@office.chiba-u.jp**までご応募ください。
①ご希望の本の題名 ②お母さんのお名前 ③郵便番号・ご住所
※2018年3月29日着分まで有効
応募資格: このプレゼント企画で当選歴のないエコチル参加者様
当選の発表は発送をもってかえさせていただきます。