



質問票のご提出ありがとうございます

小学校入学時からの
質問票送付時期が変わっています

お子さんが小学校に入学されてからの質問票は2種類です。

- 1 誕生日月にお届けする「〇歳質問票」
- 2 毎年秋～冬頃にお届けする「小学〇年質問票」

小学校で計測した身体測定値を記入する欄があります。学校から身体測定記録を配布された際には、メモやコピーをとったり、携帯電話で写真を撮るなど記録を保存しておいてください。お願いします。

質問票ご記入にあたっての
3つのお願い

- 1 謝礼をスムーズにお届けするため、質問票表紙裏面のお名前と記入日を忘れずにご記入ください。
- 2 身長、体重とそれらの測定日はとても重要な情報です。記入漏れのないようご協力ください。(空欄の場合は、ショートメールなどで確認させていただく場合があります)
- 3 回答したくない質問や回答できない質問には、質問番号に大きめの「×」をご記入ください。

ショートメール・ハガキ・電話で質問票提出のお願いをしています

年に2回皆さまに質問票をお送りしていますが、質問票送付後1か月が過ぎてもユニットセンターへの到着がない場合、ショートメール・ハガキ・電話でご提出をお願いすることがあります。

エコチル調査千葉ユニットセンターからのショートメールは
090-1544-6023 からお送りします

住所などのご変更がありましたら千葉ユニットセンターまでご連絡ください。

ご連絡・お問合せはこちらまで
043-290-3920 (平日9時～17時)

お手元に質問票が残っていませんか？
お忙しい時は遅れても大丈夫ですので、ぜひ、ご返送ください。



質問票をご返送いただいた参加者様へのプレゼント!

新プレゼント企画! シリコンがまぐちカードケース プレゼントのご案内

2019年4月～2020年3月にお手元に届いた質問票をご返送いただいた方に、もれなく、高品質のシリコンがまぐちカードケース (DO-MO/ドーム) をプレゼントいたします。(2020年2月以降に順次発送)
詳しくは、このエコチル調査つうしんと一緒にお送りしたチラシをご覧ください!



「キットパス」プレゼントは来春で終了です

2018年4月～2019年3月にお手元に届いた質問票をご返送いただいた方には、もれなくキットパス (筆記用具) をプレゼントしております。こちらのプレゼントは2020年3月31日をもって終了となりますので、まだお受け取りになっていない方は、ぜひ質問票をご返送ください!



8P まちがいさがしのこたえ

違っていた箇所は下の6か所。全部見つけられたかな?

- | | | |
|----|----|----|
| A | B★ | C★ |
| D★ | E★ | F★ |
| G★ | H | I |
- B 最上段の2匹のうち、下の魚が小さくなっている
 - C 小さな魚が一番後ろにもう一匹増えている
 - D ウミガメのこららの色が緑になっている
 - E タコの足が一本多くなっている
 - F 潜水艦の赤いプロペラが大きくなっている
 - G カニがヒトデを持っている

お問い合わせ
連絡先



エコチル調査 千葉ユニットセンター

☎ 043-290-3920 (平日9～17時)

E-メール: ec-cpms@office.chiba-u.jp



ちばエコチル調査ホームページへ

子育て・健康相談は
エコチル調査コールセンターへ
☎ 0120-53-5252
(年中無休 9:00～22:00)

ちばエコチル調査つうしん Vol.15 (2019年9月発行)

発行元: エコチル調査千葉ユニットセンター 〒263-8522 千葉市稲毛区弥生町1-33 千葉大学工学系総合研究棟17階
※次号の発行は2020年3月の予定です(変更になることもありますので、ご了承ください) ※本誌記事・写真・イラスト等の無断転載を禁じます



ちばエコチル調査
EcoChild Chiba-Unit

Japan Environment & Children's Study
- Chiba Unit Center -



ちばエコチル調査つうしん



Vol.15
2019.09

- contents
- 1 千葉ユニットセンターの質問票集計結果から「親にアレルギー疾患があると、子どもはアレルギー疾患になりやすい?」
 - 2 行け! びよきち探検隊「アレルギーはどうしたら防げるの?」
 - 3 特集「アレルギーと腸内フローラ」
 - 4 「学童期検査がはじまりました!」
 - 5 びよきちまちがいさがし
 - 6 気になる子どもの病気「麻疹(はしか)について」
 - 7 キット先生の豊かな心をはぐくむ子育て子どもの「豊かに生きる力」を育てたい「SEL:社会情動的スキルの学習」
 - 8 美味しく楽しく食育♥運動前後の栄養・水分補給を忘れずに! 「栄養満点! おにぎり」
 - 9 ちばエコチルスタッフのわたしのおすすめ図書
 - 10 エコチルキッズ写真館

ちばエコチルキッズ人数

2019年 8月31日現在	4歳 316人
5歳 1663人	6歳 1953人
7歳 1485人	8歳 105人



親にアレルギー疾患があると、 子どもはアレルギー疾患に なりやすい？

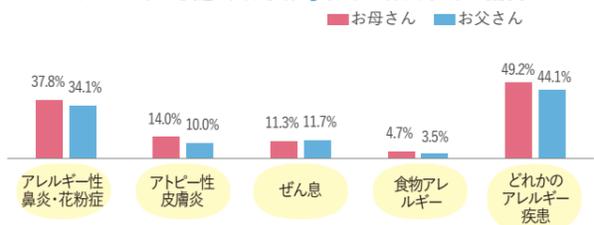


乳幼児期にアトピー性皮膚炎などのアレルギーがある子どもは、成長するにつれてぜん息やアレルギー性鼻炎など、いろいろなアレルギー症状が出てくることが多く、その様子は、行進に例えて「アレルギーマーチ」と呼ばれています。「母親や父親にアレルギーがあると子どもに遺伝するのか?」と疑問を持つ人が多いかもしれません。今回は、千葉ユニットセンターでエコチル調査に参加していただいたみなさんのデータから、母親、父親のアレルギーと子どものアトピー性皮膚炎の割合について調べてみました。

お母さんとお父さんのアレルギー



アレルギー疾患があるお母さん、お父さんの割合

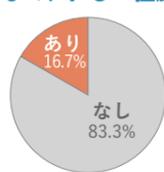


ぜん息、アレルギー性鼻炎（花粉症）、アトピー性皮膚炎、食物アレルギーのうち、どれかのアレルギー疾患になったことがあるお母さんの割合は49.2%、お父さんの割合は44.1%でした。これは、エコチル調査だより第13号で紹介された全国のデータとほぼ同じくらいの割合です。

お子さんのアトピー性皮膚炎



子どものアトピー性皮膚炎

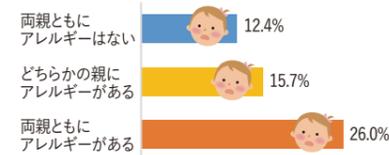


ここでは、「2か月以上、良くなったり悪くなったりするかゆみを伴った皮疹」が、身体（ひじの内側などの特定の場所）にできた場合を「アトピー性皮膚炎」と呼ぶことにします。1歳までにアトピー性皮膚炎になったことがあるお子さんの割合は、16.7%でした。

お母さん・お父さんのアレルギーとお子さんのアトピー性皮膚炎



お母さん、お父さんのアレルギーとお子さんのアトピー性皮膚炎の割合



アレルギー性鼻炎/花粉症、アトピー性皮膚炎、ぜん息、食物アレルギーのどれかのアレルギー疾患になったことがある場合に「アレルギーがある」として集計

両親とも回答があった3346件について集計

お母さんとお父さんのアレルギー有無別に、1歳までにアトピー性皮膚炎になったことがあるお子さんの割合を調べました。両親ともにアレルギーがないグループでは、アトピー性皮膚炎のお子さんの割合は12.4%でした。お母さんかお父さんのどちらかにアレルギーがあるグループでは、アトピー性皮膚炎のお子さんの割合が15.7%とやや多くなり、両親ともにアレルギーがあるグループはアトピー性皮膚炎のお子さんの割合が26.0%とさらに多くなっていました。

疾患別に見たお母さん・お父さんのアレルギーとお子さんのアトピー性皮膚炎

お母さん・お父さんがなったことがある疾患とお子さんのアトピー性皮膚炎の割合



それぞれ、ほかのアレルギー疾患もあるケースが含まれています

両親とも回答があった3346件について集計

親（どちらかまたは両方）がアトピー性皮膚炎になったことがある場合、アトピー性皮膚炎のお子さんは26.5%で、ほかのアレルギー疾患がある場合（19.6～22.6%）よりも、アトピー性皮膚炎のお子さんの割合が多くなっていました。



このように、親にアレルギー、特にアトピー性皮膚炎があると子どものアトピー性皮膚炎の割合も多いようです。しかし、お母さん・お父さんのどちらもアレルギー疾患になったことがないグループでもアトピー性皮膚炎のような湿疹ができていたお子さんがいました。症状だけでははっきりしたことは言えませんが、体質の遺伝だけではなく他の要因が関係しているかもしれません。

ほとんどの疾患は、遺伝以外にも多くの要因が関係して発症します。エコチル調査では、10万人の子どもたちとお母さん・お父さんからいただいたたくさんの情報を分析して、子どもの健康や発達に関するさまざまな要因を調べる研究を進めています。これからも、お子さんの成長とともにたくさんのことが明らかになってくるはずです。

これからも質問票のご提出に、ご協力をお願いいたします！



元気の源?! アレルギーと腸内フローラ



下条 直樹
千葉大学大学院医学研究院
小児病態学 教授

腸内フローラって、なに？

今回は、子どものアレルギーと腸内フローラについてのお話です。

腸の中にいる細菌の集団を「腸内フローラ(腸内細菌叢/ちょうないさいきんそう)」と呼びます。大人では体の細胞の数の2倍以上もある細菌が腸に住み着いており、その重さは1~2kgとも言われています。

その様子を顕微鏡で見るとまるで花畑のようにみえることから、腸内フローラと呼ばれるようになりました。(フローラは「花畑」、腸内細菌叢の「叢」は植物群集を意味します)



腸内細菌の種類と働き

腸の中に常在する細菌は、人が食べたものを消化して、人にとって大事な栄養素やエネルギーを供給したり、病原菌の腸内での増殖や定着を防いだり、口から入った病原菌から身を守る腸管免疫の発達を促進し、その機能をバランスのとれた状態に維持するなど、多くの働きをしています。

いわゆる善玉菌(ビフィズス菌や乳酸菌など)はプロバイオティクスとも呼ばれ、最近商業でもよく出ているので、多くの方が知っていると思います。

有害物質を発生させる菌(ウェルシュ菌やブドウ球菌など)は悪玉菌と呼ばれますが、人に必要な働きもしています。腸内細菌の半分以上はバクテロイデスなどの日和見菌(ひよりみきん)で、善玉菌と悪玉菌の優勢な方に味方して働きます。

様々な疾患を招く腸内フローラの乱れ

人にとって良い腸内常在細菌が減り、腸内フローラが乱れてしまうことを「ディスバイオーシス」と言います。

最近の研究から、ディスバイオーシスは腸の病気だけでなく、動脈硬化、糖尿病、がん、さらに自閉症などの心や精神の疾患まで、幅広い疾患に関連していることがわかってきました。基本的には体の中に慢性の炎症が起こってしまうことが関係すると考えられています。

ディスバイオーシスは、生後早い時期に起こる炎症疾患の代表であるアレルギーとも関連することもわかっています。



出生と同時に始まる腸内フローラづくり

そもそも、腸内フローラはどのように形成されていくのでしょうか？

出産時に赤ちゃんは周りの環境から細菌を受け取ります。通常の経産分娩では、産道やお母さんの会陰や肛門周囲の皮膚から菌を受け取ると考えられます。

正期産で生まれた赤ちゃんの便を調べると、最初に出現するのは酸素があっても生きていける大腸菌やブドウ球菌などの細菌ですが、それらの菌の増殖によって腸の中の酸素が少なくなると、酸素が無い環境で増えることができるビフィズス菌やバクテロイデス菌などが



生後1週間あたりから急速に増えていきます。母乳中にはビフィズス菌を増やす効果の高い糖(オリゴ糖)が多く含まれていて、ビフィズス菌が増えるのをさらに助けます。

母乳栄養でないお子さんでも養育者の皮膚などからビフィズス菌をもらったりして、基本的には生後2週間目以降ではビフィズス菌が栄養法にかかわらず最も優勢な菌になるとされています。その後、離乳食が始まるとバクテロイデスなどの菌が増えていきます。おおよそ3歳で腸内フローラが安定してきて、長くそのパターンが続くと言われています(右図)。

免疫を健全に育てるにも腸内細菌が肝心!

人の免疫にかかわる細胞の半数以上が腸に存在すると言われています。

腸の免疫機能は出生後に成熟していきますが、その発達に重要なのが、日々、腸の免疫細胞と接触している食物と腸内フローラです。すなわち、腸内細菌は正常な免疫機能の成熟のために欠かすことができません。

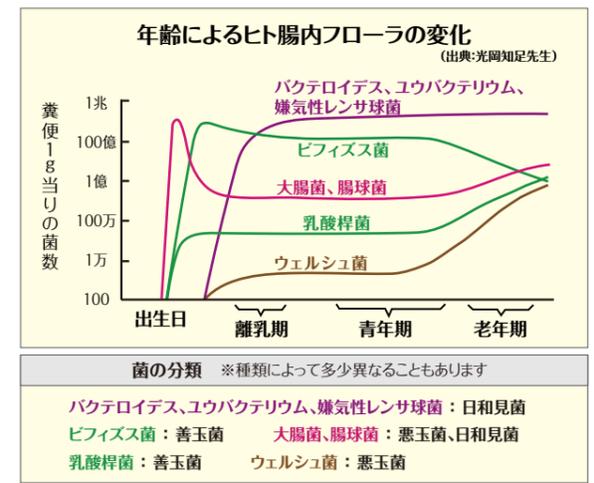
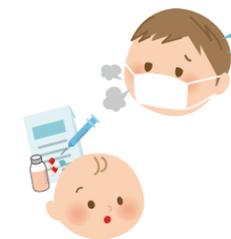
前述したように、生後早い時期のディスバイオーシスにより免疫機能が乱れると、アトピー性皮膚炎やぜん息などのアレルギーを発症しやすくなると思われれます。

九州大学のグループは、この仮説を確認するために動物実験を行い、子どもマウスに抗生物質を投与してディスバイオーシスにすると、成長してもずっとアレルギーになりやすかったと報告しています。

大人のマウスに抗生物質を投与してもこの効果は認められなかったことから、乳児期のディスバイオーシスが長期にわたって免疫機能に影響を与えているようです。

人を対象とした研究では、英国で大規模に行われた赤ちゃんの成長を追跡した研究で、2歳までの抗生物質使用と7歳でのぜん息の関連が示されています。

ただ、このような研究を多く集めてまとめて解析した研究(より信頼性の高いメタ解析という方法)では、乳幼児期の抗生物質使用によりアレルギーが



起きやすくなるかどうか、はっきりした結果は得られていません。人ではアレルギーに関連する多くの因子が存在します。また、赤ちゃんに抗生物質を飲ませたり飲ませなかったりする研究をすることはできないので、あいまいな結果になることが多いのです。

ただ、乳児期に不必要な抗生物質の使用は控える方が望ましいことは確かでしょう。

それでは、いわゆる善玉菌を赤ちゃんに飲んでもらうことはアレルギーの予防に効果があるかという疑問が出てきます。

これについてもいくつかメタ解析が行われていますが、善玉菌を飲ませることによってアレルギー疾患の治療や予防効果があることをはっきり示すような結果は得られていません。今のところ、赤ちゃんが下痢や便秘が多い場合に医師に相談して摂取を考えるというくらいでいいのではないかと考えています。

腸内フローラは離乳期を過ぎると安定しますが、その後も抗生物質や、食事、ストレスなどによって変化することがあります。

大きくなってからも、むやみに抗生物質を使わない、バランスのよい食生活をするなど、よい腸内環境をつくるのが健康につながる可能性があります。

まだはっきりわからないことが多いですが、腸内フローラについての研究は盛んに行われるようになっており、今後の研究成果に期待したいと思います。

小学2年生対象



学童期検査がはじまりました!



エコチル調査では、2019年度からの4年間、小学2年生のお子さん約10万人を対象とした「学童期検査」を実施。今年7月から各地の会場でスタートし、すでにたくさんの皆さんにご参加いただいております。

検査の目的は?

環境の化学物質が子どもの成長や健康に与える影響について、詳しい調査をするため、お子さんに直接お会いして、成長のようすなどを調べます。

対象者は?

エコチル調査に参加しているすべてのお子さん。
小学2年生のときに検査をお願いします(保護者同伴)

対象年齢の方には、事前に詳しい案内をお届けします



検査の内容は?

尿検査



朝、自宅で採取

身体測定



体重
体組成
(体脂肪
筋肉量)

身長

精神神経発達検査

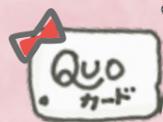


コンピュータを使った簡単な検査

参加しなければいけないの?

参加は自由ですが、より詳しく調査するための大切な検査です。多くの方にご参加いただけますようお願いいたします。

ご協力いただいた方にはクオカード4000円分お渡しします(交通費含む)



お子さんの写真入りメッセージカードプレゼント

会場にある「チェキ」で写真をお撮りください。検査を待っている間にカードにメッセージをお書きいただけます。



お子さんが楽しみながら検査に参加していただけるように♪

検査が終わったお子さんにはガチャガチャのプレゼントがあります



「追加調査」も同日実施中!

「学童期検査」の当日、千葉ユニットセンターが独自に行う「追加調査」も、ご協力可能な方をお願いしています。

＜調査項目＞ ●採血 ●尿検査(1本追加) ●身体測定(頭囲、胸囲、腹囲) ●両手足の血圧(一部の会場のみ)

追加調査についての詳しい案内は、学童期検査の案内に同封してお届けします。こちら、ぜひご参加くださいますよう、どうぞよろしくお願いいたします!

(※学童期検査のみのご参加でも大丈夫です)



千葉ユニットセンター 学童期検査スタッフより

初年度は夏休み中に、全対象者849名中261名のエコチルキッズたちに学童期検査に参加していただきました!(2019年8月末時点) ご協力、誠にありがとうございました! 今後も土日や冬休み期間に検査を予定しており、下記の日程はまだ予約枠に余裕があります。

CHECK! //

日程	会場
10月5日(土)	いすみ医療センター
12月26日(木)	緑保健福祉センター
12月27日(金)	緑保健福祉センター

参加者の皆さまに直接お会いできる貴重な機会!大きくなったお子さんにお会いできるのを、スタッフ一同楽しみにしております!



ご興味のある方、ご参加いただける方は、お気軽に千葉ユニットセンターまでご連絡ください。皆さまのご参加をお待ちしております!



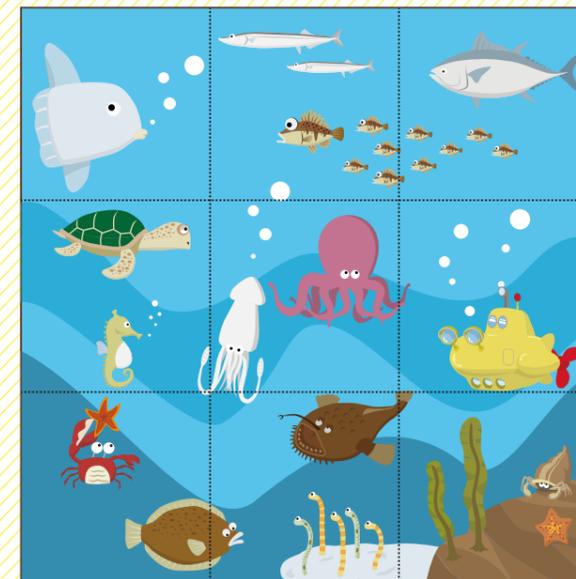
いっしょにあそぼう!

ぴよきちまちがいがし

右の絵の中には、左とちがっているところが6か所あります。どこがどう違っているかな? 答えは裏表紙の下にあります。※印刷のヨゴレやカスレはふくまれません

★がヒントだよ

A	B★	C★
D★	E★	F★
G★	H	I



まなこどもクリニック 院長

はらき まな
原木 真名



麻疹(はしか)
麻疹について



感染拡大を止めるため、大人も子どもも予防接種を!

日本は、2015年にWHOから麻疹排除宣言を受けました。しかし、毎年のように、麻疹の流行のニュースがきかれます。これは、どうしてでしょうか。海外では、麻疹が流行している地域が数多くあります。たとえば、フィリピンでは2019年1月~2月の2か月で、麻疹により70人が死亡したそうです(多くは4才以下の乳幼児)。今年は世界的に麻疹の流行が大きいとも報道されています。海外への人の往来に伴い、麻疹も日本に入ってくるのです。日本国内では今年(2019年)、8月現在で600人超の麻疹患者が発生しています。この数年の年間発生数をはるかに超えており、注意が必要です。近年では、海外からの旅行者が持ち込んだ麻疹が沖縄県で流行し、100人超の麻疹患者が発生した例、ワクチンをうけない人が多い宗教団体の研修会で麻疹が集団発生し、40人以上の麻疹患者が発生した例などがあります。



麻疹の症状

麻疹は、まず、咳と鼻水、発熱から始まります。40度近い発熱が一週間近く続きます。眼脂(めやに)も多くみられます。はじめのうちは発疹はみられず、普通の風邪との区別が難しいです。2~3日間、このような状態が続いたあと、顔や身体に発疹が出てきます。発疹がでる少し前に、ほおの内側の粘膜にコプリック斑と呼ばれる白い発疹がでますが、24時間ほどで消失します。合併症がおこらなかった場合には、発疹が出て3~4日、熱の始めから7日程度で解熱します。発疹は、色素沈着を残すのが特徴で、熱が下がっても、何となく黒ずんだあとがかなり長く残ります。

合併症…脳炎

最も怖い合併症です。麻疹の脳炎は、麻疹患者1000人に1人の割合でおこるといわれています。麻疹の経過中、多くは発疹期に意識障害、けいれんなどがおこります。死亡率は非常に高く、後遺症を残すことも多いです。その他に、亜急性硬化性全脳炎(SSPE)という、じわじわと忍び寄り怖い脳炎もあります。

麻疹のウイルスが脳の中に残っていて、麻疹の後数年して(平均7年)行動異常や知能低下などの症状が出てきます。ワクチン未接種の乳児や免疫抑制剤を使っている人が麻疹に感染して発症するケースが多いです。

症状は進行性で、致死率が高いです。麻疹に罹患した人の数万人に1人発症します。

合併症…肺炎

間質性肺炎といって、レントゲンをとると肺が真っ白になっていることがあります。もともと気管や肺が弱いお子さんなどでは、呼吸困難をおこし、死に至ることもあります。

合併症…その他

麻疹には、細菌感染が合併することが多いです。肺炎、中耳炎、副鼻腔炎などです。麻疹ウイルスの感染によって、免疫力が低下しているため、重症化します。免疫力の低下はかなり長く続きます。

治療方法は?

麻疹のウイルスを抑える薬は、現在も開発されていません。2次感染を治療するために抗生物質、脱水を治療するために点滴等が行われます。肺炎、脳炎になってしまった場合は、その状態に応じて、生命を維持するための治療が行われます。もし、ワクチンをうけていない人が麻疹患者と接触してしまった場合、麻疹のワクチンを72時間以内にうてば、発症予防ができるかもしれません。また、γグロブリンという、成人の血液から抽出した抗体を、接触後72時間以内に注射すると、発症予防、軽症化が期待できます。発症してからも、軽症化させるため、γグロブリンを注射することがあります。しかし、γグロブリンは血液製剤なので、他の未知の病原体の感染がありうるという欠点があります。

予防はできるの?

麻疹ウイルスは感染力が非常に強く、予防接種以外に有効な予防方法ははありません。定期の予防接種は、1歳と、幼稚園・保育園の年長さんの2回、接種します。ただし1歳前であっても、乳児期から保育園などの集団生活に入る場合や、地域で流行して感染が非常に心配される場合には、生後6か月からワクチンの接種をする場合があります。大人でも、ワクチンを2回うけていない人たちは、麻疹

に罹患するリスクがあります。実際、今年の麻疹患者の約70%が20才以上の成人であり、麻疹はいまや大人の病気なのです。



麻疹にかかっていなくて、ワクチンを2回うけた記録が確認できない方は、ワクチンをうけるか、または、抗体検査で麻疹抗体を持っているかどうかを確認しましょう。(抗体を持っ

ていても、ワクチンをうけることは問題ありません)麻疹にかかった、ワクチンをうけたはず、と「記憶」していても、実際には違う場合があります。「記録」が残っていない場合には、抗体検査で確認する必要があります。

麻疹を日本から撲滅しよう!
とにかくワクチンを2回!

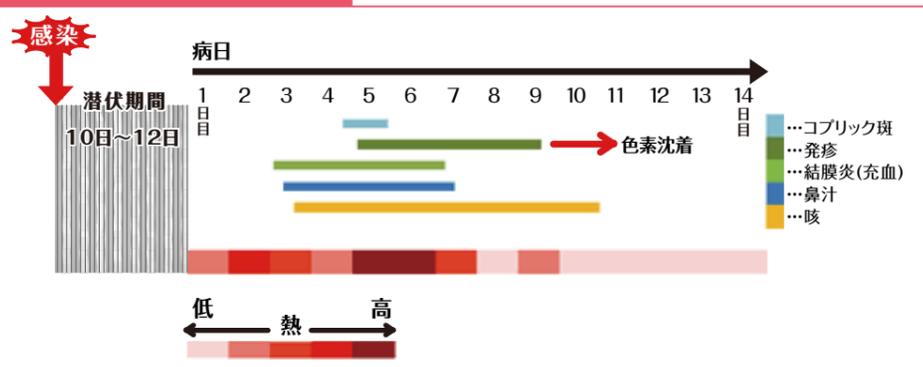
感染予防は大人の責任



麻疹は、本当にこわい病気です。高熱が一週間以上も続き、発疹で顔がむくみ、咳もひどくて大変です。患者さんのお母さんたちは、皆さん口をそろえて、『本当に死んでしまうかと思いました』とおっしゃいます。実際、1000人に1人は命を落とす病気といわれています。ワクチンをうける前の乳児や、妊婦さんなどが感染すると、さらに大変なことになる。以前、保育園の保育士さんが麻疹になり、子どもたちへの感染が危ぶまれた例があります。麻疹にかかると、自分が大変な思いをするだけでなく、周囲に麻疹をひろげてしまうことにもなるのです。すべての人が、麻疹のワクチンを2回うけること。これが達成されれば、日本国内の麻疹撲滅を達成することができます。来年は、東京オリンピック・パラリンピックで、多くの人が海外から来日します。麻疹が日本に入ってくることも考えられます。日本での流行をくい止め、ワクチンをうけていない小さな命を麻疹から守るために、1人でも多くの人がワクチンをうけることが大切です。



麻疹の主な症状経過





子育ての願いをかなえるために毎日できること



感情の正体と程度がわかり、さらに、それを理解してもらったと思えると、それだけで「大丈夫」な場合もあります。

でも、程度が大きくて子どもの手に負えないようなら、呼吸法の出番です。

ゆっくりお腹をふくらませます呼吸、鼻ですって口ではく呼吸です。

「深呼吸をするのべ〜マ〜ネ〜」一緒にやっ

スキル2 感情コントロール

どの感情も大切であることを伝えましょう。感情は私たちの体や心を表すので、感情を大切にすることは大切になります。

時に、「怒こはいけません」「そんなことで悲しむなんて…」など聞くことがあります。そう言われた子どもは自分を大切にできません。

また、不安や怒りなど基本的な感情は、自分を守ることに繋がる感情です。

感情理解の方法

- ①感情に名前を付ける
- ②程度を測る
- ③受け入れる言葉を伝える



対応に役立ちます。

さらに、受け入れる言葉を伝えます。

例「お友だちが遊んでくれるか心配なのね。心配の大きさは6くらい？ そっ、そういう心配、お母さんもありますよ」

てほしい」と伝えます。体が落ち着いてくるので、気持ちも落ち着きます。

- ①「一緒に深呼吸をしましょう。手をお腹にあてて、ふくらんだりへっこんだりするか確かめるよ」
- ②「鼻からゆっくりすって、1・2・3・4・5」
- ③「口からゆっくりはいて、1・2・3・4・5」
- ④「もっ一回すって〜…」

(②③の動作を5回くり繰り返す)



スキル3 サポートを求めるスキル

「必要なら助けを求める」ということは、とても大切なスキルです。

子どもの周りにどんなサポーターがいるのか、どんなときに助けてもらえるのか、話し合っておきます。

▼学校で難しいことをする時↓(〇〇先生、お友だちの〇〇さんなど)

▼学校でお腹が痛くなったら↓担任の〇〇先生、保健室の先生など)

▼かなしい時↓(おかあさん、ペットの〇〇ちゃん)

子どもの生活場面に合わせて、どんな

世界で認められているSELの効果

2000年にノーベル賞(経済学)を受賞したヘックマン教授は、非認知能力の重要性を強調しています。

その根拠となる「ペリー就学前教育」は1960年代にアメリカで行われた研究で、3・4歳児123名を、非認知的能力を育てるプログラムを受けるグループと、受けないグループの2つに分けて比較しました。

その結果、40歳になった時点で、プログラムを受けた群は、高校卒業率、年収、持ち家率、家族とうまくやっているなどの項目で、受けなかった群より高いことがわかりました。

非認知的能力(社会情動的スキル:SELスキル)は、人の生活の質を決める大きな要因になるのです。

アメリカやオーストラリアでは、教師はSELを教える技能を持っていることが要求されます。日本の学習指導要領では、「学習を支える力」、「生きる力」として位置づけられました。

時にどんな人(人以外でも!)がサポートしてくれるか、自分のサポートネットワークを理解しておけるよう促します。

※「生きる力(非認知的能力)についてはちばエコチルつうしん第10号(2017年2月発行)で詳しくお話ししています。

キット先生の

連載第十回

豊かな心をはぐくむ子育て



願い11

「SEL:社会情動的スキルの学習」

世界で注目されている教育方法にSEL(セル:社会情動的スキルの学習)があります。

SELとは、Social and Emotional Learningの略で、感情を理解してコントロールする力、人とうまくつき合っていく力など、「生きる力(非認知的能力)」を育てる学習です。

具体的には、「社交性」や「思いやり」、「あきらめないでやり抜く力」などを育てるためのものです。

たとえば、「あきらめないでやり抜く力」は、人の特性・性格と考えられてきました。

しかしSELでは、そんな特性を「スキル」と捉えることで、どの子どもにも教え

育てることができると考えます。

「あきらめないでやり抜く力」には、感情コントロール、自分を大切に思う自尊心、楽観性、やる気(目標

に向かう力)、忍耐力などの要因があり、それらに関するスキルを育てます。

SELには、多様な「生きる力(非認知的能力)」の育成を目標とする色々なプログラムがあります。

そこで子どもたちが習っているスキルには、「感情理解」や「感情コントロール」、「物事のよい面に気づく」などの注目ト



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、「きつと大丈夫!」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ました

レニングや問題解決方法があります。ご家庭で、どんなスキルを教えたいでしょうか? ここでは、レジリエンス(困難を跳ね返す力)の育成に関するといわれる3つを選びました。

スキル1 感情理解

子どもたちは、毎日の生活で様々な感情を体験します。

正体不明の感情に対応するのは難しいことですが、「かなしい」、「怒っている」、「心配」など、それぞれを理解することで落ち着くことができます。

そこでまず、子どもの感情を受け止め、その感情に名前をつけます。

そして、その感情がどのくらいの大きさなのか、1から10までの10段階で(1から100まででも可)、程度を測ることも



ちばエコチル調査ホームページ

美味しく楽しく食育♡

運動前後の 栄養・水分補給を忘れずに！



栄養のおはなし
&
レシピ

千葉大学大学院
管理栄養士
佐藤 由美



お子さんが幼稚園や小学校にあがると、本格的な運動をする機会が増えてきますね。脱水や貧血などのトラブルを避けて十分な力を発揮するためには、日ごろの食事や運動前後の栄養・水分補給が大切です。

●日ごろの食事

バランスのよい食生活が身体づくりの基本となるのは、スポーツをしていてもしてなくても同じこと。なるべく欠食や好き嫌いをせず、主食・主菜・副菜(+果物・乳製品)の揃った食事を心がけましょう。

●運動前後の栄養補給

運動中の主なエネルギー源は、体の中に蓄えられているグリコーゲン(炭水化物が原料)。炭水化物が不足すると、疲労感が増して運動中に十分な力が発揮できなったり、筋肉(たんぱく質が原料)の分解が起こりやすくなります。

運動前には炭水化物を、運動後には炭水化物とたんぱく質をとるようにするのがお勧めです。(右上の補食例参照)

●水分補給

運動中は、汗で失われる水分や塩分を補う必要があります。0.1~0.2%の塩分と4~8%の糖分が含まれた飲料(100mlあたり食塩相当量0.1~0.2g、炭水化物4~8gの表示)で、5~15℃に冷やしたものが脱水予防や疲労回復に効果的です。



運動前におすすめの補食例

バナナ おにぎり パン 100%ジュース カステラ

運動後におすすめの補食例

肉まん サンドイッチ おにぎり 牛乳 ヨーグルト

おにぎりづくりは、これでバッチリ!

食中毒予防のポイント!

みんな大好きなおにぎり。衛生面に配慮しながら美味しくつくりましょう。

- ★ごはんは、米2合に対して酢大さじ1を加えて炊くと、細菌の繁殖を抑えることができます。
- ★具はなるべく味の濃いもの、水分の少ないものを選びましょう。
- ★おにぎりをにぎる際はラップを使用し、包む際はにぎるのに使ったラップとは別のラップで、冷ましてから包みましょう。

お弁当や運動の合間の補食に 栄養満点! おにぎり



作り方

- 肉巻きおにぎり
 - ①米飯でおにぎりを作り、お肉を巻く。
 - ②フライパンに油(分量外)をひいて熱し、①のお肉の巻き終わりを下にして焼く。
 - ③焼き色がついたら裏返し、もう片面や側面を焼いていく。
 - ④合わせておいた★を入れ、照りがでるまで煮絡める。
- その他のおにぎり

具材を適当な大きさに調整し、ごはんに混ぜたり、中央に入れたりしておにぎりをつくる。

材料(各1コ分)

- 肉巻きおにぎり

ごはん……………80g
豚または牛薄切り肉…2枚
★しょうゆ……………小さじ1
★みりん……………小さじ1/2
★酒……………小さじ1/2
★砂糖……………小さじ1/2
- 梅じゃこおにぎり

ごはん……………80g
梅干し……………1コ
ちりめんじゃこ…大さじ1
青じそ……………1枚
- チーズおなかおにぎり

ごはん……………80g
プロセスチーズ…小1コ
かつおぶし……………大さじ1
しょうゆ……………小さじ1
- 鮭と野菜のおにぎり

ごはん……………80g
鮭フレークまたは塩鮭…大さじ2
野菜……………大さじ1
- 魚のかば焼きおにぎり

ごはん……………80g
魚のかば焼き缶…適量
海苔……………適量
- そぼろおにぎり

ごはん……………80g
鶏そぼろ……………大さじ1
炒り卵……………大さじ1
いんげん(茹)…2本

エコチルキッズ写真館

CUTE

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。

LOVE

妹を初抱っこ!

エコチルキッズの写真募集中!

このページに掲載させていただける参加者のお子さん(エコチル調査に登録されている方)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して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、info-cpms@office.chiba-u.jp までメールでお送り下さい。
- ※件名を「エコチルキッズ応募」としてください。

※ご応募いただいた写真を、エコチル調査つうしんへの掲載以外の目的に用いることはできません。

※前号で、「エコチル調査つうしんVol.15からは、このページに掲載したお写真を、ちばエコチル調査ホームページにも掲載します」とお伝えしましたが、希望者が少なかったため、ホームページへの掲載は中止いたしました。

ご投稿の際には上のアドレスからのメールを受信できるように設定をお願いします☆

ちばエコチルスタッフの

わたしの おすすめ図書



あらしのよるに 作:きむら ゆういち 絵:あべ 弘士 出版社:講談社

嵐の夜に、やっとの思いで白いヤギは小屋に飛び込む。そこに入ってきたのが、足を怪我したオオカミ。お互いの正体もわからないままおしゃべりするうちに…。

暗闇の中、二人の会話だけで物語は進むのですが、お互いのことがバシそうでバシないところがハラハラドキドキ。続きが気になる終わり方ですが、そこからどうなったか想像したりして、息子と会話が弾みました。忙しい毎日ですが、親子でゆっくり絵本や会話を楽しむ時間をずっと大切にしたいなと思わせてくれる素敵な絵本です。<by 堀野>

うきわねこ 文:蜂飼 耳 絵:牧野 千穂 出版社:ブロンズ新社

主人公の子猫がおじいちゃんからもらったのは、不思議な力を秘めた特別なうきわ。満月の夜にふくらませると、うきわは子猫を乗せて浮かんで空へ。そしておじいちゃんとお出かけの初めての海で、翼のある恐竜を見たり、巨大な魚を釣り上げたり、一夜限りの旅をします。夢のような冒険を楽しみつつ、秘密めいたセリフに奥深さを感じるお話と、ページをめくるときにときめかされる精緻な絵の美しさ。幻想的な世界に、親子一緒にひきこまれます。柔らかな毛の質感まで伝わる子猫の可愛らしさが、猫好きには特にたまりません。<by 清水>

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

締切り:2019年10月15日着分まで有効
応募資格:この図書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。