

皆さんからの
質問票あってこそ!
のエコチル調査です

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 誕生月にお届けする「〇歳質問票」
- 2 毎年夏～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

ショートメールは090-1544-6023からご送ります

ご連絡・お問合せ ☎043-290-3920(平日9時~17時)

謝礼として
QUOカード1000円分
を進呈しております

乳歯調査を行っています

エコチル調査では、

- ①エコチル全体で実施する「乳歯調査」と、
- ②千葉ユニットセンターで独自に実施する「乳歯調査」を進めています。

①エコチル全体での「乳歯調査」は、「協力確認ハガキ」にて協力の有無を確認させていただいています。

②千葉ユニットセンターでの「乳歯調査」は、小学校入学の頃にご案内しています。すでにご協力いただいている皆様、誠にありがとうございます。

①と②の乳歯調査では、調査の時期、集める歯の種類、送付先等が異なります。同封した「エコチル調査における乳歯調査についてのお知らせ」にて、調査の内容と、①と②の

【シリコンがまぐちカードケース】
プレゼントは来春で終了です

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は、もれなく写真のシリコンがまぐちカードケースをプレゼントしております。こちらのプレゼントは2021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!

調査のそれぞれの参加方法についてご説明いたしますので、お読みいただき、ご参加いただければ幸いです。



ちばエコチル調査ホームページ

ちばエコチル調査つうしん Vol.17 (2020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
https://pms.chiba-u.jp/kodomo/ ※ホームページでバックナンバーをご覧いただけます
※次号の発行は2021年3月の予定です(変更になることもあります) ※本誌記事・写真・イラスト等の無断転載を禁じます



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



ちばエコチル調査つうしん



Vol.17
2020.09

- 「With (ウィズ) コロナ時代」にウイルスとどう戦う?.....1
- 千葉ユニットセンターの質問票集計結果から「バランスのよい食事をしていますか?」.....3
- 行け! びよきち探検隊! 「化学物質って、健康に関係するの?」の巻.....5
- 気になるみんなの病気 「新型コロナウイルスの流行期を子どもたちと過ごすということ」.....7
- 「親子でできる運動遊び」.....9
- キッ先生の豊かな心をはぐくむ子育て 子どもといっしょにマインドフルネス.....12
- 「今、ここ」を大切に 美味しく楽しく食育♥ うちの子は食べすぎ? 太りすぎ? それとも13
- 食べなさすぎ? 痩せすぎ? 「ヨーグルトパーク」.....14
- エコチルキッズ写真館.....14
- ちばエコチルスタッフのわたしのおすすめ図書.....14

ちばエコチルキッズ人数

2020年 9月1日現在	5歳 310人
6歳 1646人	7歳 1910人
8歳 1458人	9歳 104人

「With (ウィズ) コロナ時代」にウイルスとどう戦う？

新型コロナ感染症に関しては、7ページ「新型コロナウイルスの流行期を子どもたちと過ごすということ」と、お子さん向けの「エコチルキッズマガジン第2号」もご覧ください

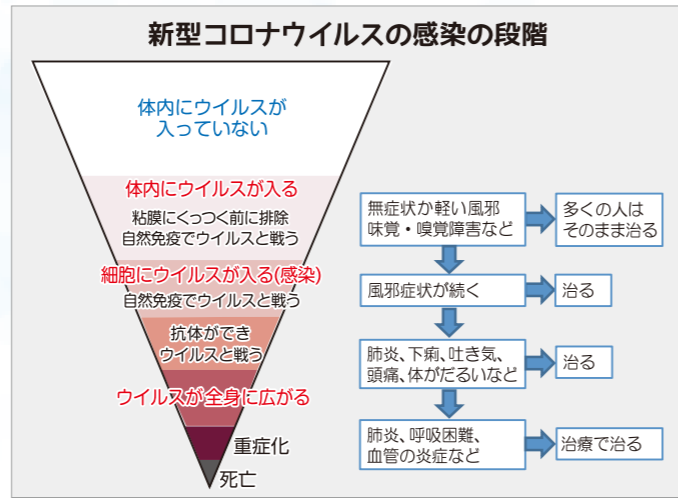
今年、急激に広まった新型コロナウイルス感染症は社会や私たちの生活にさまざまな影響を及ぼしています。長期間の休校、夏休みの短縮や、生活の変化によって子どもたちのこころや身体に負担がかかり、ご家族の方々もご苦労されていることと思います。いろいろな情報が氾濫して不安になることもあるかもしれませんが、ウイルスがともにある社会で「新しい生活様式」を息切れしないで続けていくためには、必要以上にウイルスを恐れないことが大切です。「ウイルス」との戦いかたをあらためて確認してみましょう。

ウイルスに感染するってどういうこと？

ウイルスが粘膜(粘液があり湿っている部分)にくっついて細胞の中に入り、増殖するようになることを「感染」といいます。ウイルスが手についただけでは感染しません。

生きているウイルスとは？

ウイルスは厳密には生物ではありません。人や動物の細胞に入ったときだけ細胞の機能を利用して増殖します。感染力があるウイルスがいわゆる「生きている」状態です。体の外にいるウイルスは、乾燥したところで数時間～数日たつと死んでしまいます。



新型コロナウイルスと戦う3つの方法

① 体内にウイルスを入らせない (感染予防)

飛沫感染と接触感染を防ぎます。

▶ 飛沫感染

感染者の咳・くしゃみ・おしゃべりなどで飛び散った数千個～数万個の飛沫(小さな粘液の粒)を吸い込むことによって感染します。



▶ 接触感染

感染者から出た飛沫などがついた手で鼻や口や目の粘膜を触ることによって感染します。



② 体内に入ったウイルスを退治する (免疫)

私たちの体には、体内に入ったウイルスや有害物質と戦うしくみ(免疫)が備わっています。

子どもや若い人は免疫がよく働くため、多くの場合、感染しても症状がないか、重症化せずに治ります。免疫反応の主役である白血球がしっかり働くためには栄養が必要ですが、ウイルスと戦う免疫力を高めるような特別な栄養というものはありません。バランスのよい食事をして、タンパク質やビタミンをしっかりとるようにします。

また、免疫反応にはエネルギーを使うので、体調が悪いときにしっかり休むことはもちろん、日ごろからじゅうぶんな睡眠をとることも大切です。



③ 他人を感染させない (感染拡大の防止)

新型コロナウイルスは感染しても症状が出なかったり、軽い風邪症状の人が多いため、自分が感染していると気づかずに他人にうつしやすいという特徴があります。

日頃から「自分も感染者かもしれない」という意識が感染拡大の防止につながります。



ほかにも気をつけたいこと

① こころの健康

子どもたちのこころの健康を守るためには友達とのふれあい、遊びや学習も大切です。感染を気にし過ぎず、楽しく生活を送れるようにしてあげたいですね。

② 差別しない

コロナに感染した人や濃厚接触の可能性のある人を差別するような発言や行動をしないようにしましょう。誰でも感染する可能性はあります。自分も感染しているかもしれません。思いやりをもって行動しましょう。

千葉ユニットセンターの取り組み

感染対策実施中

イベント

多くの人が集まるイベントは当面、中止しますが、Web配信イベントを開催いたします。*詳しくは、本誌と一緒に送付したチラシをご覧ください

検査 (6歳詳細調査*、小学2年生学童期検査)

*一部の方にご協力いただいている調査
しばらく検査を見合わせていましたが、8月から今年度の検査を開始しました。

学童期検査での感染予防対策 (詳細調査でも同様の対策を行っています)



検査に来られる方へのお願い

- 付き添いの方は1名でお願いします。
- 風邪症状や、感染の疑いがある方は検査を延期し、日程の再調整をお願いします。
- 会場入室時に入室者全員の体温測定、手指の消毒、体調チェックをさせていただきます。
- 会場ではマスク着用をお願いします。

感染拡大状況によっては、検査の中止や業務の遅れが生じることがありますが、ご理解ください。検査の中止や日程の追加、業務停止については、エコチル調査千葉ユニットセンターのホームページにて随時お知らせいたします。

バランスのよい 食事をしていますか？



エコチル調査では、数年に1回、お子さんの食習慣を教えてください、簡単な結果をお返ししています。今回は、ほぼすべてのお子さんの回答が終了した4歳半の食事質問票の結果をまとめました。(集計数4309件) 個人個人の結果は、実際とは少し違っていることもありますが、全体で集計すると、子どもたちの食生活の傾向が見えてきます。

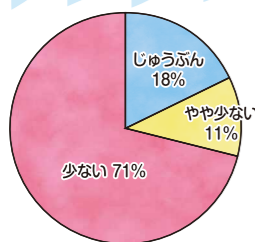
不足すると気になる栄養素

結果の見かた 食事質問票から計算した栄養素の摂取量を、日本人の食事摂取基準に示されている「推定平均必要量」「推奨量」と比較して判定しています。

	じゅうぶん	だいたいの推奨量をとれているようです
	やや少ない	必要量はとれていますが、推奨量はとれていないようです
	少ない	必要量をとれていないようです

答え方による結果の「ずれ」を調整しているため、同じ摂取量の人でも判定結果が違ふことがあります

カルシウム



カルシウムは骨や歯の材料として、成長には欠かせません。体のさまざまな働きにも必要なので、体内のカルシウムが足りないときは、骨に蓄えたカルシウムを使って体の機能を維持しています。年を取ると骨はどんどん弱くなります。骨折しにくい丈夫な体をつくるには、若いうちにカルシウムをしっかりとり、運動をして、骨を強くしておくことが、とても大切です。

食事調査では、10人中7人のお子さんは必要なカルシウムをとれていないという結果になりました。

カルシウムの多い食品

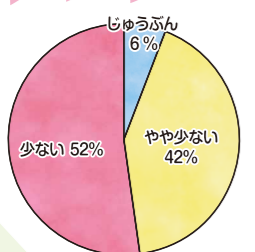


牛乳や乳製品はカルシウムの吸収率が高く、1回にたくさんの量を取りやすいので、特に効率よくカルシウムをとることができます。

カルシウムを十分に摂取してもビタミンDが不足するとカルシウムの吸収が悪くなります。ビタミンDを働かせるためには日光を浴びることが必要です。カルシウムをしっかりとり、日光を浴びて骨を強くしましょう。



鉄



鉄は、体中に酸素を運ぶヘモグロビン(赤血球の中にあるタンパク質)や、筋肉中のミオグロビンなどの成分です。

鉄が不足すると赤血球が減り、酸素を十分に運ぶことができなくなり(貧血)、集中力の低下、筋力の低下なども起こります。肉や魚に含まれるヘム鉄はそのままでもよく

吸収されます。野菜などに含まれる非ヘム鉄は吸収されにくく、動物性たんぱく質やビタミンCと一緒にとると吸収がよくなります。

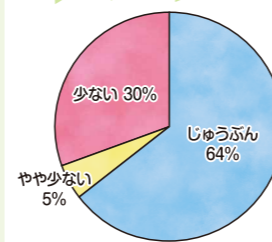
食事調査では、鉄を十分にとれているお子さんはわずか6%で、半分以上のお子さんが食事からの鉄の摂取量が少ないという結果になりました。

鉄の多い食品



不足すると気になる栄養素

ビタミンC



皮膚や血管壁を強くするコラーゲンをつくるために必要なビタミンです。ビタミンCには抗酸化作用があり、過剰な活性酸素の攻撃から細胞を守ってくれます。

ビタミンCは風邪を予防するという話を聞きますが、研究により結果が異なり、効果ははっきりわかっていないようです。とはいえ、ビタミンCは健康を保つために必要なもので、十分

にとるようにしましょう。

食事調査では、多くのお子さんがビタミンCを十分とれているようでしたが、30%のお子さんは摂取量が少ないという結果になりました。

食事でのビタミンCをとっていても、喫煙や受動喫煙でタバコの煙を吸うと、体を守るためにビタミンCを多く消費するため、体内のビタミンCが不足しやすくなります。ビタミンCなどの抗酸化物質をじゅうぶんとること、体によくないものをとりこまないようにすることが大切です。

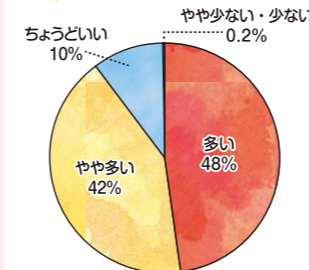
ビタミンCの多い食品



とりすぎると気になる栄養素

結果の見かた 食事質問票から計算した栄養素の摂取量を、日本人の食事摂取基準に示されている「目標量」と比較して判定しています。

食塩



食塩には体に必要なナトリウムが含まれていますが、とり過ぎると子どもでも高血圧の原因になります。

最近は減塩を心がける人が増え、子どもの食塩摂取量も減ってきていますが、日本人はまだ食塩をとりすぎる傾向があるとされています。

目標量は日本人の平均的な摂取量よりも低

く設定されているため、多くのお子さんの摂取量は「やや多い」「多い」と判定されます。

食事調査の結果でも10人中9人のお子さんが食塩の摂取量が「多い」「やや多い」という結果でした。

高血圧や将来の生活習慣病を予防するためにも、子どものときから塩分を控えた味つけや食生活に慣れておくようにしましょう。

塩の摂取量を減らす工夫

1. うま味や酸味を生かした味つけにする
2. 醤油、ソース、ケチャップなどをつける量は少なめに
3. 加工肉、ピザ、パン、スナック菓子は少なめに



子どもの食塩摂取 目標量と摂取量(g)

年齢	日本人の食事摂取基準(2020年版)の目標量	4歳半食事調査の摂取量中央値
3~5歳	3.5g/日未満	6.4g/日
6~7歳	4.5g/日未満	
8~9歳	5.0g/日未満	

中央値とは、全員の値を小さい順に並べたときに中央に位置する値です。

栄養バランスが大切ってわかっているけど、毎日子どもや家族の食事づくりは大変ですね。食事調査の結果はあくまで参考ですが、乳製品や野菜・果物を多めにとる、栄養がある食材を“ちょい足し”する、味の濃い食品を控えめにするなど、ちょっとした工夫をしてみてください。

行け!ひよきち探検隊!

第13話「化学物質って健康に関係するの?」の巻

今回の目標は
ふざけ過ぎないこと
です。てへっ



このコーナーでは、ちばユニットセンターのオリジナルキャラクター・ひよきちが、エコチル調査の奥ふかあ〜い世界を、あちこち探検してまいります!
第13回は、**化学物質と健康** について探っちゃおう♪

ごちそうさまー!

今日も元気だ! ごはんがうまい!!

最近、感染症とか化学物質とか心配なことが多いから、健康のありがたさを実感するわあ〜。

よく食べてくれてママうれし〜♪

1

だからエコチル調査が重要!

エコチル調査のいちばんの目的は「化学物質が子どもの健康にどのような影響をおよぼしているか」を調べることなんだよ。

2

健康には、さまざまな環境と遺伝的な要因が複雑に関係しているんだ。

これは、病気の発症に、遺伝や環境がどのくらい関係しているかを表したイメージ図だよ。

100%

環境

遺伝的要因

0%

単一遺伝子疾患

ほとんどの病気

感染症

今、気になるのは、やっぱりコロナのこと。感染症は、ここネ!

感染症は環境が強く関係しているけど、その人の体の状態によって、病気になるかどうか、重症化するかどうかは違ってくるんだよ。

3

上の図の左下にある単一遺伝子疾患ってのは、なあに?

単一遺伝子疾患というのは、ある一つの遺伝子の違いが原因となって発症する病気のことだよ。

ほとんどの病気は、環境(食事や生活習慣やストレスなど)も遺伝子も、ある程度関係しているんだ。

病気のなりやすさは、年齢によっても、変わってくるしね。

×タボが気になるお年頃

4

5

じゃあ、逆にいえば、ほとんどの病気は、食事とか運動とか生活習慣に気をつけて暮らせば発症リスクをかなり減らせそうネ!

子どもの健康のためには、化学物質にももっと注意した方がいいのかしら…。

化学物質

化学物質

化学物質

6

私たちは生活の中で、環境中のいろいろな化学物質を少しずつ体の中に取り込んでいるんだ。

でも、ほとんどの化学物質は、ふだんの生活の中で取り込む量であれば、すぐに病気になることはないんだよ。

ただ、体の中に取り込む量が多くなると何かの病気になりやすくなる化学物質もあるようで…。

医学は進歩しているけれど、わからないことは、まだまだたくさんあるんだよ。

7

そこで希望となるのがエコチル調査!

エコチル調査では、みなさんからいただいたデータを分析して、さまざまな化学物質が、どれくらい病気にかかっているかを調べるため、研究を進めています。

質問票のデータから、ほかの環境要因(栄養や生活習慣など)と健康とのかわりも調べています。

化学物質が健康にどのような影響を及ぼすかは、遺伝子によって変わることがあるので、いただいた血液を使って遺伝子を調べるための準備も進めています。

皆さまの質問票へのご協力が、未来の子どもたちの健康につながります!

質問票

質問票

8

子どもたちが大きくなるまで調査を続けることで、子どもたちの健康に役立つ研究が確実に進んでいきます。

いろいろなことが起こる時代ですが、だからこそなお大切なエコチル調査をよろしくお願いいたします。

9

まなこどもクリニック 院長

はらき まな
原木 真名

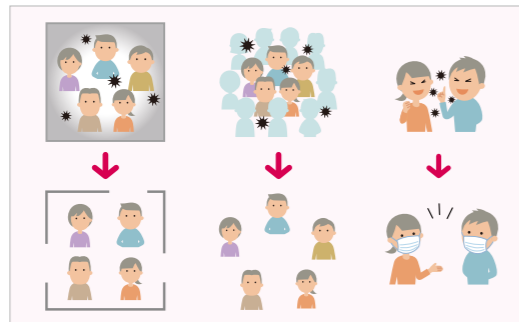


新型コロナウイルスの流行期を 子どもたちと過ごすということ

新型コロナウイルスの流行が始まって半年以上が経ちました。この感染症への対策は、息の長い対応が必要となりそうです。感染の危険は最小限にすべきですが、過剰にならない対策を考えなければなりません。

1) 普段の生活について

新型コロナウイルスの感染拡大防止には、3つの密(密閉、密集、密接)をさけることがとても大切ということは、感染拡大が始まった当初からずっと言われ続けてきました。



普段の生活は、これを基本に注意して行動していけばよいと思います。

風通しが悪い場所は定期的に換気をする。狭い場所にたくさんの人が集まる状況避ける。人と人との距離をとる。汚れやすい場所は清潔に拭く(アルコールか次亜塩素酸ナトリウム)。また、手洗いを適切に行い、人混みに行くとき、咳や鼻汁が出るときはマスクをする。(ただし、2才未満の子のマスクはやめましょう。呼吸状態が悪くなることもあり、危険です。)

手洗い、マスクが大切なのは確かなのですが、「手洗いをしなさい、手にウイルスがつくと大

変なことになる、マスクをしないとコロナに感染する」などと大人に言われると、素直で純粋な子どもの中には恐怖心がふくらんでしまいます。神経症のように手を洗い続けてしまって手がガサガサになっている子がいます。

子どもが手洗いをするタイミングは、

- 外から帰ってきたとき ●食事前 ●トイレの後
- 鼻をかんだ後 ●多くの人が触れる場所をさわった後

など、必要な理由を説明して決めるとよいでしょう。

また、暑くて体調が悪いのに無理にマスクをしていると、熱中症になってしまうかもしれません。

屋外で周囲に人がいなければマスクを取るなど、マスクをしなければいけない場合と取っても良い場合、取ったほうが良い時はどんな時か、お子さんと話し合っておいてください。

2) 学校や幼稚園・保育園の生活について

学校や幼稚園・保育園の集団生活が始まりました。登下校時の子どもたちをみると、みんなしっかりマスクをしています。本当に偉いです。学校や幼稚園・保育園という集団の場では、感染予防にはとても気を遣っています。文部科学省は、学校での対策マニュアルを出しており、学校はこれを遵守しています。

学校における新型コロナウイルス感染症に関する衛生管理マニュアル～「学校の新しい生活様式」～(2020.8.6 Ver.3)
https://www.mext.go.jp/content/20200806-mxt_ko_uhou01-000004520_3.pdf

しかし、たくさん子どもたちが同じ場所で過ごすわけですから、感染対策を徹底したとしても、感染のリスクをゼロにすることは不可能です。

体調が悪い時、学校や幼稚園・保育園をお休みすることは感染予防の基本中の基本です。前日や当日に熱があったり、咳がひどかったり、下痢している、食欲がなくてぐったりしているなどの様子があった場合には集団生活は控えましょう。

新型コロナウイルスは、小児は感染しにくいという報告があり、また感染しても重症になる子どもは多くないといわれています。保育所や学校での集団感染は数か所で見られていますが、どれも数人にとどまり、その中から重症な患者さんがでたという報告は現時点ではありません。

理論的に必要な感染予防策をしっかりととりながら、子どもたちの基本的な生活を保障するということが大切だと思います。

感染対策からはちょっと話がそれますが、突然の長い休校と再開、新型コロナウイルス流行に対する不安などで、かなり不安定な精神状態になっている子どもがいます。“登校しぶり”や、原因がはっきりしない頭痛や腹痛などを訴える子どもが増えています。体の病気ではないと判断されたら、家族がゆったりと話をきいてあげるなどして寄り添い、正しい情報を共有するなどの対応が必要だと思います。



3) 病院受診のめやす

ちょっと具合が悪くなると、新型コロナウイルスに感染したのではないかと心配になりますね。一方で、診療所を受診して逆に感染してしまったらどうしよう、などと迷うことも多いと思います。

医療機関は、院内感染について非常に注意しています。熱のある患者さんは別の時間に診察したり、部屋をわけて対応したり、待合室が密にならないよう

に時間をわけたり等、それぞれに工夫をしています。迷った場合には、診療所に電話をして、どのように対応してくれるか問い合わせてみたらいかがでしょうか。具合が悪いのに感染を恐れて受診を控えるのは危険な場合もあります。

待合室混雑を避けるため、受診時の付き添いは最低限の人数でお願いします。体調不良の方が付き添うことはできるだけ遠慮ください。付き添いの方も体温測定をお願いします。

また、●新型コロナウイルスが疑われる症状がある(発熱、咳、味覚嗅覚障害など) ●新型コロナウイルスの患者さん(または疑われる人)との接触がある ●2週間以内に新型コロナウイルス感染症が疑われる体調不良があった ●2週間以内に海外渡航をしていた などの場合には、必ず受診前に電話をして、受診の仕方の指示をもらってください。

4) 予防接種は予定通りに

新型コロナウイルスの流行により予防接種の接種率が全国的に下がっています。予防接種のための受診は不要不急ではありません。予防接種のある病気は、かかってしまうと大変重症になる可能性がある病気です。

世界的にも予防接種の接種率が下がっており、今後、麻しんなどで命を落とす子どもの増加が非常に心配です。

予防接種の時期は遅らせずに予定通り受けてください。多くの小児科では、予防接種の時間帯は発熱などのある患者さんとはわけて設定していることが多く、安心して接種できます。

5) お母さんたちもがんばりすぎないで

子どもたちが心と体の健康を保ち、安心して日常生活を保っていくためには、周りの大人もストレスをためないようにする必要があります。

心配事などを相談できるところはありますか? かかりつけの小児科や、地域の保健師さんなども力になれると思います。

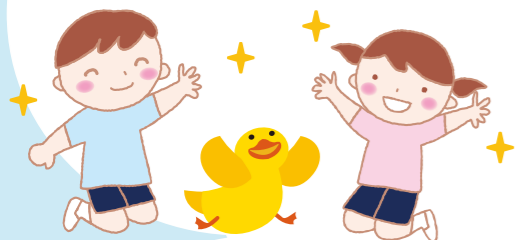


親子で
できる

運動遊び



長野康平先生
山梨大学教育学部



前号で昨年の運動遊びイベントの開催報告を行ったところ、「内容を詳しく知りたい」というご意見を多数いただきました。

そこで今号では、新型コロナウイルス流行により思うように遊べない子どもたちのため、室内でもできる「運動あそび」をご紹介します。

昭和60年頃（1985年頃）から子どもたちの体力低下が指摘されるようになりましたが、今この問題は社会の大きな関心事です。

この背景には、子どもを取り巻く社会環境の変化がありますが、外遊びをはじめとする体を動かす機会が減ってしまったことが原因の一つとして考えられています。

以前は、体を動かしてさまざまな遊びを行うことで、身体活動量を十分に確保するとともに、体の動かし方（基本的な動き）を自然に身につけることができていました。

ところが、近年では外で遊ぶ子どもは少なく、遊びはゲームやSNSなどが人気になっています。

また、体を動かすとしても、スポーツクラブなどでの習い事として、単一のスポーツをすることが多いのが現状です。ですが、一つのスポーツだけでは、いろいろな体の動かし方を体験することができません。

幼児期では、

- ① 体のバランスをとる動き
 - ② 体を移動する動き
 - ③ 用具などを操作する動き
- を体験することが大切とされ、いろいろな基本的な動きを体験することが大事になります。

この基本的な動きは、小学校の体育でも大切にされています。子どもの体力低下問題を受けて、小学校の体育には「**体づくり運動**」という領域が設定されています。

その中の多様な動きをつくる運動（遊び）では、基本的な動きが次の4種類に分類されています。

- 1) 体のバランスをとる運動
- 2) 体を移動する運動
- 3) 用具を操作する運動
- 4) 力だめしの運動

これらの運動に加え、基本的な動きを組み合わせるで行う運動が示されています。こういった基本的な動きを、かたよりなく体験することが大切です。

ただ、やらされる運動ほど面白くないものはありません。子どもたちが、自分から「やってみたい!」と思えるような工夫も大切です。子どもの頃のネガティブな運動体験は、成人期以降にも持ち越されることが指摘されています。

子どもの頃には、「体を動かすことって楽しい! 気持ちいい! 面白い!」など、ポジティブなイメージをたくさん持てるようにしたいものです。そこで、今回ご紹介する運動遊びでは、子どもたちが主体的に取り組めるよう、次の2つのポイントを意識しました。(右ページ上)

楽しい運動遊び
やってみてネ!

POINT 1

「みんなだったらどうやって遊ぶ?」

遊び方が限られては、子どもたちの意欲も長続きしません。

「またやってみたい!」「お父さんやお母さんみたいにできるようになりたい!」「こんなこともできたよ!」なんて言葉が引き出されるといいですね。

POINT 2

「いろいろな動きを経験できる」

楽しいだけでなく、その後の運動体験につなげるために、多彩な動きを経験させることが大切です。「投げる」動き一つとっても、上手投げ、下手投げ、サイドスロー、両手投げ、右手と左手など、バリエーションは様々。いろいろな動きを経験させてあげたいものです。

1) 体のバランスをとる運動遊び

くるっとタッチ

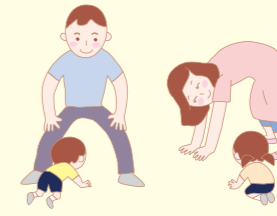


2人で向かい合って立ち、片足を軸にして、くるっと回ってから両手でタッチ。

- ★「片足で5回はねながらひと回り」など、数を決めて回るといいよ。
- ★目を閉じてやってみたり、人差し指だけでタッチしても面白いよ。

2) 体を移動する運動遊び

トンネルくぐり



保護者の方がいろいろなトンネルをつくって、子どもにくぐらせる。

- ★トンネル役の大人が、わざと動いてみても楽しい。子どもは、トンネルにぶつからないように考えながらくぐってみよう!

3) 用具を操作する運動遊び

キラキラシリーズ

新聞紙とアルミホイルを使って遊び道具を手づくり!

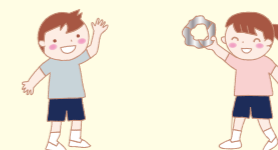
投げ方や取り方を工夫して、新たに遊びを作ったりしてみよう!

キラキラボール



丸めた新聞紙をアルミホイルで包んだら完成!

キラキラ UFO



新聞紙の短辺を筒状にし、端と端をアルミホイルでくっつけて、最後にべしゃんこに踏んだら完成!

キラキラスピーアー



新聞紙の長辺を筒状にし、先端にアルミホイルを巻き付けて槍(やり)のようにしたら完成!



キラキラハンマー



キラキラボールを、雨の日のスーパーなどにおいてある傘袋にいれたら、空気をいれ、端を結んだら完成!



4) 力だめしの運動遊び

押したおそう!



あぐらをかいて座った保護者を、子どもが押して、たおしてみよう。

- ★どうやったら力が入るかな? 一人じゃたおせないなら、きょうだいと協力してもいいね!

キット先生の

豊かな心をはぐくむ子育て

願い13 「今、「今」を大切に

子どもと「今」を大切にマインドフルネス



徳島文理大学 人間生活学部 児童学科 教授
まもと 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ました

「キット先生の豊かな心をはぐくむ子育て」は、「ちばエコキル調査つうしんVol.17」より開始した連載記事です。以前の記事をご覧になりたい方は、ちばエコキル調査HPに掲載してありますので、そちらをご覧ください。



ちばエコキル調査ホームページ

新型コロナウイルス感染症により暮らしが様々に変化した今、子どもたちはどんな不安を感じているのでしょうか？

不安とは、まだ起こってもいないあれこれを感じて出てくる感情です。不安に思うことで気をつけて過ぎてしまいますから、私たちが生き延びるのに大切な感情です。しっかりと耳を傾け受け止めます。

でも、毎日、不安な気持ちばかりで過ごす、心の健康に影響するでしょう。やる気がわかない、何も楽しめないという気持ちになるかもしれません。食欲がない、ぐっすり眠れないなど、体調にも影響するでしょう。

「今、ここ」を大切にすると心の健康を保つことができます。これは、マインドフルネスという方法で、心理だけではなく教育やビジネスの分野でも注目されています。どんな効果があるのでしょうか？

ち着く、集中力が増す、自尊感情が向上する、自分への思いやりが増す等々、各国の研究報告で様々な効果が明らかになっています。

また、脳画像を使った研究で分かったこととして、マインドフルネスを続けることで、学習や記憶能力などをつかさどる脳の部位の機能がアップしたという報告もあります。

マインドフルネスのトレーニングとして、ご家庭でゲームとして楽しみながらできる四つの方法をご紹介します。

ゲーム1 「きつときつと」 (楽しかったことを話す)

不安な気持ちでいっぱいなときは、不安なことをピックアップしてそれに注意を向けている状態です。

心地良い風の吹く晴れた午後においしいおやつを食べていても、昨日言われた嫌なこと



子育ての願いをかなえるために 毎日できること

中で楽しいことを見つけて、話してくれるよう励まします。

ゲーム2 「耳をすまむむむ」 (音を聞く)

「今、ここ」に聞こえる音に気づき、言い合います。5分など時間を決めタイマーをセットするなどして、その間静かに耳を傾けます。



外から聞こえる人の声、バイクの音、鳥のさえずり。あるいは、家の中の時計や冷蔵庫の音。さらには、自分の呼吸や心臓の音。慣れてくると、それらの音を優しい気持ちで感じられるようになります。



優しい気持ちになるのがむずかしい場合、口もとをスマイルマークのようにして、笑顔を作ってみます。

余談になりますが、笑顔を作った課題に取り組むグループとそうでないで課題をするグループでは、前者のグループの成果がよかったというポジティブ心理学の実験結果があります。気持ちは体のありようにつながるのですね。

ゲーム3 「おたべ」 (五感を使っていいに食べる)

おやつするときにもマインドフルになる練習ができます。五感を働かせて、いいに食べるのです。

おやつのごとくを例にとります。まず、視覚。色や形をよく見て、言葉で表現します。

次に嗅覚。どんなにおいがしますか？ 口に入れるまでしっかりと視覚と嗅覚を働かせます。

そして、触覚。指で一粒摘まみます。どんな感触でしょうか？ 口に入れます。舌



触りはどうですか？ 皮と実ではどう違いますか？ それから、ひと口かんでみます。聴覚。口の中で音がしますか？ のどのあたりでも、音がしますか？

最後に味覚。どんな味でしょうか？ 甘いでしょうか？ 酸っぱいでしょうか？

過去の出来事やこれから起こることには、かり気をとられていて、よく味わうことなく食事を終えていることは多いのではないのでしょうか。

好きな色やにおいをたっぷり味わってマインドフルに食べましょう。優しい気持ちとともに感謝の気持ちが出てくるでしょう。

ゲーム4 「おかげさま」 (感謝のワーク)

ぶどうをマインドフルに食べたあと、感謝のワークをやってみましょう。おいしいぶどうを食べられるのは誰のおかげでしょうか？

買ってきてくれた人、洗ってお皿に盛り、テーブルに出してくれた人に感謝します。

ぶどうをお店に並べてくれた人、産地から運んでくれた人、ぶどうを育ててくれた人。他にはどんな人がいるでしょうか？

感謝のワークは、自分がたくさんの人につながり、支えられていることへの気づきを促します。その気づきは、自分自身への優しさにもつながります。



「今、ここ」には色々なことがあります。いやなこともあるでしょう。でも、それらを否定したり批判したりせず、「いやな言葉だったなあ」、「悲しいできごとだなあ」とありのまま受けとめます。

「今、ここ」にある楽しさや、支えてくれる人々の存在。それらに気づくことのできるマインドフルな自分を大切にしましょう。

美味しく楽しく食育♡ うちの子は食べすぎ? 太りすぎ? それとも 食べなさすぎ? 痩せすぎ?

栄養のおはなし
&
レシピ
管理栄養士
佐藤 由美



「こんなに食べて大丈夫? 太りすぎ?」「こんなに食べなくて大丈夫? 痩せすぎ?」お子さんの食事の適量や体重の適正範囲がよくわからない、という方も多いのではないのでしょうか。一般的な5~9歳のお子さんの**食事の目安量**と**体重の適正範囲**は以下の2つの表のとおりです。

食事量が多く肥満範囲にある、あるいは食事量が少なく痩せ範囲にある場合には、食事の目安量を参考にしてみてください。
食事量が多くても少なくても、体重が適正範囲にある場合にはあまり気にする必要はありません。お子さんの体格や活動量、身体状況によって、食事の適量はそれぞれです。

食事の目安量		たんぱく源	野菜	果物	乳製品	おやつ	
3~5歳	毎食 ごはん110g (こども茶碗1杯)	卵1コ 納豆1P 魚2/3切 肉60g の中から	1日に3つ	毎食 生野菜なら両手いっぱい 温野菜なら片手いっぱい	小さな果物なら2つ 大きな果物なら1つ	牛乳など 400ml	200kcal分
6~7歳	毎食 ごはん130g (女性茶碗軽め1杯)		1日に4つ				
8~9歳	毎食 ごはん150g (女性茶碗1杯)		1日に5つ				



※バーク(英:bark)…木の皮の味

簡単!
ヘルシー!
栄養満点!
おしゃべり!

ちょっと食べすぎの子にはヘルシーで、ちょっと不足ぎみの子には栄養補給になるおやつです。

- 材料(15cm×20cmバット1枚分)**
- ▶プレーンヨーグルト …… 1パック(400g) (またはギリシャヨーグルト 160g)
 - ▶はちみつ …… 大さじ2杯
 - ▶フルーツ(生・冷凍・缶詰・ドライいづれも可)
 - ▶グラノーラ ▶ナッツ ▶クッキー
 - ▶ジャム・フルーツソースなどお好みの材料

お子さんでも簡単に作れます! ぜひ一緒に作ってみましょう☆ おやつや、食欲のない日の朝ごはんにも♪



体重の適正範囲 下記の算出式により“標準体重”を算出できます。
標準体重(kg) = a × 身長(cm) - b

現在の体重が標準体重の120%以上の場合は肥満、80%未満の場合は痩せの範囲に入ります。

	男の子		女の子	
	a	b	a	b
5歳	0.386	23.699	0.377	22.750
6歳	0.461	32.382	0.458	32.079
7歳	0.513	38.878	0.508	38.367
8歳	0.592	48.804	0.561	45.006
9歳	0.687	61.390	0.652	56.992

作り方

- ① キッチンペーパーを敷いたざるの上にヨーグルトを開け、3時間以上水切りする(ギリシャヨーグルトの場合は水切り不要)。
- ② ①に、はちみつを加えてよく混ぜる。
- ③ クッキングシートを敷いたバットに②を流し、ゴムベラで平らにする。
- ④ お好みの材料を③の上に並べる。
- ⑤ 3時間以上冷凍庫に入れて凍らせ、適当な大きさにカットする。



エコチルキッズ写真館

I ♥ PHOTO

参加者様の個人情報に記載されているため、ネットへのアップロードは控えております。

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お子さんのお名前(ふりがなをお忘れなく)
- ③撮影時のお子さまの年齢 ④投稿者(保護者)名をご記入の上、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「エコチルキッズ写真」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。



こちらからも送付先のアドレスを取得できます

ちばエコチルスタッフの

わたしのおすすめ図書



センス・オブ・ワンダー

レイチェル・カーソン/著 出版社:新潮社



「センス・オブ・ワンダー」とは、美しいもの、神秘的なものに心動かされる感性のこと。そして、子どもたち誰もが持っている熱心で繊細な好奇心のこと。
毎日の育児や雑事に疲れて柔らかな感性を見失ってしまっている私たち大人も、子どもたちと一緒にゆっくりとまわりの自然を見渡せば、この世界はなんと不思議と美しさと驚きに満ち溢れていることが気づくこととあります。そんな素晴らしい世界への扉を開けてくれる本を、ぜひお子さんと一緒に楽しんでみてください。【by 中岡】

大きい1年生と小さな2年生

作:古田足日 絵:中山正美 出版社:偕成社



体は大きいけれど弱虫なまさやと、背は低いがしつかり者の2年生あきよ。そしておっとりのおんぴりやのまりこ。
まったく性格の違う3人の個性が、昭和40年代の東久留米市の自然を舞台に、生き生きと描かれています。
物語の終盤、あきよのために一本杉へと冒険に出たまさやの知恵と行動力に驚かされると同時に、この冒険を通して成長していく姿に引き込まれます。まさやの優しさにふれ、誰かのために冒険に出たくなる物語です。【by 小嶋】

図書プレゼント

千葉エコチル調査参加者限定!

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
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。

締切り
2020年10月15日
着分まで有効