



ちばエコチル調査つうしん

21号
2022/9



contents

- 千葉ユニットセンター7歳質問票集計結果から
予防接種受けた?.....①
- ＜特集＞
エコチル調査のこれまでとこれから.....③
- エコチルキッズ写真館.....⑥
- 行け! ぴよきち探検隊!
「水銀って、どんな金属?」の巻.....⑦
- 気になる女性の病気とワクチン
「子宮頸がんワクチン」.....⑨
- キット先生の豊かな心をはくむ子育て
困難に立ち向かう力を育てたい.....⑫
- 「サポートネットワーク」
- 美味しく楽しく食育♡
いつまでも美味しく食べ続けるために.....⑬
- 虫歯予防「コブサラダ」
- わたしのおすすめ図書.....⑭



ちばエコチルキッズ人数

2022年8月17日時点

2年生 911人	3年生 1674人
4年生 1803人	5年生 801人



質問票への協力ありがとうございます！

7歳質問票

千葉ユニットセンター 7歳質問票集計結果から

予防接種 受けた？



人から人にうつる感染症から子どもたちを守るため、さまざまな予防接種が行われています。今回は、ほぼ回収が終了した7歳質問票の結果から、どのくらいの子どもたちが予防接種を受けているかを調べてみました。
(2022年8月2日時点の千葉ユニットセンターのデータに基づく暫定的な結果です)

ワクチンの「定期接種」と「任意接種」、何が違うの？

定期接種

症状が重篤になる恐れがあり、感染しやすいため、社会全体で予防することが必要な感染症に対するワクチンです。積極的に接種することが勧められていて、決められた時期に接種する場合は公費の補助があります。

任意接種

一人ひとりの発症や重症化を防ぐために、個人（保護者）が判断して接種します。

定期接種

BCG

生ワクチン



結核を予防するワクチンです。結核は長引く咳、微熱、だるさなどの症状があり、感染に気づきにくく、重症化したり、集団感染が起こる危険があります。

3種混合 または 4種混合

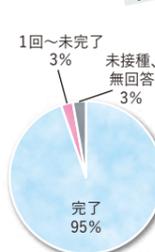
不活性化ワクチン



ジフテリア、百日咳、破傷風を予防するワクチンです。4種混合にはポリオのワクチンも入っています。ジフテリアは眼球や横隔膜の麻痺、心不全などを起こします。百日咳は激しい咳により、窒息や肺炎を起こすことがあります。破傷風は神経の障害を起こし、亡くなる可能性が高い病気です。接種後 10 年程度で効果が弱まるため、11 ~ 12 歳ではジフテリア、破傷風に対する2種混合ワクチンの定期接種があります。

ポリオ

2012年9月から不活性化ワクチンに



ポリオ（急性灰白髄炎）は脊髄性小児まひとも呼ばれ、かかると手足の麻痺が一生残ることがあります。5歳以下でかかることが多いのですが、成人がかかると症状が重く、死亡する確率が高くなります。

麻疹風しん混合

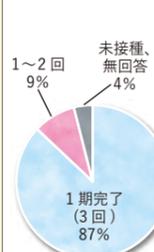
生ワクチン



麻疹は感染力が強く、手洗い、マスクだけでは予防はできません。麻疹にかかったことがなく、ワクチンを2回接種していない人は、成人でも接種が勧められています。風疹は妊娠 20 週頃までの妊婦が感染すると、障がいをもつ子どもが生まれる可能性が高いため、妊娠する可能性がある女性とその家族にも予防接種が勧められています。

日本脳炎

不活性化ワクチン

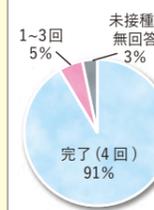


日本脳炎は、感染した場合に発症する人は 1000 人に 1 人ですが、発症すると亡くなったり後遺症が残る可能性が高い病気です。9 歳 ~ 12 歳でも定期接種(2期)があります。

任意接種から定期接種になったもの

Hib (Hib)

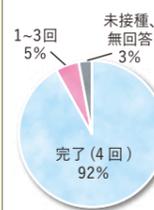
2013年4月から定期接種 不活性化ワクチン



Hibはヘモフィルス・インフルエンザ菌 b 型という細菌の略称です。Hib感染症はほとんどが5歳未満で発生します。症状がないまま菌を持っている子どももいますが、肺炎、髄膜炎などが起こることがあります。

小児用肺炎球菌

2013年4月から定期接種 不活性化ワクチン



小児の肺炎球菌感染症は、ほとんどが5歳未満で発生します。集団生活が始まるとほとんどの子どもは菌を持っていますが、肺炎、髄膜炎などが起こることがあります。

ロタウイルス

生ワクチン

2020年10月から定期接種

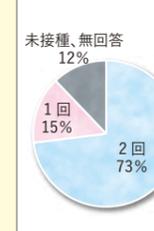


ロタウイルス感染症はロタウイルスによって起こる急性の胃腸炎です。5歳までにほぼすべての子どもがロタウイルスに感染するといわれています。2回接種するワクチンと3回接種するワクチンがあります。

水痘(みずぼうそう)

生ワクチン

2014年10月から定期接種

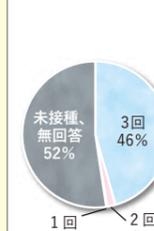


水痘(すいとう = みずぼうそう)は水痘・帯状疱疹(たいじょうほうしん)ウイルスによって起こります。9歳以下での発症が多く、成人で発症すると重症化する可能性が高くなります。

B型肝炎

不活性化ワクチン

2016年10月から定期接種



B型肝炎はB型肝炎ウイルスによって発生する肝臓の病気、感染した人の血液などに接触すると感染することがあります。

任意接種

流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)

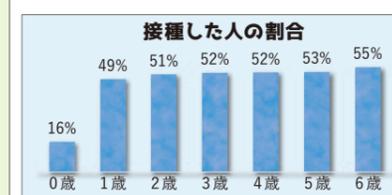
生ワクチン



おたふくかぜは子どもがかかりやすいのですが、大人がかかると精巣炎や卵巣炎が起こることがあり、左右両方の精巣や卵巣で炎症を起こすと不妊症につながる可能性があります。無菌性髄膜炎の割合も高くなります。

インフルエンザ

不活性化ワクチン



インフルエンザワクチンは、感染を防ぐことはできませんが、かかってしまった場合の発症を防いだり、重症化を防ぐ効果が期待できます。効果が続くのは5か月程度で、流行するインフルエンザの型は微妙に変わるので、毎年接種する必要があります。

ワクチンの種類

ワクチンは、体の中に細菌やウイルスなどの病原体が入ってきた時にすぐに退治するしくみ「免疫」をつけます

生ワクチン

BCG、麻疹風しん混合、ロタウイルス、水痘、おたふくかぜなど
生きているウイルスや細菌の病原性・毒性を弱めたものを材料にしています。自然な感染に近いので、強い免疫をつけることができます。

不活性化ワクチン

4種混合、ポリオ、日本脳炎、ヒブ、肺炎球菌、B型肝炎、インフルエンザなど
感染力や毒性をなくしたウイルスや細菌を材料にしています。生ワクチンに比べると効果が弱く、数回接種する必要があります。

メッセンジャーRNA ワクチン

新型コロナウイルス

人間の細胞の中で、メッセンジャーRNAがもつ暗号をもとにウイルスの目印となるタンパク質がつくられます。そのタンパク質に合う抗体をつくって、ウイルスが入ってきたら攻撃します。他にも、トキソイド(2種混合)、ウイルスベクターワクチン(新型コロナウイルス)などがあります。



ワクチンの効果

感染を予防する

感染しても発症を予防する
(症状は出ないが、他の人にうつす可能性はある)

発症しても重症化を
予防する

周りの人の感染を
予防する

ワクチンによって効果に違いがあります。インフルエンザワクチンは、感染予防は期待できませんが、発症予防効果があります。新型コロナウイルスワクチンは、感染、発症、重症化のいずれも防ぐ効果があるとされています。感染や発症の予防効果は日が続くにつれて徐々に下がりますが、重症化を防ぐ効果は期待できます。

※ワクチンは接種してから効果が出るまでに2週間程度かかるため、それまでに感染してしまうと発症することがあります。

ワクチンを接種したあとの副反応を心配する人もいますが、感染症にかかった場合は、重症化する危険や、周りの人に感染を広げる危険が大きくなります。ワクチンの必要性と副反応の可能性を正しく理解して接種するかどうかを判断しましょう。



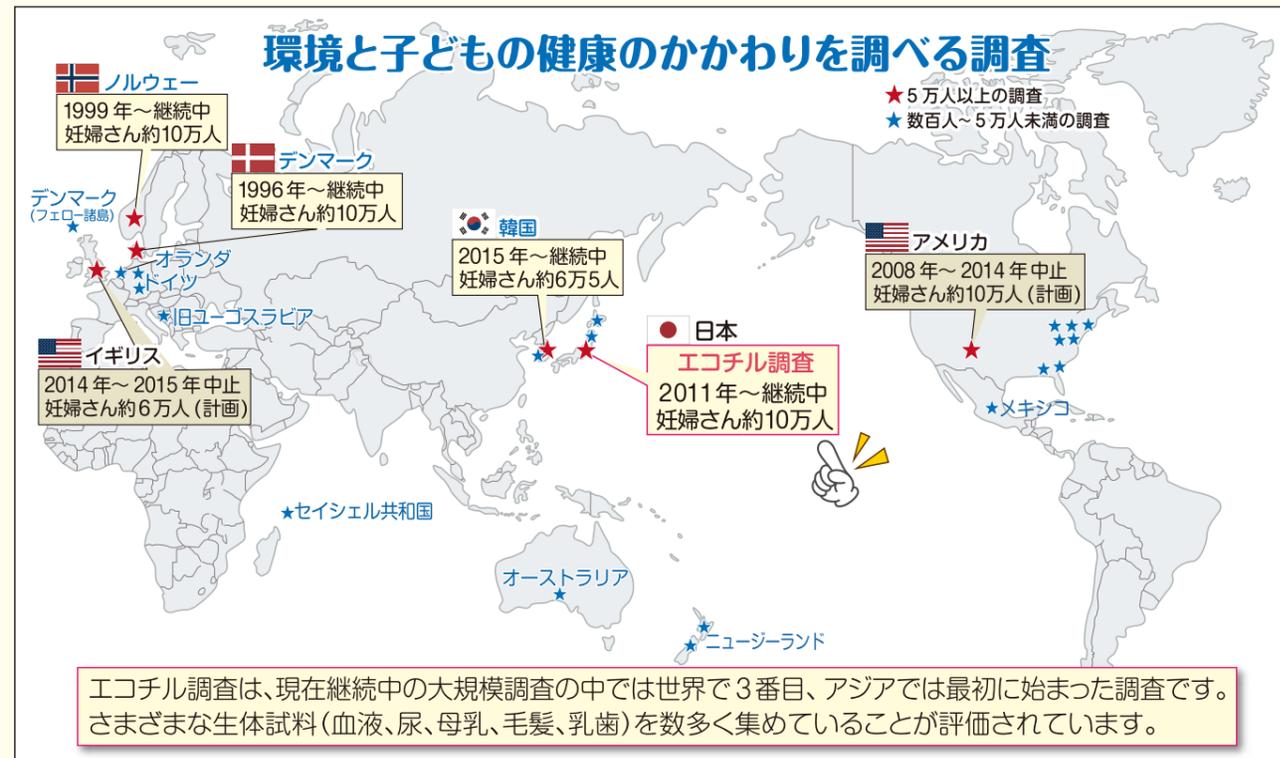
エコチル調査の これまでとこれから

2011年から始まったエコチル調査。子どもたちは小学2年生～5年生になり、今も約94,000人の子どもたちが参加しています。
エコチル調査はどうして始まり、これからどうなっていくのでしょうか。世界や日本にとってエコチル調査はどんな意義があるのでしょうか。



世界各国で行われている調査

子どもを取り巻く環境や子どもへの影響のしかたは、国・地域・人種によって違うことがあります。
子どもの成長を追いながら環境と健康との関係を調べる調査は世界各国で行われています。



エコチル調査が始まるまで



海外の調査との協力

「環境と子どもの健康に関する国際作業グループ」
日本のエコチル調査のほか、デンマーク、フランス、ドイツ、ノルウェー、中国、米国の7か国の調査が協力して、より良い調査のための情報交換や、各国の分析結果を比較する研究を進めています。
各国の分析結果を集めてさらに分析することによって、それぞれの調査ではわからなかったことが明らかになることがあります。

日本はもちろん、

世界にとっても極めて重要なエコチル調査

国際的に著名な専門家の助言を得る「国際アドバイザーボード会合」(2019年)で、エコチル調査は「たくさんの方が協力を続けていることは称賛に値する」と高く評価されています。
環境が子どもの健康と発達に与える影響を明らかにするために非常に重要な調査として大きな期待が寄せられており、「13歳以降も調査を続けるべき」と強くすすめられています。

エコチル調査はSDGsに貢献しています

What is SDGs?

SDGs(エス・ディー・ジーズ)とは、Sustainable Development Goalsの略称。日本語では「持続可能な開発目標」と訳される国際社会共通の目標です。
貧困、不平等・格差、気候変動による影響など、地球上のさまざまな問題の解決を目指し、世界中で推進されています。



環境中の化学物質と子どもの健康との関連を明らかにするエコチル調査。

皆さんからいただく貴重なデータは人々の健康を守ることに繋がり、持続可能でより良い世界を目指す国際目標 SDGs に貢献しています。



※特に右の二つの目標に貢献!

目標3
「あらゆる年齢のすべての人々の健康的な生活を確保し、福祉を促進する」

目標12
「持続可能な消費と生産のパターンを確保する」



これまでの成果と これからの展開

現在の研究計画では、エコチル調査は「13歳に達するまで」となっています。環境省は、小児期以降のエコチル調査の必要性や課題について検討するため、2021年7月から6回にわたり、「健康と環境に関する疫学調査検討会」を開催しました。日本の医療や医学研究、広報活動などの有識者16名が議論を重ね、エコチル調査の成果を評価した上で、**13歳以降も調査を継続することが必要**と提言されました。

研究の成果と社会への還元

全国のエコチル調査の研究者が、集められたたくさんのデータを使い、環境と子どもの健康や発達との関係を明らかにするため研究を進めています。2022年6月末現在、278編の研究論文が公表されました。

エコチル調査の研究成果はこちらで紹介されています。
エコチル調査(環境省)ホームページ(<https://www.env.go.jp/chemi/ceh/>) > 調査の成果 > 成果発表一覧



エコチル調査の結果は、妊婦さんや子どもの健康に関する指針づくりなど、さまざまな分野で活用が始まっています。

内閣府 食品安全委員会
の資料「鉛」「アレルゲン
を含む食品 卵」
食品の安全を守る行政
に活用

食物アレルギーや
アトピー性皮膚炎の
診療ガイドラインに引用
小児科などの診療現場
で活用

体格別の妊婦の体重
増加曲線を公開
産婦人科などで妊娠中
の体重管理に活用

乳幼児の発達検査の
質問紙の出版
保育、児童福祉、医療
現場で活用

高校の保健体育の教科書でも、エコチル調査は「住民が協力する研究・調査」として紹介されています。

なぜ13歳以降も調査を続けることが必要なの?

体内に取り込まれた化学物質と、思春期や成人してから発症する病気(男性と女性の不妊症、精神神経疾患、生活習慣病など)とのかかわりを調べることができます。

調査に参加している子どもたちの次の世代の子どもへの健康にどのような影響があるかを調べることで、3世代にわたって、化学物質の長期的な影響を調べることができます。

長期的な調査によって貴重なエビデンス(科学的根拠)を蓄積することができ、医学や政策に役立てることができます。



海外でも長期間の調査が行われています。人種による疾病発症率の違いなどについて国際間の比較を行うことで国際貢献につなげることができます。

「健康と環境に関する疫学調査検討会」の報告書はこちらでご覧いただけます。
エコチル調査(環境省)ホームページ(<https://www.env.go.jp/chemi/ceh/>) > 健康と環境に関する疫学調査検討会



13歳以降の調査計画を作成

今回の検討会の報告書を受けて、環境省と国立環境研究所は、2022年度中に13歳以降のエコチル調査の基本的な計画を作成することになりました。調査の進め方や、お子さんにも理解していただくことなど、たくさんの課題について慎重に検討を進めています。皆さんには、13歳以降の調査の計画がまとも次第、お手紙や、学童期検査会場等で説明させていただく予定です。

子どもたちが大きくなってからも健康に暮らせる環境づくりを目指して、ともにエコチル調査を支えていただければ幸いです。



参加者様の写真とお名前は インターネットへの アップロードを控えています

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!



ご希望の方は、右のメールフォームからご投稿ください。
<https://cpms.chiba-u.jp/kodomo/mailform/ph/>

※いただいた個人情報を、ちばエコチル調査つうしん掲載以外の目的で用いることはありません。

写真投稿用
メールフォーム



行け! ひよきち探検隊!

第17話 「水銀って、どんな金属?」の巻

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・ひよきちファミリーが、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17回は、**形態で毒性が変わる金属** について探っちゃおうゾ!

ボクの見た目は、第1形態のままだけど、中身は小学5年生だよ。子どもアンケートにも答えてるし〜!



パパ〜! おばあちゃん家で片付けを手伝ってたら、私の小さい頃に使ってた水銀体温計が出てきたのよ〜!

そこで質問〜!
そもそも水銀って、毒なんじゃないの...?
ちょっと心配...

それじゃ今回は、水銀について話してみることにしよう!

エコチル調査では、参加者のお母さんたちが妊婦さんだった頃にいただいた血液の中に、水銀などの金属がどのくらい入っているかを調べて研究しているからね。

ボクが知ってる体温計はこういうのだけ。



1

まず、水銀というのは、液体の金属なんだ。

そして、他の物質と結合して形態が変わると、性質や毒性が変わるんだよ。

↓ 次のコマから、3つの形態別に詳しく解説しよう! ↓

① 他のものと結合していない形態
水銀 銀色の液体

以前は体温計や血圧計にも使われていたんだ。

液体?? 金属ってみんな、硬いかたまりなんだと思ってたー!

そういえば、水銀体温計の中の水銀って液体だったわ。

ちなみに...

昔、奈良の大仏を建てた時、金でおおうために、金と水銀を混ぜて水銀を蒸発させたんだ。そのため、作業をした人や近くに住んでいた人に水銀中毒が発生して、多くの人を命を落としたりとされているんだよ。

そんな悲しい歴史があったとは...



3

さわったり、飲み込んでほとんど害はないけど...

蒸発した水銀は毒性が高いから

大量に吸い込むと肺や脳神経の障害を起こすんだよ。

水銀は土壌の中にあるので、火山が噴火した時の煙にも水銀が含まれているよ。

② 炭素以外と結合した水銀
無機水銀

代表的なものはイオウがくっついた**硫化水銀**



これは、少し毒性があって、体内に入ると腎臓などに障害を起こすんだよ。



朱塗り(しゅぬり)のこけね。

赤〜黒色の顔料として漆器や鳥居に使われてきたんだ。



ちなみに... 昔の皇帝などは、「不老不死の薬」と信じて飲んでいたのでした。

知らないってコワイ!



4

③ 炭素と結合した水銀
有機水銀

メチル水銀など

有機水銀は毒性が強くて、大量に摂取してしまうと脳神経に障害が起こるんだ。

工場排水から有機水銀が海に流れ、その海でとれた魚をたくさん食べた住民が水銀中毒となり、しびれや視覚異常や運動障害など発生したんだ。「水俣病(みなまたびょう)」と呼ばれているよ。

妊婦さんが水銀中毒になると、生まれた赤ちゃんに重い障害が出たんだよ。



今では、環境汚染を防止する規制が進んでいるので、大量に水銀を摂取してしまうことはないけれど、海の生き物等に水銀が残っていることがあるので、少量の水銀を体の中に取り込むことは避けられないんだ。

5

日本人は、水銀の80%以上を魚介類から摂取しているそうなんだよ。

普通の食事で摂取する水銀の量で健康に害を及ぼすことはないといわれているけれど、妊婦さんの場合は注意も必要☆

でも、体に良い栄養がある魚は食べたほうが良いから...



どうしたらいいの?

栄養あるよ、おいしいぞー!

体に取り込まれる有機水銀を減らすために

魚は種類や量に気をつけてバランスよく食べよう!

・大型の魚類、深海魚 → **食べ過ぎ注意!**
妊婦さんは、クロマグロ、メバチマグロ、キンメダイなどは1週間に80gまで

・大きくない魚 → **制限不要**
キハダ、ビンナガ、カツオ、ツナ缶、ブリ、サケ、青魚、タイなど

6

水銀汚染をなくすためにわたしたちにできること

蛍光灯、体温計、ボタン電池など、水銀が使われている製品を捨てる時は、水銀が漏れたり、燃やしてしまうことがないようにルールに従って捨てよう!



購入時の箱に入れる

箱がなければ新聞紙などで包む

水銀を排水溝に流したり、燃えるゴミとして捨てたり、地中に埋めたりするのは絶対NG!



体の中に取り込まれた水銀の量は血液や毛髪で調べることができるんだよ。



エコチル調査では、水銀と子どもたちの健康とのかかわりについても研究を進めています。子どもたちが健やかに成長できる未来のために、これからもご協力をお願いいたします!

8

子宮頸がんワクチン



HPVワクチン（ヒトパピローマウイルスワクチン）は、通称「子宮頸がんワクチン」と言われます。「子宮頸がんは大人の病気なのに、なぜ子どもに関係があるのだろう」と思われる方も多いかもしれませんが、予防のためには早めに考えておく必要があります。

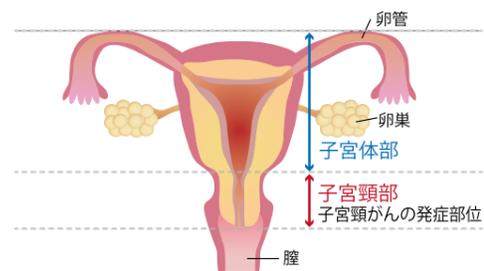
子宮頸がんについて

子宮頸がんは、主要なガンが減っている中で唯一、数が増えています。年間10,000人の女性がかかり、2,800人が命を落としています。ガンが発生しやすい年齢が20代～40代と比較的若いことから、「マザーキラー」とも呼ばれています。

子育て中のお母さんや、これからお母さんになる人の命が毎年2,800人も奪われているのですから、とても大きな問題です。命が助かって、子宮を失ったり、子宮の一部をとる手術をしたことで妊娠しにくくなったり、早産・流産するリスクが高まります。

ただし、子宮頸がんの95%以上はHPV（ヒトパピローマウイルス）の感染によるものなので、ワクチンによる予防が有効です。

感染してから子宮頸がんが発症するまでには数年～十数年かかります。子ども（思春期）の頃から予防が必要な理由はここにあります。



HPV（ヒトパピローマウイルス）とは？

HPVはどこにでも存在するウイルスで、全部で200種類以上の型があります。子宮頸がんだけでなく、ちゅういんとう中咽頭がん、しんぱい陰茎がん、せんげい肛門がん、尖圭コンジローマなどの原因にもなります。その内、ガンを引き起こす原因となるものを「ハイリスクHPV」と呼びます。

まなこどもクリニック 院長
はらき まな
原 真名



子宮頸がんワクチンについて

子宮頸がんワクチンでは、「サーバリックス」と「ガーダシル」という商品名の2種類のワクチンが定期接種になっています。

サーバリックス(2価ワクチン): 子宮頸がんの主要な原因となる HPV 16型と18 型の2種類の型に対するワクチン

ガーダシル(4価ワクチン): HPV 16型と18 型および尖形コンジローマの原因となる HPV6型と11 型の4種類の型に対するワクチン

※現在では、この他に「シルガード」という9価のワクチンも、自費での接種が可能となっています。



定期接種の対象年齢は、小学校6年生～高校1年生までで、3回接種します。

子宮頸がんワクチンの効果

17才以下で接種した場合、子宮頸がんのリスクは88%減るという素晴らしい結果が出ています。

スウェーデンで、子宮頸がんワクチンの効果について、2006年から2017年の間、10～30歳の女性約167万人を調査しました。

4価のHPVワクチンを接種した約53万人と、HPVワクチンを接種しなかった約115万人において、子宮頸がんの発症を比較したところ、4価のHPVワクチンは子宮頸がんのリスクを約63%下げる(リスクが約3分の1に

なる)ことがわかりました。また、年齢が低いうちに打った方が効果が高いということもわかりました。17歳以下で接種した人のリスクは88%も減っています。(17～30歳以上で接種した人も、53%は防ぐことができます)

HPVワクチンはHPV感染を予防するためのものであり、感染したHPVを治療する効果はありません。できれば、性交渉が始まる前に接種しておくことが望ましいのです。



HPV ワクチンの副反応

「子宮頸がんワクチンは副反応が怖い」と思っている方も少なくないのではないのでしょうか。

HPVワクチンの副反応は、主として接種部位の痛みや腫れ、軽度な全身症状などです。ごくまれ(数百万分の1)に、ギランバレー症候群、急性散在性脳脊髄炎などの副反応が occurs。

次項に書きますが、以前に社会的な問題となり接種率激減の原因となった『多様な症状』は、ワクチンとの因果関係が不明と判断されています。現在は予防接種ストレス関連反応(ISRR)という考え方が提唱されています。

子宮頸がんワクチンの導入とその後(日本の場合)

2010 年度から HPV ワクチン接種に対する助成が開始され、2013年 4 月に予防接種法に基づき本格的に定期接種化されました。

しかしながら接種後に体の痛み、運動障害、集中力等の低下、自律神経障害などの<多様な症状>が報告され、2か月後に<接種の積極的勧奨の一時差し控え>が発表されました。その後、この対応は見直されることなく8年間が経過し、その間接種率は1%程度まで落ち込んでしまいました。

接種後の症状についての調査

接種勧奨が差し控えられていた8年の間に、『多様な症状』について、いくつかの調査が行われました。

名古屋市においては2015 年に、1994～2000 年度生まれの女性(15～21 歳)約3万人に対してアンケート調査が行われています。

この調査では、子宮頸がんワクチンを受けた人と受けていない人の間で、症状の起こりやすさに差はなく、HPVワクチン接種と副反応といわれている症状の間に因果関係は証明されませんでした。他にもいくつかの調査が行われましたが、『多様な症状』とワクチンとの因果関係ははっきりしていません。

積極的な接種勧奨の再開

その後、専門家が議論を重ね、安全性について特段の懸念が認められないことが確認され、「接種による有効性が副反応のリスクを明らかに上回ると」認められたため、令和4年4月から積極的な接種勧奨が再開されました。

また、その間に接種を差し控えてしまった人たちへの「キャッチアップ接種」も開始されました。(誕生日が1997年4月2日～2006年4月1日の女性で、過去にHPVワクチンの接種を合計3回受けていない方は、令和4(2022)年4月～令和7(2025)年3月の3年間、HPVワクチンを公費で接種できます)

※接種後に生じた症状の診療を行う協力医療機関がお住まいの都道府県ごとに設置されています。接種を行った医師、又はかかりつけの医師からの紹介が必要な場合があります。

ワクチンを受けるか否か

エコチル参加者の皆さんも、一番大きなお子さんたちは来年は小学校6年生ですね。お子さんに子宮頸がんワクチンを受けさせるべきかどうか、お悩みの保護者の方もいらっしゃると思います。ワクチンのメリット・デメリットをよく考えてみてください。

子宮頸がんワクチンのメリット

- ▶ 子宮頸がんはお子さんの未来に大きな影響を与える可能性があること
- ▶ 年間1万人が発症する子宮頸がんを88%防げるワクチンであること
- ▶ ワクチンの副反応は軽度なものがほとんどであること

多くの小児科医、産婦人科医が、接種を勧めたいと考えています。対象の方は、機会を逃さないようにしてください。

豊かな心をほぐくむ子育て

17 困難に立ち向かう力を育てたい

サポーターネットワーク

以前は、「持ちつ持たれつ」という言葉をよく耳にしたものですが、このごろはあまり聞かなくなつたようになってきました。

私たちの生活は「相互依存」で成り立っていると云えます。「お互いに頼りにし合う」社会、家族、人間関係は、当たり前で素敵です。

社会で生きていく時に頼れる人がいると、多くの場面で助かります。また、頼りにしてくれる人がいると、自分が何かの役に立っていると、いう有能感が生まれ、自信を持てます。それなのに「持ちつ持たれつ」が難しくなってきたのは、他者に頼らず自分でがんばる方が評価されるようになってきているからでしょうか。

今、「サポーター資源認知(自分を助けてくれる人や所を知っている)」や「サポーター希求(助けを求める)」の力が注目されています。

日本の子どもたちを対象にした私たちの研究では、これらの力は、レジリエンス(困難を跳ね返す力)やウェルビーイング(幸福・福利)に関係していることがわかっています。



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、「きつと大丈夫！」の口癖から「キッちゃん」というニックネームがついていました

「キッ先生の豊かな心はくくも子育て」は「ちばエコキル調査つうしん Vol.16」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、ちばエコキル調査ホームページに掲載しておりますので、ご覧ください。



ちばエコキル調査ホームページ

今回は、子ども自身が自分のレジリエンスやウェルビーイングを高めていく方法を考えます。それにはまず、サポーター資源認知、つまり「自分を助けてくれる人や所を知っていること」が大切です。

子どもたちは、困った時や不安な時にどう対応しているでしょうか？ どうすれば良いのかわからず、気持ちが落ち込んだり、やる気がなくなったり、ストレスが高くなって泣いたりわめいたりするかもしれません。

そんな時、誰に、もしくはどこに助けを求めれば良いかを知っておくと対応につながります。自分をサポーターしてくれる人を知っておくこと自体がメンタルヘルスの向上に役立つという研究結果もあります。

「サポーターチーム」をつくろう

紙を1枚用意し、真ん中にお子さんの名前を書きます。

お子さんが助けを必要とする場面(家で、学校で、遊んでいる時、など)を想定し、

次に、サポーター希求(助けを求める)の練習もしてみましよう。

人に何かを頼むのは難しいことかもしれませんが、子どもたちが、必要に応じて助けを求められるように練習しておきます。

「どんな場面困っていて、誰に助けを求めるか」という場面設定はお子さんに提案してもらえると良いのですが、難しい時は相談して決めましよう。

ロールプレイで練習をしよう

お子さんには、まず、助けを求められる側の誰かの役をしてもらいます。そして、子ども役になった大人の声かけからスタートします。

困っていることや、やって欲しいことを短いセリフで言います。それができたら、役を交代します。

子ども役：○○さん、お願いがあります。

○○さん役：どんなことですか？

子ども役：算数の宿題が難しく困っています。教えてくださいませんか？

○○さん役：はい、いいですよ。

終わったら、ロールプレイができたことを褒め、良かったところを言います。(たとえば、「丁寧に言えましたね」など)

子どもたちは、何人くらいのサポーターを答えられるでしょうか？

①の場面では、お兄さん、お父さん、お母さん、お友だち、塾の先生、など。②では、担任の誰が助けられるかな？

③ 友だちと出かけた先で忘れ物をしたら誰が助けられるかな？

④ 街で迷子になったら誰が助けられるかな？

次に、気をつけた方が良いことを言います。(たとえば、「下を見て言っていたから、次は、相手の人の目(顔)を見て言えるといいね」など)

これは実際に必要なスキルですから、困りそうな場面を想定して練習しておくこともできます。たとえば、外出先で災害が起こってしまった場面などです。

「自然災害に対応する訓練」と考えると、家庭での取り組みはなかなか難しいことかもしれませんが、ゲームとして、その時に助けられる人や場所、デジタル機器機能などを書き出してみるの、一つの訓練になるでしょう。

学校で災害が起こった場合を想定し、先生、学校の避難先、公衆電話、スマートフォン、家族への連絡方法など、具体的なサポーター資源を知っておけば、いざという時に役立ちます。

サポーターネットワークの知識は、子どもが困難に立ち向かう力を育てます。

また、この練習の過程で、自分も誰かのサポーターになれることに気づきます。その気づきは子どもの自信となります。

一人ががんばって困難を乗り越える力も大切ですが、私たちにとって助け合う力はとても重要です。

子育ての願いをかなえるために毎日できること

先生、保健室の先生、お友だちなど。③では、一緒に行った友だち、忘れ物検索など。④では、交番、携帯電話で連絡できるお家の人など。

子どもが自分のサポーター



以前、小学校一年生の子どもたちとサポーターチームをつくる活動を実施していた際、一人のお子さんが「助けてくれる人が誰もいない」と言って教室を飛び出してしまったことがあります。

担任の先生に連れられて席に戻ったそのお子さん(仮に「Aさん」と呼びます)に、まず、担任の先生が、「先生がAさんのサポーターチームに入っているのかな？」と言いました。すると周りの子どもたちも「Aさんのサポーターチームに入る」と言い出しました。さらに、校長先生や保健室の先生もサポーターチームの一員であることAさんは確認することができました。

「誰も助けてくれない」と思ってた暮らしにくくのは大変辛いことです。この活動での気づきが、少しでもお子さんたちの生きやすさにつながればと願いました。

※サポーターチームをつくる活動は、じっくり話し合える時間に行ってみましよう。



いつまでも美味しく 食べ続けるために

虫歯 予防

栄養のおはなし
&
レシピ
管理栄養士
佐藤 由美



虫歯は学校健診で発見される異常のうち最も多いものであり、8～9歳のお子さんの約6～7割が虫歯になった経験があるとされています。また、永久歯が生えそろう中学生以降には、年齢とともに虫歯の本数が増える傾向にあります。

虫歯は、将来の抜歯や歯周病、生活習慣病にまで関連すると言われており、子どもの頃から健康な歯を守ることは、大人になっても豊かな食生活を続けていくために、とても大切です。

虫歯の原因

食事をすると、口の中では細菌が糖分を分解して酸を作り、歯の表面のミネラル成分を溶かします(脱灰)。唾液は酸をやわらげて中性に近づけ、ミネラル成分を再沈着させて脱灰された歯を修復します(再石灰化)。この脱灰と再石灰化のバランスが崩れて脱灰が優勢になった時に虫歯が発生します。

このように、虫歯の要因は「歯の質」「細菌(虫歯原因菌)」「食物(糖分)」の3つにまとめることができます。



虫歯の予防法

- 規則正しい食習慣とし、間食のだらだら食べをしない
糖分の多い菓子などをだらだら食べていると、脱灰時間が長く、再石灰化時間が短くなるため、虫歯になりやすくなります。3食の食事と1日1回程度の間食など、規則正しい食習慣を心がけましょう。
- 食事をよく噛んで食べる
よく噛んで食べることで唾液の分泌が促され、歯の再石灰化を進めることができます。
- フッ素配合の歯みがき粉で丁寧な歯みがきを行う
フッ素には歯のエナメル質を強化し再石灰化を促す作用や、細菌による酸の産生を抑える作用があります。フッ素配合の歯みがき粉で丁寧な歯みがきを行うことで、歯質を強化しながら細菌の増殖や作用を抑えることができます。



よく噛んで食べよう!

コブサラダ

Vegetable

♪親子で作ろう!



コブサラダとは、レタス、アボカド、トマト、鶏肉、ゆで卵などをドレッシングで和えたアメリカ発祥のサラダで、ロバート・H・コブ氏が考案したことから、その名がついています。

- つくり方
- ① ドレッシングを作る。
 - ② レタスは食べやすい大きさに、それ以外の食材は1.5cm角程度の大きさにカットする。
 - ③ お皿にレタスをしき、その上にカットした食材を1列ごと並べて盛り付ける。

- 材料(4人分)
- レタス..... 3~4枚
 - アボカド..... 1個
 - トマト..... 1個
(またはミニトマト 8個)
 - サラダチキン..... 1パック
 - ゆで卵..... 2個
 - その他お好みの食材..... 適量
(きゅうり、コーンなど)

手作りドレッシング(市販品でもOK)

- マヨネーズ..... 大さじ2
- ケチャップ..... 大さじ1
- ヨーグルト..... 大さじ1
- レモン汁..... 小さじ1
- 砂糖..... 小さじ1/4
- すりおろしにんにく..... 小さじ1/4 ※お好みの分量
- 塩こしょう..... 少々

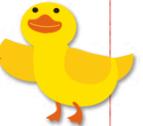
大きめにカットされた生野菜や鶏肉は、自然とよく噛んで食べられる食材です☆



VOICE 読者の声

アンケートに寄せられた質問やご意見の一部をご紹介します & 答えします

いつもご感想やご意見を本当にありがとうございます! 全て拝読し、参考とさせていただきます!



Q ▼ちばエコチル調査つうしん20号「行け!びよきち探検隊」PFAS(ピーファス)の回へのご質問
フッ素コートも少しずつはげて、食べてしまっているということなののでしょうか?

A フッ素樹脂加工(テフロン加工、ダイヤモンド加工、大理石加工を含む)のフライパンのコーティングが剥がれた「かけら」を飲み込んだとしても、体内に吸収されずそのまま便として体外に出ていくので、人体に影響はないとされています。ただし、フッ素樹脂加工のフライパンを空焚きすると、有害な煙が出てくるので、空焚きしないように注意しましょう。PFASは室内のホコリに含まれ、空気中から吸い込むことが多いようです。空気中には、PFASだけでなく、さまざまな化学物質が漂っているので、室内の換気を良くすること、掃除機をかけることで、体内に取り込まれる化学物質を減らすことができます。



Q 右開きではなく、左開きにしているのはなぜ? 横書きと縦書きのページが混在しない方が良いのでは?

A 本文を横書きにしているため、左開きにしています。連載開始当初1ページのみ縦書きで始めた「キット先生の豊かな心を育む子育て」のページは、2ページ企画になってからも縦書きのままにしていたのですが、次号からは横書きへの変更を検討いたします。

Q ニュースレターやアンケートなどはネットを活用し、ペーパーレスにしては?

A 読者アンケート等については、ネットの活用を検討いたします。ニュースレター「ちばエコチル調査つうしん」や「ちばエコチルキッズマガジン」については、WEB配信のみとした場合、インターネット環境によっては閲覧しにくくなってしまいう方が一定数いらっしゃる事が予想されるため、全参加者さまにもれなくお届けできるよう印刷物での配布を継続する予定です。

ちばエコチルスタッフの わたしの おすすめ図書

わたしの
おすすめ図書



グレッグのダメ日記

対象(目安):小3~小4

作/ジェフ・キニー 訳/中井 はるの ポプラ社



主人公グレッグ・ヘフリーが、日常をオモシロおかしく、時折りグッとくるような内容も含め、日記形式で綴っています。ふりがなが振ってあり挿し絵もあるため、小学校低学年含め、幅広いお子さんたちに向け、とても読みやすい作品になっています。世界45の言語で翻訳されるほど人気が高く、シリーズ化もされていて、我が家の子供もたちは最新号を楽しみに待って毎回タケタ笑いながら繰り返し読んでいます。読書から離れたしまったお子さんでも、肩の力を抜いて読める作品なのでおすすめです。【by 大森】

葉っぱ切り絵絵本
素敵な空が見えるよ、明日もきっと
小さな優しい森の仲間たち

対象(目安):子ども~成人まで

著:リト@葉っぱ切り絵 講談社



1枚の葉っぱに広がる小さな世界。大人気の切り絵アーティスト・リトさんの葉っぱ切り絵作品集・第3弾です。森の動物たちの春夏秋冬の暮らしや日常が、小さな葉っぱの中にユーモアたっぷりに描き出されています。一つひとつがとても繊細に作られていて、作品に添えられたストーリーと一緒に見るとまた新しい発見があったり。見て、読んで幸せな気持ちになれる1冊です。本の最後で、「葉っぱ切り絵のみつ」も紹介しているので、ぜひ親子で楽しんでください。【by 小野】

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冊を計4名様にプレゼント

<応募方法>
こちらのメールフォームから応募ください
<https://cpms.chiba-u.jp/ko-domo/mailform/bo/>

応募資格:
ちばエコチル調査参加者様
ならどなたでも!
※1世帯1名様限り



締切り:2022年10月11日着分まで有効
※当選の発表は、発送をもってかえさせていただきます
※ご提供いただいた個人情報をこのプレゼント企画以外の
目的で使用することはありません



質問票のご提出ありがとうございます

皆さんからの
質問票 あってこそ!
のエコチル調査です



質問票ご記入にあたってのお願い

- 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。
- 書けるところだけで構いませんので、質問票は必ずご返送いただけますようお願いいたします。(答えたくない質問やわからない質問があった場合は、質問番号に「×」印を記入してご返送ください)
- **身長・体重**とそれらの**測定日**は調査の基本となる大切な項目ですので、小学校から身体測定データが届いたら記録しておいてください。



「小学〇年質問票」には、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して、記録しておいてくださいますようお願いいたします。

ショートメール・電話・ハガキ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** からお送りします

ご連絡・お問合せ ☎ **043-290-3920**

小学4年 乳歯調査へのご協力をお願いします!

乳歯調査のハガキに「協力する」と回答いただいた方には、お子さまが小学4年生になった際に、乳歯回収キットをお送りしています。ご提供いただける乳歯がありましたら、ぜひご提出をお願いいたします。

乳歯回収キットを紛失された場合は再送しますので、お気軽にご連絡ください。



たくさんのご応募
ありがとうございました!



ペットボトルキャップ(ふた)を使った
アイデア工作

千葉ユニットセンターホームページで
皆さんの傑作作品を公開中!

千葉ユニットセンターでは先ごろ、ペットボトルキャップを使ったアイデア工作作品募集イベントを実施。おかげ様で、オリジナリティあふれる楽しい作品がたくさん集まりました。

ご応募くださったエコチルキッズの皆さん、本当にありがとうございました!

皆さんにご応募いただいたペットボトルキャップ作品は、もれなく千葉ユニットセンターのホームページで公開しています。

エコチルキッズたちの素晴らしい作品の数々を、どうぞお見逃しなく!

※ちばエコチル動画「びよTube!!」では、スタッフ達によるペットボトルキャップ作品の制作動画をご覧いただけます。

<https://www.youtube.com/channel/UC3cvkSNG-HvDvADD1E0mfW>

ちばエコチル
ホームページ



ちばエコチル動画
びよTube!!



10歳 11歳 子どもアンケートご提出のお願い

10歳以上のお子さんには、**お子さんご自身に回答・記入していただく質問票「子どもアンケート」**へのご協力をお願いしています。

お誕生日が近づいた頃に、保護者の方にご記入いただく年齢ごとの質問票と一緒に「子どもアンケート」が届きますので、説明書をよくお読みの上、必ずご提出いただきますようお願いいたします!



エコチル調査 千葉ユニットセンター ホームページ
☎ **043-290-3920** (平日9~17時)
E-メール: ec-cpms@office.chiba-u.jp
<https://cpms.chiba-u.jp/kodomo/>



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

エコチル調査
子どもコールセンター
☎ **0120-278-328**
受付時間: 月~金 9:00~16:45
土日祝 10:00~16:45