

ご住所や電話番号に変更はありますか？

登録情報に変更があった方は「ちばエコチル調査つうしん」と一緒にお届けした「登録内容変更届」にご記入の上、返信用封筒に入れてご返送いただくか、質問票などと一緒にご返送ください。

13歳以降の調査の手続きがお済みの場合は、参加者ポータルで修正願います

住所・電話番号・メールアドレスなど、登録内容の修正を参加者さまご自身で行っていただけます

参加者ポータルの「マイページ」から、変更になった情報を修正してください。その際、保護者のアカウントだけでなく、お子さんのアカウントの方もお忘れなく、修正をお願いします。

メールアドレスを変更された時も、必ず修正を！ POINT! ポイントゲットのチャンス
を逃さないでネ！

有効なメールアドレスが登録されていないと、ポイント交換やパスワード再設定のお手続きができません。
メールアドレスを変更された場合は、参加者ポータルの「マイページ」から必ず修正をお願いします。

13歳以降の調査について この春6年生になる2013年度生まれのお子さんのご家庭には今春4月下旬に、この春5年生になる2014年度生まれのお子さんのご家庭には小学6年生になったら詳しいご案内をお届けします。

ご不明な点がございましたら、お気軽に **TEL: 043-290-3920** (平日9時～17時)
千葉ユニットセンターまでご連絡ください **Eメール: ec-cpms@office.chiba-u.jp**



ちばエコチル調査 公式 YouTube

ぴよ Tube!!

まだ見てない人は、ぜひ一度見てネ！

ご視聴はこちらから

おしらせ

千葉ユニットセンター公式

Instagram

@chiba.ecochil

運用中です!

イベント情報や学童期検査のことなど、エコチル調査に関する最新情報をいろいろ発信しています!



読者アンケートにご協力ください! 今回もWEB&紙で実施します

「ちばエコチル調査つうしん」と「ちばエコチルキッズマガジン」と「ぴよきちパパのエコチル講座」について

「ちばエコチル調査つうしん」26号と「ちばエコチルキッズマガジン」第11号と「ぴよきちパパのエコチル講座」第6回についてのご意見・ご感想をWEBのアンケートフォーム、もしくは同封のアンケート用紙にてお寄せください。いただいた貴重なご意見・ご感想は今後の誌面づくりに活かしてまいります。どうぞよろしくお願いいたします!

Check! **読者アンケートフォームへ**



パソコンの方はちばエコチル調査ホームページから



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

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1-7階
https://cpms.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2025年9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

ちばエコチル調査つうしん 26号 (2025年3月発行)



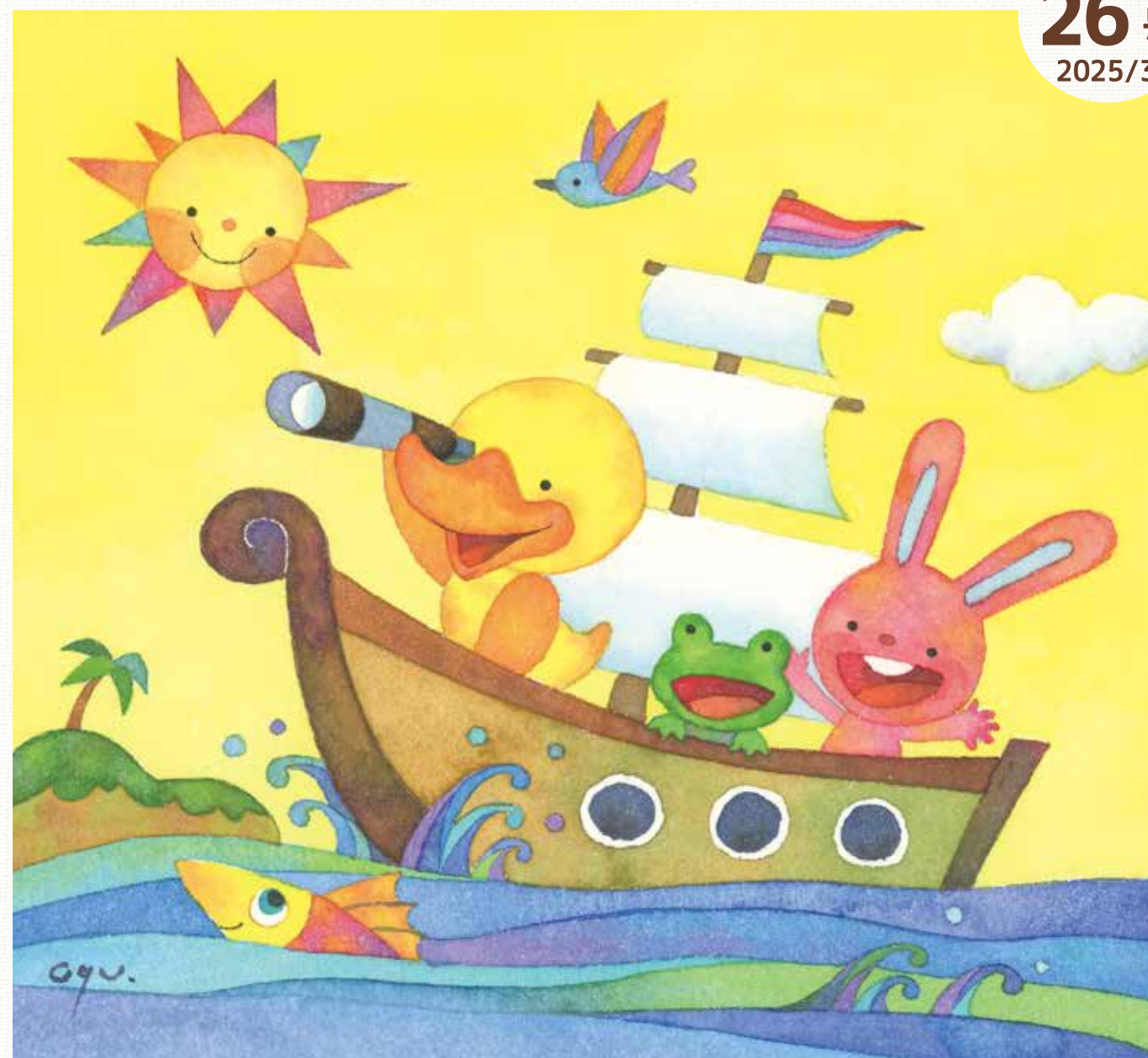
Japan Environment & Children's Study
- Chiba Unit Center -



エコチル調査

ちばエコチル調査つうしん

26号
2025/3



表紙イラスト: 小倉 正巳

contents

“知っておきたい化学物質” 特集:ビスフェノール

ビスフェノール ①

行け! ぴよきち探検隊!
「化粧品とかの成分って、みんな安全なの?」の巻
パーソナルケア製品に含まれる化学物質 ③

～子どもから大人へ～
子どもの成長と思春期 ⑤

気になる子どもの病気
コロナ禍後の子どもたちの感染症 ⑦

キット先生の豊かな心をはぐむ子育て
子育てのイライラへの対応 ⑩

美味しく 楽しく 食育♡ 健康的な食事とは? ⑪

「全粒粉パンケーキ」
この春、6年生になるお子さんとご家族へ ⑬

この春、中学生になるお子さんとご家族へ ⑭

ちばエコチルキッズ人数

2025年2月14日時点

4年生 899人
5年生 1672人

6年生 1769人
中学1年生 715人



ビスフェノール

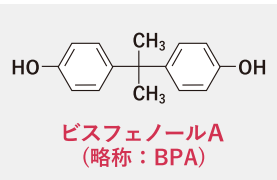


エコチル調査では、私たちの身の回りのいろいろな化学物質の健康への影響を調べています。

その中で、今回このページで取り上げるのは「ビスフェノール」です。「初めて聞く名前…」と思われる方も多いかもしれませんが、誰もが毎日のように接しているだろう化学物質の一つです。

Q ビスフェノールって？

ビスフェノールは、いろいろなプラスチック(ポリカーボネートやエポキシ樹脂など)をつくるための原料として使われています。数種類あるビスフェノールの中で代表的な「**ビスフェノールA**」は、1997年頃にホルモンの働きに影響する「**内分泌かく乱物質**」であると指摘されたことで注目されました。最近では、ビスフェノールAに代わるものとして、ビスフェノールS、ビスフェノールF、ビスフェノールAFなども使われるようになってきました。



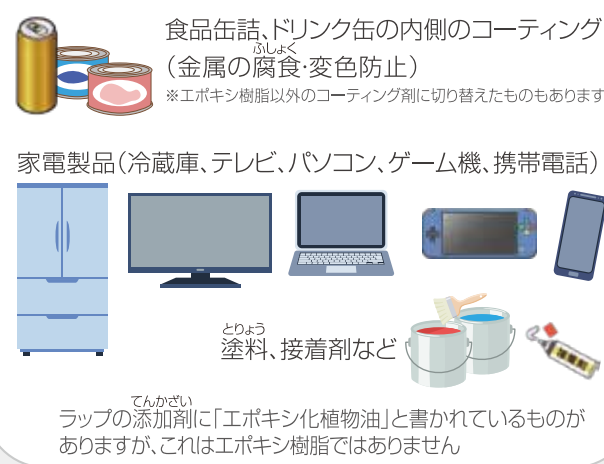
ビスフェノールが含まれる製品

ポリカーボネートは何に使われている？



プラスチックの食器などで「BPAフリー」と書かれているものは、ビスフェノールAを使用していないことを示しています。しかし、BPAフリーであっても、他のビスフェノールを使ったものがあるかもしれません。

エポキシ樹脂は何に使われている？



Q ビスフェノールってどうやって体に入る？

主に、食品の容器や缶から溶け出して食品や飲み物に混入し、体内に取り込まれます。日本では、食品衛生法によって、ビスフェノールAの含有量や食品に溶け出す量が制限され、業界の自主規制も進んでいるため、体内に入るビスフェノールAの量はごくわずかです。以前、ビスフェノールAはレシートなどの感熱紙にも使われ、皮膚から吸収されると指摘されました。その後、別の種類のビスフェノールに切り替えられ、現在はさらにビスフェノール以外の物質への切り替えが進んでいます。

Q ビスフェノールAは体に残りやすい？ 残りにくい？

ビスフェノールAは体内に残りにくい物質です。血中半減期^{注1}は5時間程度ですので、いったん体に入ったビスフェノールAは1日経つとほとんど体から出ていきます。けれども、ビスフェノールは普段の生活で体の中に取り込まれ、日常的に体の中にあるという人が多いようです。

注1 人間の体内に入った物質が排泄されて半分の量になるまでの時間

Q ビスフェノールは体に良くないの？

体内に入るビスフェノールAの量が多いと、生殖器官、脳などの神経、免疫などに影響を及ぼすと考えられています。ビスフェノールA以外のビスフェノールも健康に影響する可能性があると言われています。通常の生活では、体内に入るビスフェノールはわずかですが、大人では健康への影響はないと考えられています。ただし、お腹の中の赤ちゃんや子どもへの影響については、あまりわかっていないため、エコチル調査やその他の研究結果をもとに今後も検討する必要があります。



Q ビスフェノールAはどれくらい体内に入っている？

エコチル調査の結果から*1

エコチル調査では、約5千人の妊婦さんについて、尿にビスフェノールがどれくらい含まれているかを測定しました(体内に長く残らない物質については、尿の中の濃度を調べます)。

ビスフェノールAは72%の妊婦さんの尿から検出され、全体的に見ると、これまでに国内外の研究で報告された濃度と同じくらい低い濃度でした。1日あたりのビスフェノールAの摂取量は、平均で、体重1kgあたり0.014μgと推定されました。^{注2} 日本では、ビスフェノールAの耐容一日摂取量^{注3}を体重1kgあたり50μgと定めており、この基準を超える人はいませんでした。他のビスフェノールが検出された妊婦さんは、0.02%～12%と少なく、ビスフェノールAよりも低い濃度でした。しかし、これらは近年使用が増えているものもあり、今後も調査が必要です。

注2 1μg(マイクログラム)は1gの100万分の1 注3 これ以下の摂取量では生涯毎日摂取しても有害な影響が現れない量

	尿からビスフェノールが検出された妊婦さんの割合	平均的な1日あたりの摂取量(体重1kgあたり)
ビスフェノールA	72%	0.014μg
ビスフェノールS	12%	—
ビスフェノールF	1.3%	—
ビスフェノールAF	0.02%	—

Q 体内に入るビスフェノールを減らす方法は？

※個人ができること

ビスフェノールの摂取量をさらに減らすためには次のことに注意するとよいでしょう。

缶詰を中心とするような食生活にならないよう、いろいろな食品をバランスよくとる

できればポリカーボネート製の食器や哺乳瓶ではなく、ガラス製のものを使う

ポリカーボネート製の食器や哺乳瓶を使う場合は、使用上の注意を守る

- 熱湯を入れない
- 加熱しすぎない
- 傷がつくほど強く洗わない
- 表面に細かい傷がついたものや白く濁ったものは使わない



エコチル調査ではビスフェノールの健康への影響を調べています

エコチル調査では妊婦さんの尿中のビスフェノールの濃度を測定し、子どもの健康との関係について研究を進めています。これまでに公表された論文では、ビスフェノールの濃度が高いことと、ぜん鳴・ぜん息^{めい}との関連は見られなかったことを報告しています。今後も論文が公表されたら、お知らせしていきます。

*1 Suwannarinほか Environment International (2024)
*2 Kuraokalほか Environmental Pollution (2024)

厚生労働省
ビスフェノールAについてのQ&A
<https://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/iyaku/kigu/topics/080707-1.html>



行け!ひよきち探検隊!

第22話「化粧品とかの成分って、みんな安全なの?」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22回は、**パーソナルケア製品に含まれる化学物質**について探っちゃおうゾ!

みなさ〜ん!
しれっと
始めました!

この
パーソナルケア製品
って、なんのことか、
わかるかな〜?

聞いたことないゾー!
知らんゾー!

パーソナルケア製品とは、せっけん、ボディークリーム、化粧品などのこと(医薬品を含むことも)。身だしなみを整えたり、美化したりする製品の総称なんだ

そーそー!
こーいうのみんな

美少年ふうメイク?

毎日使う歯磨き粉や化粧品類に
どんな化学物質が使われているか、
裏の**成分表示**を見てるかな?

そういえば、
あまり見てないかも…。
体によくない化学物質が
入ってることもあるの?

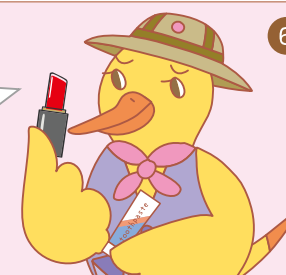
化粧品や日用品などに含まれることのある、少し気になる化学物質

保存剤 … パラベン類 化粧水、歯磨き粉などに含まれる	ホルモンの働きに影響する内分泌かく乱作用などにより、健康に影響を与える可能性がある
抗菌剤 … トリクロサン せっけん、ハンドソープ、歯磨き粉などに含まれることがある 日本を含む多くの国で使用が制限されつつあるが、まだ使用されていることも…	耐性のある細菌の出現する可能性や、河川などに排出されることにより水生生物に影響を及ぼす可能性がある
色素 … コチニール色素 (色素の主成分。“カルミン”とも呼ばれる) 赤い色素、口紅やチーク、アイシャドウなどの化粧品や、明太子、かまぼこ、洋菓子の赤色食品などに使われることがある	日常的に口紅やアイシャドウなどを使用することにより、皮膚や粘膜から体内に侵入し、アレルギーを引き起こすことが多い
ヘアカラー剤に含まれる染料 …酸化染料(“ジアミン”等ともよばれる)	アレルギー性接触皮膚炎や、アナフィラキシーを引き起こすことがある。酸化染料との接触回数が増加するとアレルギーになるリスクが高くなる
ネイル剤や手作りアクセサリー用の材料などに含まれるアクリル樹脂 レジン、アクリル樹脂など	皮膚にふれるとアレルギー性接触皮膚炎を起こすことがある

ちなみに、昔のおしろいには、鉛が入ってたんだ。でも鉛の有害性がわかったため、今は使用が禁止されているよ。



私たちが使ってる化粧品もホントに大丈夫なのか…、ちょっと不安…。



今の日本のパーソナルケア製品に使われる化学物質は、人の皮膚にふれたり、口に入ったりすることを想定して作られているから、一定程度の安全性は確保されているよ。

でも、使う時の体調によって影響が出やすいこともあるし…、



妊婦さんやおなかの中の赤ちゃん、発達段階の子どもたちは、化学物質の影響を受けやすいと言われているんだ。

1度の使用ではなんともなくても、
繰り返し長期的に使うことでどんな影響があるのか、よくわかっていない化学物質もあるから調査が必要なんだ。



質問

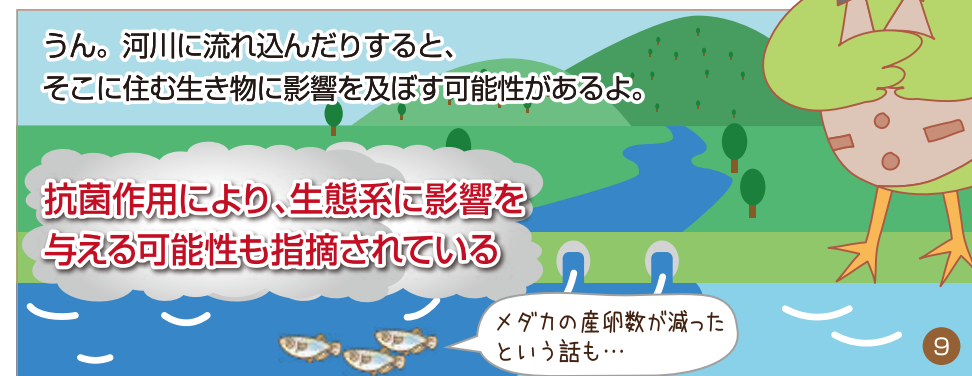
人間が使う製品に入ってた化学物質が、他の生き物に影響することもあるの?



うん。河川に流れ込んだりすると、そこに住む生き物に影響を及ぼす可能性があるよ。

抗菌作用により、生態系に影響を与える可能性も指摘されている

メダカの産卵数が減ったという話も…



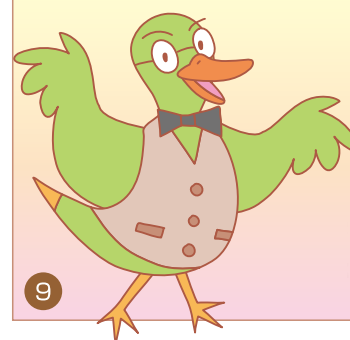
私たちは、
どんなことに
気をつけて
使えばいいの?

質問



パーソナルケア製品をうまく使うには?

- ★ 購入する時には、裏面の成分表示を見て、使われている物質を確認しよう
たとえば、パラベンが製品に含まれていないことを意味する「パラベンフリー」などと書かれた製品もあるよ
- ★ 記載されている使用上の注意をきちんと守って使おう
- ★ お肌の調子が悪い時などは、いつも以上に使用する製品の種類や、使用方法に注意しよう
- ★ ネイル製品やアクリル樹脂などを使用する際には、できるだけ皮膚につかないように気をつけよう



エコチル調査では、
パラベンやトリクロサンを含む
フェノール類の測定を行い
健康影響との関連を調査しています。

子どもたちが元気に
成長できる未来のため
エコチル調査に協力してネ!



～子どもから大人へ～

子どもの成長と 思春期

千葉大学予防医学センター
小児科医 こんの ゆき
金野友紀



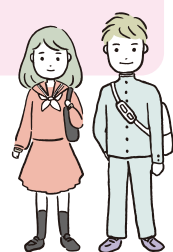
思春期は、子どもから大人へと成長する過渡期で、身体も心も大きく変化します。二次性徴や身長の急激な伸びという身体の変化が目立つと同時に、心・感情や考え方も大きく変化します。

「なるほどセミナー第7弾 子どもの成長と思春期」公開前には、思春期や成長に関する多くの質問をお寄せいただき、ありがとうございました！

動画本編でご紹介できなかった質問もたくさんありますので、こちらでいくつか回答いたします。

Q 身長を高くするのに おすすめのことはありますか？

特別なことはありませんが、以下の3点を心がけることがおすすめです。



① 十分な睡眠をとる



思春期には8～10時間程度の睡眠が必要とされています。さらに、時間だけではなく、深く眠れることが成長には重要です。日中にしっかり太陽の光を浴びる、寝る前にはスマホやテレビなどのスクリーンを見ない、寝室を暗くする、などを心がけるとよいでしょう。

② 栄養バランスのよい食事をとる



現代の食事スタイルは、糖質や脂質が過剰になりがちです。タンパク質や、カルシウム、ビタミンD、亜鉛等も積極的にとるとよいでしょう。※本誌11ページ「健康的な食事とは？」をご参考になさってください。

③ 適度に身体を動かす



部活や習い事でスポーツをやっている方も多いと思いますので、楽しく運動を続けてください。普段運動習慣がない方も、散歩やストレッチ等だけでもよい刺激となりますので、おすすめします。

Q たくさん食べるのは大丈夫ですか？ どんどん太っていくのが悩みです。

身体の成長のためにエネルギーや栄養が必要であり、ホルモン分泌も食欲に影響を与えますので、思春期に食欲が増すことは自然なことです。



通常は一時的なものなので心配はありませんが、この時期に過食や不健康な食習慣が身についてしまうと、将来の生活習慣病の発症など健康に影響を与えてしまう可能性もあるため、バランスのよい食事が大切です。

また、思春期の体格変化に伴って体重も増加しますので、体重増加自体に問題ははありません。しかし、肥満傾向となってしまった場合は、まずは食事・運動習慣を見直してみましょう。

急激な肥満の悪化があれば、それにとまなう合併症(糖尿病や脂質異常症等)のリスクもありますし、肥満の原因となる病気が隠れていることもあるため、専門医療機関での診察・検査が必要な場合もあります。気になる場合は、まず学校の養護教諭やかかりつけ医に相談してみましょう。

Q ニキビはどうしたら治せますか？



思春期のニキビは、ホルモンバランスの変化により皮脂の分泌が過剰になることが原因です。不規則な生活やストレス、日焼けも悪化の原因になります。基本的なケアは、やさしく洗顔する、保湿をする、ニキビを触ったりつぶしたりしない、日焼け止めをぬる、バランスのよい食事をする、しっかり睡眠をとる、が挙げられます。

悪化してしまうと、痕が残りますので、自宅でケアしていても改善が見られない場合は、皮膚科で相談されることをおすすめします。

Q これから思春期に入るにあたり、悩みを気軽に 相談できる人が母親以外いないのが心配です。

思春期のお子さんにとっては、家族以外に相談相手がいるということも大事になります。親御さんには話したくないことも出てくる時期ですし、友達と一緒に解決することもあるでしょう。学校の先生、スクールカウンセラー、友達の保護者など、相談できる大人は家の外にもたくさんいます。



また、身近な人だけでなく、市町村の子ども支援センターや子どもホットライン(電話相談)も相談窓口です。お子さんにも、これから心の変化・成長に伴って何かしらの悩みが出てくるかもしれないこと、家族でも家族以外でも大人を頼ってよいこと、などを今から伝えておくと、お子さんも親御さんも少し安心できるのではないのでしょうか。もしもお子さんが家族に何も相談しない、心の内を話さない、ということがあっても、それを過度に心配したり干渉したりすることは有益ではないでしょう。思春期は、不安を抱えながら自立・親離れに向かい、自分の殻に閉じこもって自分自身を再構築する時期です。さなぎの時期とも例えられることがあります。さなぎの殻を外からこじ開けてしまったら、美しい蝶に羽化できるのでしょうか。お子さん自身を受容しながら、見守ってあげてほしいと思います。

Q 反抗期・思春期の子どもに対応できるか 不安があります



思春期の子育ては、親御さんにとっても悩みや不安となりますよね。

不安があるときは、知識が大きな武器になると思います。なぜ反抗期・思春期があるのか、保護者はどのような考え方をするのがよいのか、望ましい大人の関わり方とその理由など、事前に知識を持っていれば、多少は落ち着いて対応できそうではないでしょうか。書籍を参考とされるのもよいですし、「ちばエコチル調査つうしん 25号」の連載「キット先生の豊かな心はぐくむ子育て 思春期の子どもの関わり方」もおすすめです。

親御さん自身が悩んだり疲弊したりしてしまったときも、スクールカウンセラーや地域・市町村の支援センターなどが相談窓口となりますので、一人で抱えることなくぜひサポートを受けてみてください。愛と知性の両輪でお子さんに向き合いながら、親子の貴重な成長の期間となることを祈っています。

いかがでしたか？ お子さんにとってもご家族にとっても大きな転換期となる思春期を、心身ともに健康に過ごすヒントとなれば幸いです。

このテーマの動画はこちら↓ 未視聴の方はぜひご覧ください！

YouTube 限定配信! **ぴよTube!!**

エコチル調査 なるほど!セミナー

～子どもから大人へ～
子どもの成長と思春期

<セミナー講師> こんの ゆき 先生
金野友紀 先生

エコチル調査千葉ユニットセンターホームページ
WEB 配信「ぴよTube!!」よりご視聴ください

ちばエコチル 検索

cpms.chiba-u.jp/kodomo/

コロナ禍後の 子どもたちの感染症

特にマイコプラズマ肺炎について

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感染症(COVID-19)の大流行がおさまり、令和5年5月に5類感染症となりました。その頃から子どもたちの間の感染症の流行状況が大きく様変わりしています。

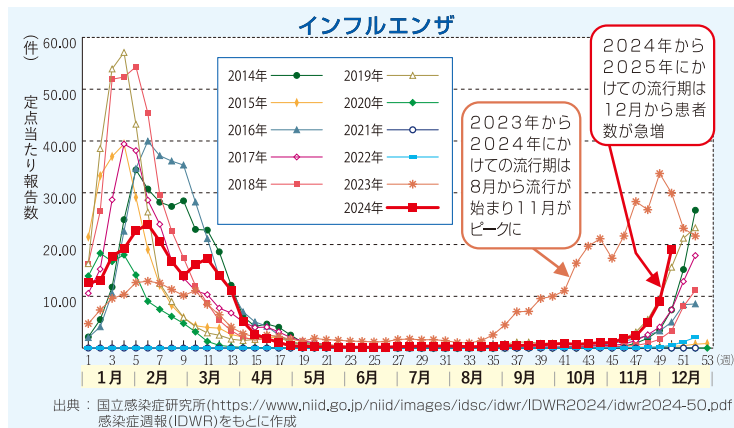
インフルエンザ

インフルエンザは、「冬に流行する」「1回かかればその年はもうかからない」というイメージがあると思います。ところが、2023年から2024年にかけての流行期は、2023年8月からインフルエンザの流行が始まり、11月が患者数のピークとなりました。

地域によって流行状況は違うと思いますが、AH1型・AH3型・B型の3種類が時期をかえて流行し、1シーズンで3回インフルエンザにかかってし

まった方もいました。夏にインフルエンザの流行が始まったのは、2009年に新型インフルエンザ(AH1pdm)が流行して以来のことです。

2024年から2025年にかけての流行期は、2024年12月から患者数が増え始め、年末年始にかけてかなりの数の患者さんが出ています。インフルエンザ脳炎など、重症化している子どもたちの報告も上がっています。



マイコプラズマ肺炎

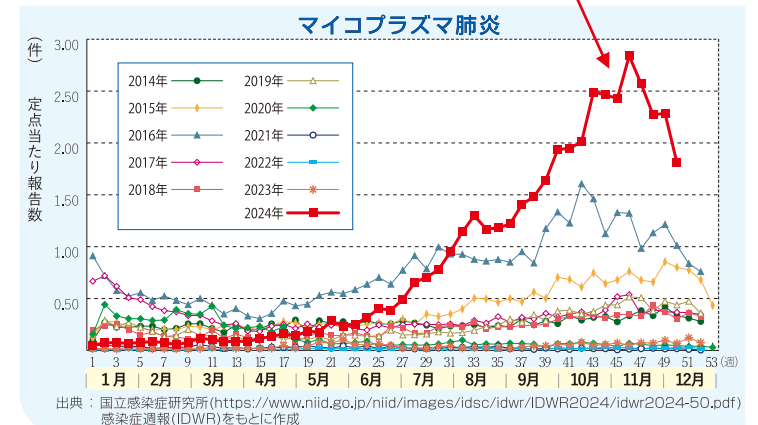
小中学生の子どもたちの間で例年になく目立ったのが、マイコプラズマ肺炎です。2024年7月後半から流行が始まり、年末まで流行が続いていました。

マイコプラズマ感染症は「肺炎マイコプラズマ」という菌が飛沫・接触感染することによって発症します。インフルエンザほど感染力は強くないため、濃厚接触しないと感染しませんが、家族や学校のクラスなどで集団発生することがあります。

潜伏期は通常2〜3週間で、初発症状は発熱、全身倦怠感、頭痛などです。咳は発熱後3〜5日から始まることが多く、解熱後も長く続きます(3〜4週間)。最初は乾いた咳ですが、特に年長児や青年では、後半には痰がからんだ咳となることが多いです。幼児では鼻症状が目立ちます。皮疹も比較的多くみられます。肺炎になっても比較的元気であることが多く、肺炎までいかに上気道炎や気管支炎でとどまることも多いです。

一方で、重症肺炎になることもあり、髄膜炎、心筋炎、胸膜炎、ギランバレー症候群などを合併することもあるなど、多彩な病状を呈します。

マイコプラズマ感染症は、初期は他の風邪と区別が付きません。発熱、頭痛、倦怠感などが主症状だからです。熱が出たばかりのときには、検査も陽性にならないことが多いため悩ましいです。肺炎にならずに風邪症状のみでおさまってしまうことも多いため、熱が出たからといってすぐにマイコプラズマを心配する必要はありません。熱が長引いている(4〜5日以上)、咳が次第にひどくなってきた、周囲にマイコプラズマ感染症の患者さんがいる、などの状況を確認して、検査を行うことが多いです。



検査は咽喉の奥の壁(咽頭後壁)を強くこすって、咳で上がってくる痰を採り、抗原検査やLAMP法などの方法で行います。抗原検査はLAMP法にくらべて陽性率が低いですが、一方でその場で結果がわかるというメリットがあります。LAMP法は結果が出るのに数日かかります。肺炎があっても呼吸音に異常が見られないことがあり、胸のレントゲンを撮って初めて肺炎がわかることがあります。診察する医師にとっては悩ましい点です。治療は、マクロライド系という抗菌剤を使用します(クラリスロマイシン、アジスロマイシンなど)。肺炎があっても、呼吸困難がなくて食事がとれていれば、自宅で治療が可能な病気です。近年、マクロライド系抗菌剤への耐性菌が増えてきたと言われています。マクロライド系抗菌剤を内服しても熱が下がらなかったり肺炎がよくなってこない場合には、耐性菌を疑って抗菌剤を変更する場合があります。

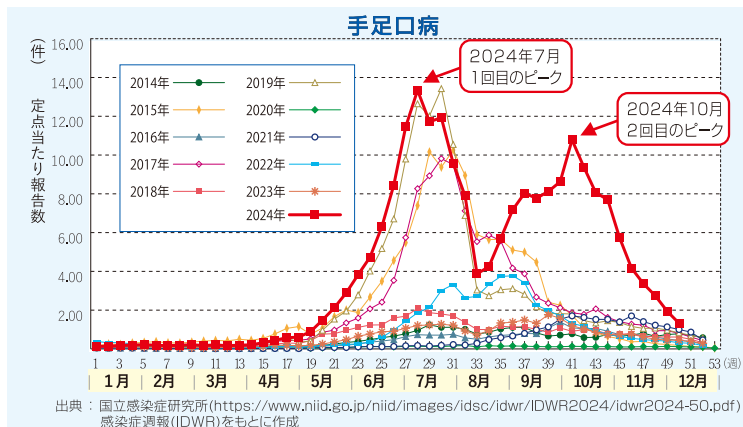
手足口病・溶連菌

手足口病にも大きな変化がありました。

手足口病は通常夏に流行する病気です。2024年は7月に1回目の流行ピークを迎えたあと、いったん減少しましたが、その後再び増え始め、10月に2回目のピークがありました。複数のウイルスの流行と思われ、2回も3回も手足口病になる子どもたちが続出しました。

流行の中心は保育園児ですが、通常かからない年頃の小中学生も罹患する例がしばしば見られました。

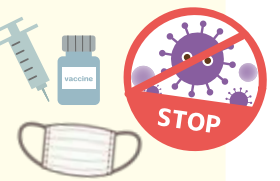
溶連菌も、年明けから秋まで例年の1.5倍以上の患者さんが罹患しました。



感染症の流行状況はなぜ変わったの？

子どもたちの感染症の流行の変化は、やはり、新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の流行の影響があると思います。新型コロナウイルスの流行中は、感染を恐れて、マスク、手洗い、外出自粛などが行われたため、新型コロナウイルス以外のすべての感染症の流行が激減しました。感染症が激減したということは、子どもたちがその感染症を通常は経験している年頃に、経験せずに成長してきたということです。いったん病気がはやり始めると、病気を経験したことがない子どもたち(感受性者と言います)が多いため、自然と流行規模は大きくなってしまいます。患者さんが増えると、中には重症になる子どもも出てきます。

誰が重症になるか、わからないのが感染症の怖いところです。普段から、誰もが、感染症に備える心構えは大切です。定期接種の麻疹風しん、水痘などはもちろんのこと、予防接種がある病気に関しては、接種をお勧めします。今流行しているインフルエンザについても、ワクチンは任意接種ですが、重症化を防ぐ効果があり、ぜひ受けていただきたいです。また、学校などから提供される流行情報をしっかり把握し、流行が心配なときには人が集まる場所ではマスクをするなども効果があると思います。(屋外や人が集まらない所でマスクをする必要はありません)





子育てのイライラへの対応



子どもにイライラしてしまおうと、そんな自分がイヤになったり、イライラさせる子どもの行動がストレスになったりします。「子育てにイライラはつきもの」という意見もありますが、イライラしない子育てはどうすれば実現するのでしょうか。そもそも実現できるのでしょうか。

以前、「いつも子どもが言うことをきかないのでイライラしてしまう」というお母さんの相談を受けました。そこで、一週間、「子どもの行動記録」をつけてもらうことにしました。言うことをきかない行動を見たらチェックを入れるというシンプルな記録です。そして一週間後、記録して気づいたことを話してもらうと、「自分が思っていたより子どもが言うことを聞いていることがわかった」ということでした。このお母さんは、もしかしたら今までずっと子どもの行動や感情を勘違いしていたのかもしれないませんが、もう一点、他の説明もできるの

ではないでしょうか。

このお母さんは、子どもに年中イライラさせられていたわけですが、行動記録に取り組んだ一週間は、かなり理性的に観察していた様子が見えます。大げさに聞こえるかもしれませんが、科学的な方法でイライラ反応の妥当性を測ったことで、少し距離を置いて子どもと自分のやりとりを観察することができたのではないのでしょうか。そうすることで、子どもと自分の感情への理解が進んだように思えます。

子育てのイライラは、親がその時々の子どもの行動をどう捉えたかに関係するのではないかと気づいた事例です。

親が、いつもエネルギーにあふれ、理性的に考えて行動し、子どもにやさしく接するのは、現実的にはむずかしいでしょう。子どもが毎日24時間よい子でいるのがむずかしいのと同じです。でも、前向きなやりとりの中で、互いに成長し合っていけると期待できます。

子育ての研究によると、親のイライラにつな



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

ご案内

ちばエコチル調査ホームページで、「キッ先生の豊かな心をはぐくむ子育て」をまとめ読みできます↓



「キッ先生の豊かな心をはぐくむ子育て」のページへ



ちばエコチル調査ホームページ

が考えや感じ方には二つの特徴があるということです。

一つ目は、完璧主義です。でも、子どもは毎日の経験を通じて社会性や行動規範を少しずつ学んでいくもので、そのスピードはそれぞれです。親の方も、子育てを勉強してから親になるのではなく、親となつてから子育てを学んでいきます。実践しながら学んでいくので完璧な成果を期待するのは無理があり、60〜70%の期待値でも高いかもしれません。

二つ目は、「子どものせいで何らかの犠牲を強いられている」と感じるとイライラ感が募るということです。確かに、子育て中は自由な時間が減り、自分を犠牲にしているように感じるかもしれません。しかし子育ては、創造的で生産的な体験ができる貴重な時間でもあります。

また、子育て中に自分の時間を持つ方法を考えるのは可能です。イライラ感情の元になっている考えや感じ方に気づけば、対応できる方法につながるのではないのでしょうか。

子育てのイライラ感情に大きく関係するも

子育てのイライラに対応するポイント

1 感情のラベリング(感情を名づける)とレベル測定で感情力アップ

今回は、子育てする自分の気持ちを受容するスキルから始めます。

イライラしている、悲しい、腹立たしいなど、自分の感情とそのレベルに気づきます。一番低いレベル1から、一番高いレベル10まで感情測定しましょう。自分の感情に気づけば、対応する方法を見つけ実行することができるようになります。イライラしているけれど、何とか落ち着いて話ができるのなら大丈夫です。でも、イライラ感が強いまま子どもにかかわるのは、子どもも自分も傷ついてしまう可能性があります。

2 高レベルのイライラに対応し自己マネージメントアップ

イライラの度合いが大きく、長く続くと、対応が必要なレベルです。そんなときにどうするかを考えておきます。実践例として、深呼吸する、お水を飲む、静かな場所にしばらくいる、などがあります。それで気持ちが変わるのかと疑問に思うかもしれませんが、脳の働きからみると、感情理解(感情のラベリングとレベルの測定)の段階でかなり落ち着いているのです。イライラのレベルが下がったら、子どもにどう声をかけをするかを考えます。イライラする場

面が決まっていれば、前もって言葉を考えておくといでしょう。「はつきり穏やかな指示」は、子どもの年齢にかかわらず役に立ちます。そして、小さなことでも子どものよい行動を見たら、ほめることも大切です。自己マネージメントの力を使います。

3 サポーターに頼るのは社会的な問題解決力



「自分の時間が欲しい」と思うのは自然なことです。「自分を大事にすることで、他者も大事にできる」というのはよく聞く言葉です。家族、知人で、お世話をお願いできる人がいれば、お願いしましょう。身近なサポーターの存在に気づくと気持ちが楽になります。

地域の支援も利用しましょう。子育てを他人や社会に頼ることに抵抗がある人もいますでしょう。でも、各地域に子育て支援サービスがあるのは、社会的に認められている問題解決方法だからです。

子どもにとってもメリットがあります。子ども自身が多くの人と出会い、自分を理解し応援してくれるサポーターを得る機会になるのです。つまり、親にも子どもにも役立ち、対人関係を作る学びがあります。

いざというときのために、こういう場合は誰に、どこにお願いすると書き出したサポーターリストを作っておきましょう。子どもの意見を聞いて作るサポーターリストも素敵ですね。

「社会的情動(感情)の学習(SEL)」については、ちばエコチル調査ホームページ内「キッ先生の豊かな心をはぐくむ子育て・第10回」で詳しく説明しています。



ちばエコチル調査HP
キッ先生・第10回



健康的な食事とは？

千葉大学附属病院
管理栄養士 鶴岡 裕太



2024 年 10 月 24 日、国連食糧農業機関 (FAO) と世界保健機関 (WHO) は「**健康的な食事とは？**」という
共同声明を発表しました。この声明では、健康的な食事を「適切 (Adequate)」、「バランス (Balanced)」、
「適度 (Moderate)」、「多様 (Diverse)」の 4 つの視点で説明しています。

栄養素をしっかりとる！「適切 (Adequate)」な食事

健康的な食事は、私たちの体を元気に保つだけでなく、成長や発達をサポートし、病気を防ぎます。特に成長期の子ど
もたちにとっては、不足しがちな栄養素を知り、体が必要とする栄養をしっかりとることがとても大切です。
このような「適切 (Adequate)」な食事を心がけるためには、普段の食事の中で不足しがちな栄養素に注意することが
ポイントです。

成長期の子どもたちにとって不足しがちな栄養素として、食物繊維、ビタミン D、ビタミン B 群、カル
シウム、鉄、亜鉛などが知られています。偏りのない食生活が重要ですが、まずは下の表を参考に、
足りないものを補うことから始めてみましょう！



不足しがちな栄養素

栄養素	不足すると	推奨される食材
食物繊維	便秘、生活習慣病発症リスク	野菜、果物、豆、全粒穀物
ビタミン D	骨折・骨粗鬆症リスク	魚、きのこ
ビタミン B 群	-	肉、卵、魚、豆、乳製品、全粒穀物
カルシウム	骨粗鬆症のリスク	乳製品、小魚、野菜、豆
鉄	貧血、骨粗鬆症リスク	肉、魚、豆、野菜、全粒穀物
亜鉛	味覚障害、免疫機能障害、成長遅延など	肉、魚、豆、ナッツ、全粒穀物

Check!

ぜんりゅうこもつ 全粒穀物とは？

玄米や全粒粉、大麦やオーツ
麦、ライ麦などの未精製の
穀物のこと。
白米や白パンでは、外皮や胚
芽を取り除いて精白している
ため、そこに含まれる食物纖
維やミネラルなどの栄養成分
が失われています。

いつもの食事に、もっと全粒穀物を！

全粒粉は、小麦のすべての部分 (胚乳、胚芽、外皮) を含んだ栄養たっぷりの食材です。全粒粉を使った食品には、普段の
食事で不足しがちな食物繊維、ビタミン B 群、鉄、亜鉛などが多く含まれています。WHO も、全粒穀物を積極的に食事に
取り入れることをすすめています。たとえば、アメリカでは学校給食に全粒穀物を使ったパンやパスタを取り入れる政策が
進められています。

日本でも、全粒粉で作られたパンや、玄米、雑穀がパン屋さんやスーパーで手軽に買えるようになっています。取り入れて、
健康的な食事を目指してみませんか？

全粒粉パンケーキ

全粒粉なら
食物繊維や亜鉛を
手軽に摂取できます

材料 (3 枚分)

- ・ホットケーキミックス …… 100g
- ・全粒粉 …… 50g
- ・牛乳 …… 150ml
- ・卵 …… 1 個
- ・サラダ油 …… 適量

☆ビタミン D 強化牛乳と一緒にとれば、ビタミン D とカルシウムも補給できます！

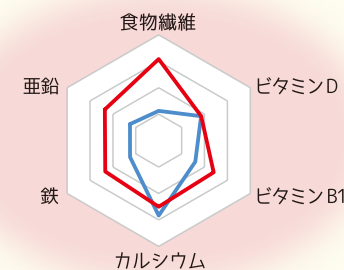


全粒粉ならではの
食感と香ばしさが
加わります！

Point!

通常のパンケーキと全粒粉パンケーキの栄養価の比較

— 通常のパンケーキ — 全粒粉パンケーキ



日本人の食事摂取基準 2025
12~14 歳の推奨量又は目標量、目安量を 1/3 量としたときの充足割合 (%)

- ① ボウルにホットケーキミックスと全粒粉を入れ、泡立て器で軽く混ぜます。
次に、卵と牛乳を加え、ダマがなくなるまで混ぜます。
- ② 混ぜた生地を 5 ~ 10 分ほど休ませます。
※全粒粉が水分を吸収してしっとりした生地になります。
- ③ フライパンを中火で熱し、サラダ油を薄く引きます。
- ④ フライパンに生地をおたま 1 杯ずつ流し入れ、弱火で 3 分程焼きます。
表面にプツプツと気泡が出てきたらひっくり返し、さらに 3 分程度焼きます。
- ⑤ 両面がこんがりと焼けたら完成です。
お皿に盛り付けて、お好みでメープルシロップ、はちみつ、バター、フルーツ
などを添えてください。

作り方

ちばエコチルスタッフの

わたしの おすすめ図書



モモ



ドイツの児童文学で各国の言葉に翻訳されている名作です。私も子
どもの頃に夢中で読み、大人になった今でも大好きで時折読み返し
ています。
人の話を聞くことが上手で周囲の人の心を温かくすることのできる
「モモ」という名の少女が、時間泥棒によって奪われた周囲の人たち
の優しさ、心の余裕や、豊かさを取り戻していくストーリーです。
金銭的、物質的な豊かさを追い求め、日々、仕事や時間に追われてい
る現代社会に生きる私たちにとって本当に大切なことは何か、本当の
豊かさとは何かを気づかせてくれる、子どもから大人まで楽しめる
物語です。【by 井下田】

対象 (目安) : 小学校高学年から

作: ミヒャエル・エンデ 訳: 大島 かおり
出版: 岩波書店

おもしろい！進化のふしぎ ざんねないきもの事典



生きるために進化してきた過程で「なんで？」と思うような生態を
持つようになったいきものがいます。この本には、みなさんも知っ
ているあのいきものの意外な「ざんねん」や、思わずクスッと笑っ
てしまうお話がいっぱい。「イルカは眠ると溺れる」「ワニが口を
開く力はおじいちゃんの握力に負ける」など、思わず誰かに話し
たくなっちゃいます。
温暖化など、地球の環境の変化により「生物多様性」と「種の保全」
が重要視されている今、まずは、ざんねん(カワイイ)ないきもの
たちの生態についてふれてみませんか。【by 鶴巻】

対象 (目安) : 小学校中学年から

監修: 今泉忠明
絵: 下間文恵 / 徳永明子 / かわむらふゆみ
出版: 高橋書店

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/kodomo/
mailform/bo/](https://cpms.chiba-u.jp/kodomo/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: 2025年3月24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

この春、6年生になるお子さんとご家族へ

6年生になったら大切なお知らせが2種類届きます！

13歳以降の調査のご案内

4月下旬頃

13歳以降の調査について、詳しいご案内を簡易書留でお送りします。届きましたら内容をご確認いただき、ぜひ調査の継続をご検討ください。

かんいかりとめ

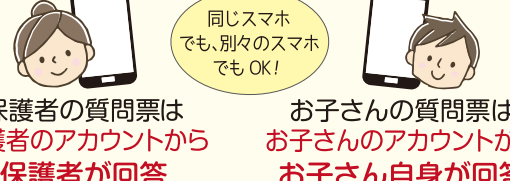
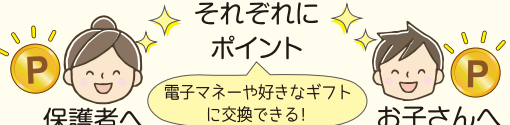
簡易書留

13歳以降も協力
いただけますよう
お願いいたします

小学生まで

主な変更点

中学生から

 回答したら 封筒に入れて投函	提出方法	 WEB上で すべて完了
 主に保護者が回答	回答者	 保護者の質問票は 保護者のアカウントから 保護者が回答 お子さんの質問票は お子さんのアカウントから お子さん自身が回答
回答にかかる時間が30分～40分の 質問票を年に2回	時間と回数	5分くらいで回答できる 質問票を年に15回程度 すきま時間に ちょこっと回答
 クオカード	謝礼の方法	 それぞれに ポイント 保護者へ 電子マネーや好きなギフト に交換できる！ お子さんへ

学童期検査のご案内

4月中旬頃

学童期検査は数年に1回の大切な検査です。ぜひともご協力いただけますよう、よろしくお願いいたします！

検査内容

身体測定

- 身長・体重・皮膚観察
- 体組成（体脂肪率・筋肉量）

発達検査

パソコンを使って行う検査

尿検査

当日朝の尿を自宅で採取

採血

「採血無し」も選択できます

追加調査（自由参加）

みゃくは
脈波測定、骨密度測定など

千葉ユニットセンターでは独自の調査「追加調査」として、学童期検査当日にお子さんの健康状態をより詳しく調べる検査を行います。ぜひご協力ください。

参加するとこんなウレシイ特典が！

この他にも、ささやかなプレゼントを用意してお待ちします！

★クオカード 5,000円分



★アレルギーなどの
血液検査の結果を
お返しします

★ボランティア
活動証明書



★DNA
Origami

DNAの形を折り紙で
つくることができる
ゲノム学習ツール



同日実施の
追加調査にも
ご参加いただくと

さらに
クオカード
1,000円分



この春、中学生になるお子さんとご家族へ

小学校ご卒業 おめでとうございます！

13歳からのエコチル調査について

中学生になったら紙の質問票は届かなくなります

参加者ポータルで
調査継続の手続きを
された方

質問票が紙からWEBへ変わり、保護者もお子さんも、スマートフォンやパソコンでご回答いただくようになります。

- 短い質問票が、1年に15回程度配信されます。回答するたびに、電子マネーやお好きなギフトに交換できる謝礼ポイントがもらえます。

保護者とお子さん、それぞれに専用のアカウントがあります。

- 保護者への質問票は保護者のアカウントに、お子さんへの質問票はお子さんのアカウントに配信されます。＊質問票が配信されたら、アプリとメールに通知が届きます。

調査継続の
意思表示をまだ
されていない方

これからも調査に協力していただける場合は、エコチル調査の参加者ポータルアプリをインストールし、簡易書留でお届けしたアカウント情報でログインして、調査継続手続きをお願いします。

参加者ポータル
アプリのアイコン

エコチル調査Q



iPhone
使用の方

App Storeから
インストール



Android
使用の方

Google Play
ストアから
インストール



★参加者ポータル Web 版 もあります。

アプリをインストールしたくない方は、WEB版をご活用ください。

<https://www.jecs.nies.go.jp/>



調査を継続しない場合、特別な手続きは不要です。

特にお申し出がない限り、ニュースレター等のお知らせはお送りいたします。調査はいつでも再開することができますので、もしも「エコチル調査を再開しようかな」と思われましたら、お気軽に千葉ユニットセンターまでご連絡ください！

お子さんが16歳になる年度には…

調査を継続されていない方を含め、改めてお子さん全員に、調査協力へのご自身の意思を確認する予定です。

13歳以降の調査に
ついて
ご不明な点がある場合

ログインIDやパスワードが
わからない方は千葉ユニット
センターにご連絡ください

TEL: 043-290-3920 (平日9時～17時)

Eメール: ec-cpms@office.chiba-u.jp



Check!

千葉ユニットセンターのホームページに、13歳以降の調査に関する「よくある質問」を
まとめてあります。ぜひ、ご参考になさってください。

https://cpms.chiba-u.jp/kodomo/info/info_over13qa.html

