

# エコチル がいなだより

エコチル調査  
Tottori unit center

Vol.21  
2020.2



劇団カッパ座による人形劇

## 3びきのこぶた



日頃の感謝を含めましてエコチルファミリー約530名をご招待し、2019年11月23日（土）鳥取大学医学部記念講堂にて、劇団カッパ座による人形劇「3びきのこぶた」を開催いたしました。表情豊かなかわいいこぶたたちや、ちょっぴり怖いおおかみにおとぎ話の世界へ引き込まれ、ドキドキ♡ワクワク♪などとても楽しい時間となりました。



## イベント報告

劇団カッパ座  
による人形劇

# 3びきのこぶた



### アンケートより参加者さまのコメント

楽しかったです。人形劇はなかなか見る機会がないので良かったです。

初めて演劇を見ましたが楽しかったです。人形がかわいかった。

ダンスやクイズもあり、司会のお姉さんが盛り上げて下さり、すごく楽しかったです。またこんな劇があったらいい♡と思いました。

着ぐるみが来てくれたり、風船で遊んだり、大人も楽しめた。

## 子育て相談室終了のお知らせ

2014年から子育て相談室はふれあいの里の健康対策課の一角から始まりました。2017年から2階の「子育てひろば」の壁を1枚隔てたブースに移転しました。

現在では、「待ち」の活動ではなく、隣接の子育てひろばに「エコチル子育て相談室担当の助産師です。おっぱいや卒乳のこと、離乳食のこと、兄弟姉妹間のこと何でも“?”があれば相談して下さい。」と自己アピールをさせてもらって、活動をしています。

もちろんプライベートな内容はブースで行います。小さなアドバイスや「それでOK!」というメッセージを伝えることで子育て中のお母様の子育てが楽に感じられたり、楽しいと感じてくだされば良いなと思って活動しました。3月一杯でエコチル子育て相談室を閉じることになりました。沢山のお母様とふれ合うことができたことに感謝します。

助産師 加持谷 多栄子

# うちの子 自慢

「なでてみたよ」



水族館で、メンフクロウをさわらせてもらいました！かわかったね。  
(たけちゃん)

「フラミンゴと海」



夏は海遊びを満喫しました(かか)

「国旗博士」



世界の国旗をほとんど覚えて、レゴで作りました！(どらぷりん)

クスツとしてしまう出来事、自慢できる事、お子さんが頑張った作品などはありませんか??  
そんな写真を大募集します!! その時のエピソードを添えてお送りください。  
応募写真は、ホームページに掲載させていただきます。



ホームページにあります投稿フォームより以下の項目を入力し、ご応募下さい。  
(または下記メールアドレスに必要事項を明記の上、ご応募下さい。)

応募要項

- 投稿者のお名前 (ふりがな)
  - 掲載時のニックネーム
  - 写真タイトル
  - 写真のエピソード
  - お子さんのお名前 (ふりがな)
- ※ニックネーム、写真タイトル、写真エピソードが掲載されます。

Web : <https://www.ec.med.tottori-u.ac.jp/>  
Mail : [ecochil@ml.adm.tottori-u.ac.jp](mailto:ecochil@ml.adm.tottori-u.ac.jp)

投稿フォームがすべての機種に対応いたしました!

スマートフォン、タブレット、パソコンから簡単な操作でご応募が可能になりました。この機会にぜひご応募ください!!

応募はこちらから



応募条件

エコチル調査にご参加のお子さんが写っている写真(ご家族と一緒に写っているものでも可)やお子さんで作った作品の写真をお待ちしております。

がいなだよりに掲載された方には図書カード、残念ながら選ばれなかった方へはお礼の品を送付し、発表とかえさせていただきます。

## 質問票ご返送のお願い

2019年9月に小学1年質問票、11月に小学2年質問票を水色の封筒でお送りしています。  
なお、ご返送の確認ができなかった方に、再度お送りする場合がございます。  
お忙しいと思いますが、ご返送をお願いいたします。同じ質問票をお持ちの方は、1部だけご記入下さい。  
★ご登録いただいている情報(住所・電話番号など)に変更がありましたら、フリーダイヤルまたは質問票に同封の「登録内容変更届」にてお知らせ下さい。

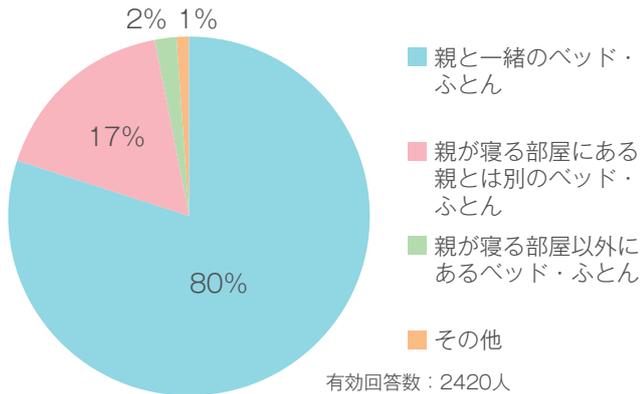
# 質問票集計結果からわかったこと

## —お子さんの睡眠について—

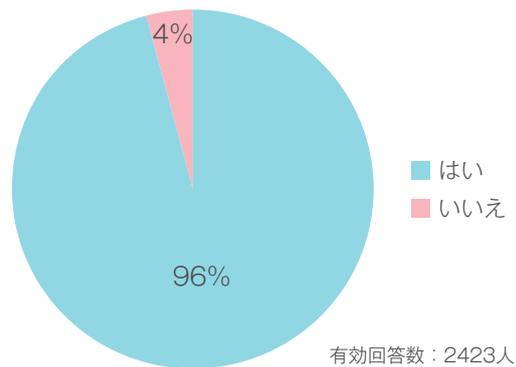
エコチル調査の質問票では定期的にお子さんの睡眠についてお聞きしています。  
今回は4歳6ヶ月の質問票から睡眠について集計しました。

※2019年9月17日時点の回答に基づく鳥取ユニットセンターのみの暫定的な結果です。  
また、構成割合は四捨五入しているため、その合計が100にならない場合があります。

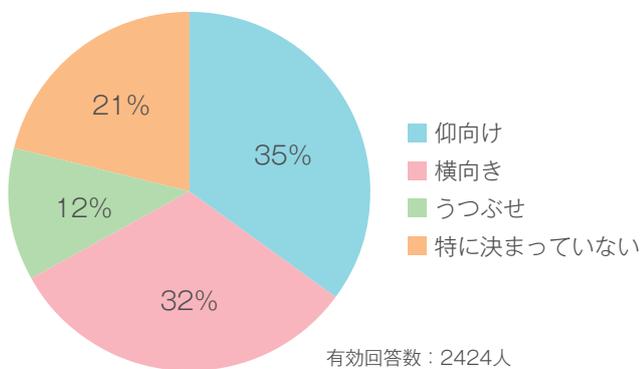
### 夜寝る場所は主にどこですか



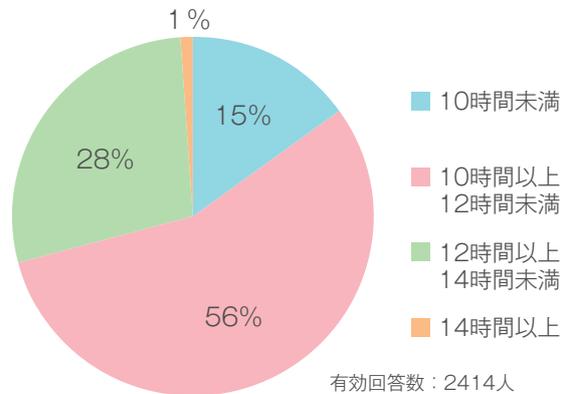
### だいたい決まった時間に寝かせていましたか



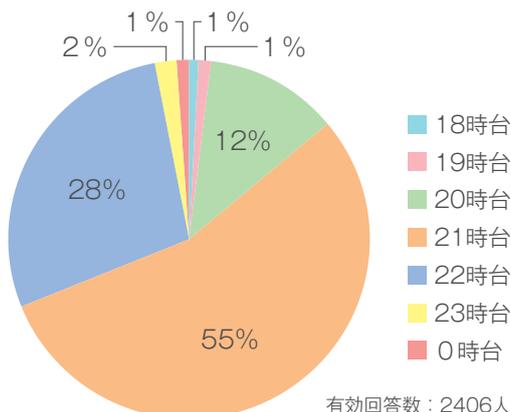
### どのような姿勢で寝ていることが多いですか



### お子さんの睡眠時間



### お子さんの就寝時刻



日本の子どもの睡眠は不足しているといわれます。今回、子どもたちの脳を創り・育て・守る機能を持つ睡眠について集計しました。

集計の結果、ほとんどのご家庭でお子さんをだいたい決まった時間に寝かせていることがわかりました。一方、睡眠時間についてですが、4歳6ヶ月のお子さんの場合、10-13時間の睡眠が推奨\*されていますが、10時間未満のお子さんが15%もいました。また、最も多い就寝時刻は21時でしたが、22時以降に寝ているお子さんが約30%もいました。

子どもの睡眠不足は、眠気だけでなく、集中力の低下・落ち着きのなさ、疲れやすさなど日中の活動に影響します。気になる様子があれば、お子さんの睡眠習慣に少し目を向けてみていただければと思います。

※全米睡眠財団による

# 遅寝遅起きはイライラの元!?

エコチル調査鳥取ユニットセンター

臨床心理士／公認心理師 堀内 咲希

皆さんは毎日ぐっすり眠れていますか?眠ることは人間にとってとても大切なことですが、日本では今、睡眠不足や遅寝遅起きの子どもが多くいることが社会的に問題視されています。実際に今回の鳥取データを見ても、4歳6ヶ月の時点で22時以降に寝ているお子さんが約30%もいることがわかります。また、4歳6ヶ月時点で推奨される睡眠時間を十分にとれていないお子さんが15%もいるということがデータから示されています。

一般的に、睡眠不足は子どもの成長発達を阻害したり学力低下を招いたりすると言われていますが、実は心の不調にも大きく関係してきます。睡眠不足はイライラ、不安、落ち着きのなさ、集中力の低下等を引き起こします。また、睡眠不足だけでなく、遅寝遅起きも子どもの健康に悪影響を及ぼします。遅寝遅起きの場合、表面的には睡眠時間が確保されているようにみえるのですが、遅寝の子どもは眠りが浅くなるため疲れが取れません。その結果、朝から機嫌が悪く、ぐずることが多くなり、お母さんにとって扱いづらく、お互いにストレスを感じてし

まうこととなります。

では、遅寝遅起きだった睡眠習慣を早寝早起きに変えるにはどうしたらよいのでしょうか。まずは早起きから始めてみましょう。早起きをして朝日を浴びることによって体内時計が調整され、夜になるとメラトニン（睡眠ホルモン）が分泌されて眠りにつきやすくなります。また、朝日を浴びることによってセロトニン（脳内の神経伝達物質）の分泌が促されます。セロトニンは、精神を安定させる働きがあり、不安を軽減させ、心を穏やかな状態にしてくれます。このように早起きをすることには様々なメリットがあるのです。

そうは言っても、これまでの生活習慣を突然変えるというのはなかなか大変なことですよ。はじめのうちは上手く行かないこともあると思います。しかし、大人になってから生活習慣を改善するのもっと難しいことです。大きくなったときに子どもが困ることのないよう、今のうちに心と体に良い生活習慣を身につけてあげたいですね。

全米睡眠財団による  
年齢別推奨睡眠時間は  
こちら!!



年齢	必要な睡眠時間
0～3か月	14～17時間
4～11か月	12～15時間
1～2歳	11～14時間
3～5歳	10～13時間
6～13歳	9～11時間
14～17歳	8～10時間
18歳～	7～9時間

## 参考文献等

神山潤（2011）「子どもの睡眠外来 キーワード6つと国際分類活用術」中山図書

National Sleep Foundation, <https://www.sleepfoundation.org>, 2019/9/30時点

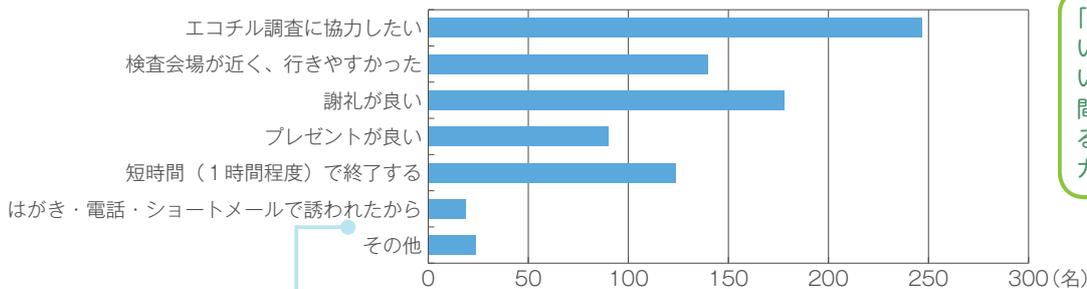
# 2019年度 学童期検査に関するアンケート結果

エコチル調査では今年度より小学2年生のお子さんを対象とした学童期検査が始まり、鳥取ユニットセンターでは7月から11月の間に計20日間実施いたしました。たくさんの方に来ていただきありがとうございました。検査会場内でご協力いただいたアンケートについてご報告いたします。

2019年度 鳥取ユニットセンターで学童期検査を受けた方 **298名(55.9%)**

※2019年度対象者 533名

## ●参加しようと思われた理由は何ですか（複数回答可）

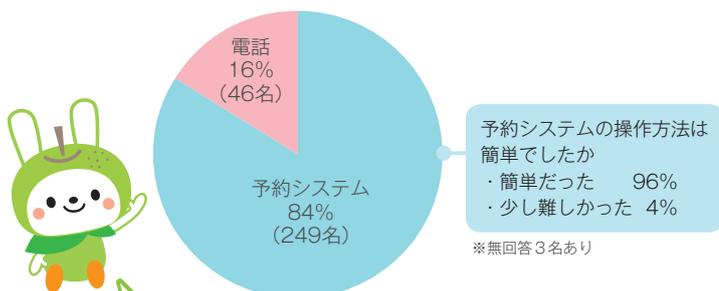


「エコチル調査に協力したい」という理由が多く、続いて「謝礼が良い」、「短時間（1時間程度）で終了する」でした。お子さんにはガチャガチャが好評でした。

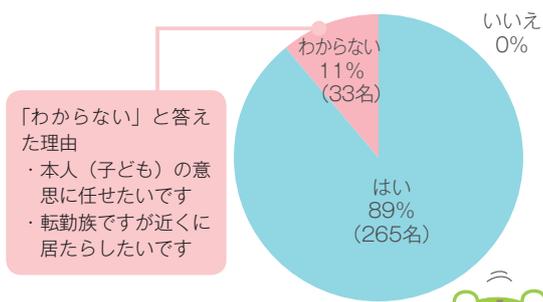


※その他について  
 ・土日で行きやすかった  
 ・子どもも興味を持っている調査なので  
 ・子どもがガチャガチャに魅かれて  
 ・本人（子ども）が行きたいと言ったから

## ●予約方法は何ですか



## ●12歳でもこのような検査を予定していますか



電話でのご予約は9時～17時（土日祝を除く）ですが、予約システムは夜間でも都合の良い時間にご予約が可能です。

今回の学童期検査で、元気なたくさんのお子さんにお会いすることができました。次回、さらに成長された皆さんにお会いできることをスタッフ一同、楽しみにしています。

## 今回の学童期検査について、気づかれたこと、ご意見、ご感想など

- 待ち時間がなく、スムーズで良かった
- 付き添いで来た下の子が遊べるスペースがあって良かった
- スタッフの方がとても親切、丁寧で良かった
- 思ったよりも簡単に、手軽に参加できて良かったです
- 会場の案内がとても丁寧で分かりやすかったです
- 予約システムで予約しました、けっこう予約がいっぱいで早めに予約しないとだめなんだと思いました
- 行くまで子供も緊張していたけど、スタッフの方が優しく案内してくれて良かったです
- 発達検査の結果が知りたかった、結果をもらえないのは残念
- 尿検査の結果が知れたら良かった

## ●来年度以降、学童期検査（小学2年生）対象となる方へ

学童期検査は、エコチル調査をより実りある研究にするために、皆さん一人一人のお力が必要です。少しでも多くの皆さんのご参加をお待ちしております。