

エコチル がいなだより

エコチル調査
Tottori unit center

Vol.23
2021.2



ま ち が い さ が し

この
答えは
最後のページ

ひだり え みぎ え
左の絵と右の絵でちがうところが7つあるよ! 見つけられるかな?



鳥取ユニットセンターのお子さん参加者人数



※2020年12月31日現在

ゴールまで一緒に進んでいきましょう♪

学童期検査(小学2年)を実施しました!

今年度も多くのご予約ありがとうございます。今年度は新型コロナウイルス感染症対策を徹底し実施しました。コロナの影響により何度か中止になり、ご希望に沿えなかった皆様には心よりお詫び申し上げます。参加された方からの意見や感想を一部紹介します。

コロナ対策もしっかりされているし、子供が不安にならないようこまやかな気配りを感じます。

各箇所をその都度清掃されていて安心でした。

コロナが流行している為、検査に参加しようか迷った。

皆さんとても親切でやさしい対応でした。安心して受けることができました。

今年度の学童期検査会場の様子



受付



発達検査



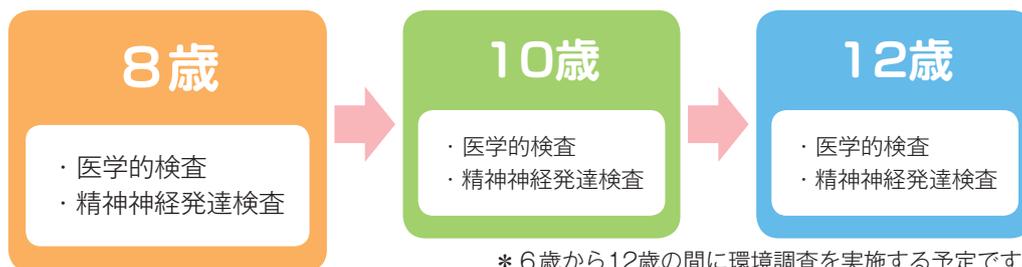
待合コーナー



ガチャガチャ

来年度小学2年生となるお子さんには改めてご案内をお送りいたします。詳細調査に参加されているお子さんは対象ではありません。また、新型コロナウイルス感染拡大により中止となる場合がございます。

詳細調査のお知らせ



5月頃より8歳詳細調査が始まります。対象の方は学童期検査(小学2年)ではなく、詳細調査の参加になりますので改めてご案内をお送りいたします。

8歳詳細調査

- ① 身体計測：身長、体重、体組成(体脂肪率・筋肉量)、頭囲、腹囲
- ② 血圧測定
- ③ 皮膚観察
- ④ 呼吸機能検査
- ⑤ 血液検査(採血はお子さんへのストレスを最小限にするような方法で実施します)
- ⑥ 尿検査(検査当日の朝、ご自宅で採尿してご持参いただきます)
- ⑦ 精神神経発達検査(パソコン、タブレットを使って指先の動き、集中力、数を見積もる力についての検査をします)



乳歯調査へのご協力ありがとうございます

送った歯は 戻ってくるの？

一度ご提供いただいた乳歯は全て分析に使用されるため、お返しできません。

いつ送ればいいのか？

10歳になる学年
(小学4年生)の時に
乳歯調査票と回収用チューブ
をお届けします。
回収用チューブが届いてから
乳歯を返送してください。

どの乳歯が必要なの？

乳犬歯4本のうち2本
を集めます。
まだ乳犬歯が抜けていない場合や、なくしてしまった場合は、他の乳歯でも構いません。

乳歯が 抜けたら…

- ① 抜けた乳歯は水洗いし、乾燥させてください。
- ② 乾燥後、乳歯保管ケースの該当する場所に入れて保管してください。
- ③ 乳歯保管ケース内のプレートに乳歯が抜けた年月を忘れずに記入して下さい。



乳歯保管ケースに同封されていた
乳歯案内ブックも見てみてね♡
分からないことがあったら相談してね！



歯科衛生士さんからメッセージ

鳥取大学医学部附属病院 歯科口腔外科
歯科衛生士 田部 有子



乳歯をむし歯から守る3つのポイント！

その1：仕上げ磨きや自分磨きの習慣をつけること！

生後6ヶ月頃に最初の乳歯が生えてきたらむし歯予防開始です！ブラシの感触に慣れやすい時期なので力を入れずやさしくブラッシングしましょう。デンタルフロス(糸ようじ)は歯と歯の間のむし歯を予防します。歯ブラシを持たせる場合はくわえて立ち歩くのは厳禁。必ずそばで見守りましょう。

その2：食生活

飲食の回数が多いことや、だらだら食べはむし歯になりやすい口の環境をつくります。①時間を決める②出来るだけ糖分の少ないものを選ぶ③お茶と組み合わせるなど口の中に糖分が停滞しないように工夫しましょう。

その3：歯の健康診断

乳歯はむし歯になるとあっという間に進行する特徴があります。症状がなくても定期的に受診することでむし歯の予防や早期発見につながります。むし歯チェック、歯磨き指導、クリーニングやフッ素塗布などを行います。

このような乳歯の管理が将来永久歯の健全な管理に繋がることは間違いありません。

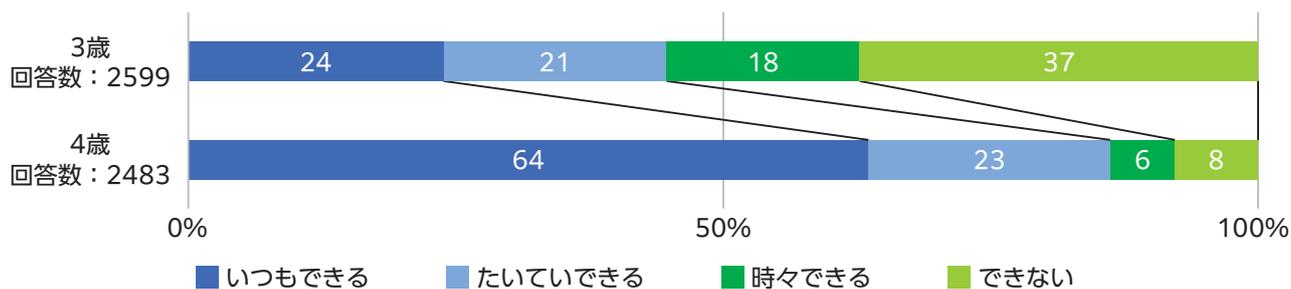
子どもの排尿・排便の自立

これまで皆様にご回答いただいた質問票調査の集計結果の一部をご紹介します。

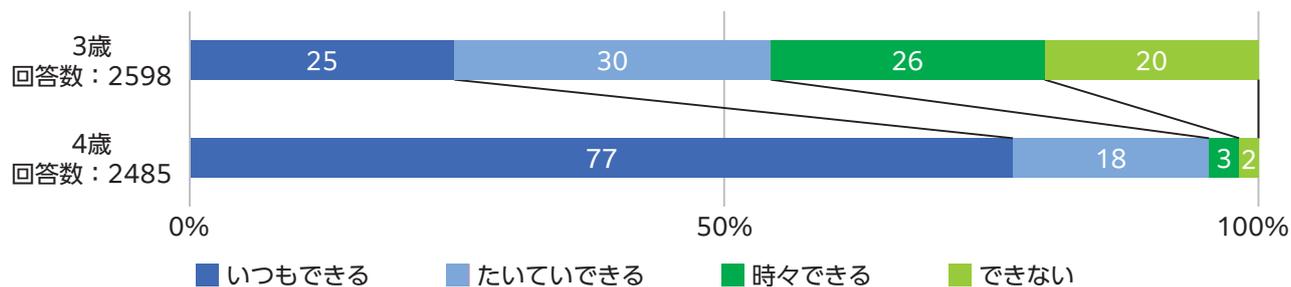
※2020年10月22日時点の回答に基づく鳥取ユニットセンターのみの暫定的な結果です。また、構成割合は四捨五入しているため、その合計が100にならない場合があります。

3歳、4歳質問票集計結果の比較

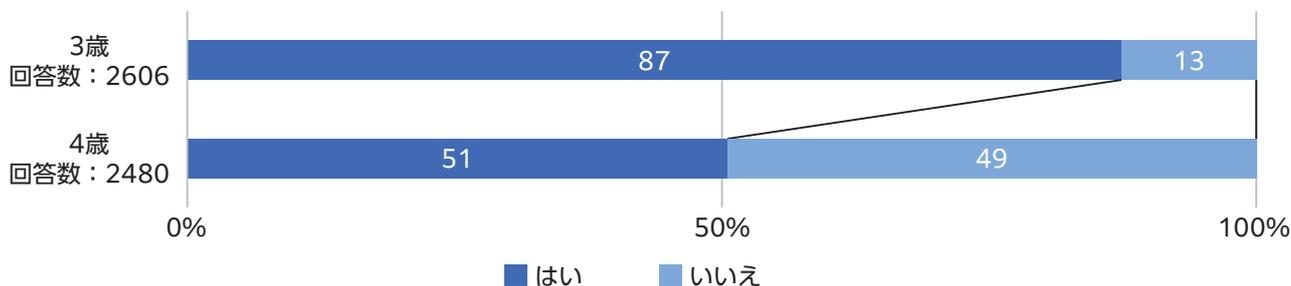
Q1 日中、1人で排便できますか



Q2 日中、1人で排尿できますか



Q3 現在、夜間におむつをしていますか



3歳から4歳の間で、ずいぶんおむつを外すことができ、お兄ちゃん、お姉ちゃんになってきたことがわかります。次のページでおねしょについて解説をしています。ぜひ読んでみてください。

夜尿のおはなし

鳥取大学医学部
エコチル調査鳥取ユニットセンター
助教 山田 祐子



夜尿って

子育てをしていると、2～3歳くらいでトイレトレーニングの時期になり、3歳前後で昼間のオムツがとれる子も増えてくると思います。昼間のおもらしはだいたい5歳くらいまでになくなる人が多いとされていますが、夜のおもらし(=おねしょ)がゼロになるのにはもう少し時間がかかります。「5歳を過ぎて月1回以上のおねしょが3カ月以上続く状態」を夜尿(やによう)と言います。夜尿は5～6歳で約20%、小学1年生で10%、10歳こえても5%前後あると言われていています。つまり、小学1年生で30人学級だとすると、クラスに3人は夜尿ということですね。夜尿は年齢とともに治っていくことが多く、「あせらない、おこらない、おこさない、ほめる、くらべない」と言われます。しかし、おねしょシーツを洗う身としてはイライラ…、雨や雪などシーツや布団を外に干せない日におねしょされた日にはイライラ…、宿泊訓練や泊りの行事があるときにはハラハラドキドキ…です。おねしょした本人も「また漏らしちゃった(泣)」と自信をなくしていくかもしれません。なので、夜尿に悩んでいる場合は積極的な治療がすすめられています。

生活習慣について

夜尿の時にまずやることは、生活指導になります。まずは、夜更かしをせず、夕食は就寝の2～3時間前までに済ませ、規則正しい生活を心がけます。また、一日の水分は朝食や昼食の時にたっぷりとり、夕食後は控えましょう。塩分はのどの渇きから水分摂取が多くなります。また、塩分そのものや、糖分・カフェインを含む飲料は尿量が多くなるため、夜は控えましょう。トイレに行ってから寝る習慣をつけ、なかなか眠れないときは、もう一度トイレに行ってから寝ましょう。寒いときは下着を厚めにし、冷え対策をしましょう。便が常に溜まっている状態は膀胱

を圧迫し、夜尿の原因になる可能性があります。食物繊維を多くとり、便秘解消を心がけましょう。

生活習慣の改善だけで、夜尿の2～3割が改善するという報告があります。ご褒美シール作戦で、就寝前の排尿ができた日や夜の水分摂取が控えめにできた日はカレンダーにシールを貼っていくと本人のやる気が高まります。それができたら、夜尿がなかった日にシールを貼っていき、7日間連続成功したら特別ご褒美ガチャガチャ1回!とか良いかもしれませんね。

- ✓ 規則正しい生活をする
- ✓ 水分の摂り方に気を付ける
- ✓ 塩分を控える
- ✓ 寝る前にトイレに行く
- ✓ 寝ている時の冷え対策を徹底する
- ✓ 夜中、無理にトイレに起こさない
- ✓ 便秘に気を付ける

生活習慣、その先へ...

生活習慣改善を一カ月以上行っても改善なければ、次のステップに進み、薬物療法(抗利尿ホルモン薬)もしくはアラーム療法のタイミングです。かかりつけ医で相談してみましょう。

ただし、夜尿だけでなく昼間のおもらしが続く場合や、夜尿が半年くらいなかったにも関わらず再び出現した場合は普通の夜尿でなく他の病気が隠れている可能性があります。早めに相談しましょう。

【参考文献】

日本夜尿症学会・編：夜尿症ガイドライン2016。診断と治療社、2016

おねしょ卒業プロジェクト <https://onesho.com/>

子どもの困った行動 ～遅刻や忘れ物はどうしたらいいの？

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 谷口 咲希

皆さんはこれまでに遅刻や忘れ物をしたことがありますか？おそらく、全くないという方はあまりいないのではないのでしょうか。4月からはエコチルキッズ全員が小学生になり、子どもたちはみんな自分の足で学校まで歩いて行き、授業の準備もするようになりますね。そうすると中には毎日遅刻してしまう子、頻繁に忘れ物をしてしまうという子も出てくると思います。忘れ物や遅刻は子ども自身が困るだけでなく、周囲からもだらしな印象を持たれてしまうので、できれば改善したいですね。それでは、どうすればこの問題を解決できるのでしょうか。

1. 遅刻癖はどうしたらなおるの？？

さて、遅刻をする原因は何でしょうか。朝なかなか起きられない、身支度に時間がかかってしまうなど理由は色々あると思いますが、結局のところは「本人の見積もっている時間」と「実際にかかる時間」との間にズレが生じているために起こってしまう問題だといえます。つまり、本人は一生懸命計画を立てて行動しているつもりでも、想像している以上に時間がかかってしまうので結果的に時間オーバーしてしまうのです。ではどうすれば改善されるのでしょうか。

まずは、朝起きる時間、出発する時間、学校に着くまでにかかる時間、朝ごはんや着替えなどの身支度に実際にかかっている時間をそれぞれ項目ごとに紙に書き出して可視化してみてもどうでしょうか。遅刻しやすい子と言うのは、時間配分が苦手でなんとなくのイメージで動いています。「実際はこれくらいかかっているから、何時までに起きて、何時何分までには〇〇をして、何時何分には家を出ると間に

合うね」と伝えてあげましょう。実際に可視化してみるとイメージが掴みやすいので本人の認識も変わりやすいです。また、慣れるまでは朝本人の見えるところに貼っておくとよいと思います。

2. 忘れ物はどうしたらなくなるの？

忘れ物をしたくて忘れ物をする人なんていませんよね。子ども自身も忘れ物をしたくないのについつい忘れてしまうのです。忘れ物をしやすい子というのは、当日にばたばた準備をする傾向があります。また、そもそも何が必要かということを引きちんと理解できていないこともあります。

まずは、時間に余裕をもって前日までに準備しておくことが大切です。はじめのうちは声を掛けてあげましょう。また、チェックリストをつくって、準備をするときに一つずつ✓をつける習慣をつけましょう。それから、忘れ物が多い子は準備中も他のことに注意が移りやすいので、声を掛けながらすることが良いです。準備が楽しくなるように「明日の算数でつかうものはなーんだ？」とクイズ形式にしてあげるのも良いですね。

以上、いくつか対策を紹介しましたが、一番大切なことはまず子どもの苦手を理解してあげることです。初めから何でも完璧にできる子などいないので、最初のうちは手を貸してあげてください。「自分でもちゃんとできた！」という体験は自信になり、成功体験として習慣化されます。自分でできるようにならないとだめ！と決めつけず、子どもが自分でできるようになるまでほんの少し手を貸してあげてください。

スタッフおすすめ本の紹介

6歳頃～おすすめ

『だいじょうぶ だいじょうぶ』

文：いとうひろし／出版社：講談社



僕が不安になると「だいじょうぶ、だいじょうぶ」とおじいちゃん。生きていくのは大変。でも、この言葉のおかげで強く楽しく前に向かって生きていける。心が落ちつく絵本。

『教室はまちがうところだ』

作：蒔田晋治／出版社：子どもの未来社



手を挙げて発表する場面「子どもたちはドキドキ」そんな時「間違っている」みんなで間違いの中から本物を見つけていこうという教室のお話。手を挙げる勇気の出る絵本。

『ふたりはともだち』

作：アーノルド・ローベル／出版社：文化出版局



がまくん、かえるくんの何気ない日常の話。性格は正反対の二人だけど、とっても仲良し。お互いを思いやる言葉や行動に心が温まる友情物語。友達を大切にしようという心が芽生える一冊。

9歳頃～おすすめ

かがくるBOOK

『新型ウイルスのサバイバル1』

文：ゴムドリCO.／出版社：朝日新聞出版



探検キャンプに参加した子ども達。そこで謎のウイルスにより探検隊員が次々と倒れていく。ウイルスの脅威から逃れて無事に脱出できるのか?! 楽しく学べる小学生に大人気のシリーズ漫画。

コミック版日本の歴史

『大坂冬の陣・夏の陣 一歴史を変えた日本の合戦』

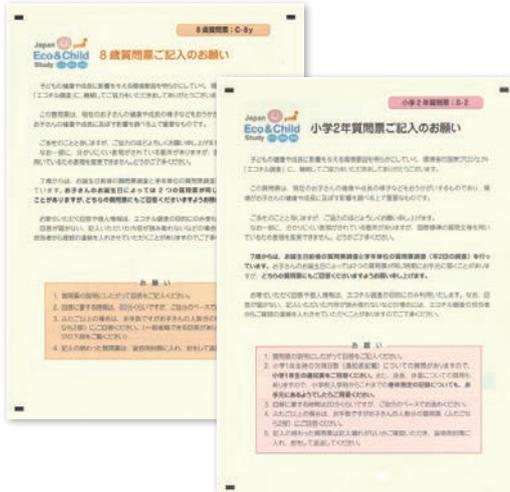
作：すぎたとおる／出版社：ポプラ社



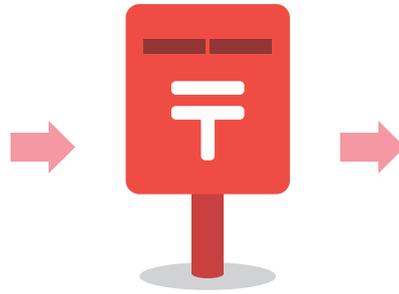
関ヶ原合戦後、天下を手にしつつあった家康。【江戸誕生】の瞬間、何が起こったのか。漫画でおもしろく歴史がわかる。年表や豆知識も得られ、歴史好きになれそうなシリーズ漫画。



8歳質問票&小学2年質問票キャンペーン



8歳・小学2年質問票



保護者の方が記入し
どちらも提出



オリジナルバック
プレゼント

10歳質問票は、2冊入っています

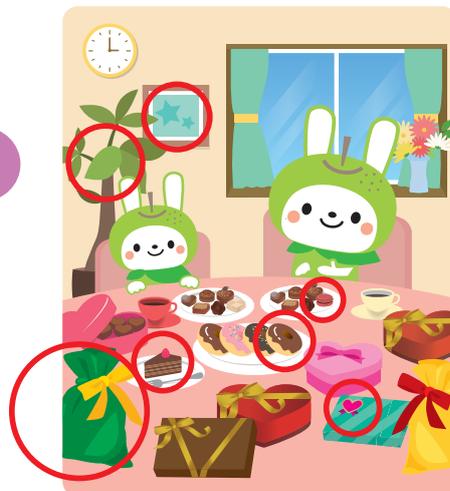
10歳質問票は、別冊「子どもアンケート」があります

「子どもアンケート」は、参加しているお子さん自身にはじめて回答して頂くものです。
保護者の方は、従来通り保護者用の質問票に回答して頂きます。
なお、6月頃送付の小学4年質問票は、保護者の回答のみです。
引き続き、ご協力をお願いいたします。



ま ち が い さ が し

こたえ



子どもの健康と環境に関する全国調査
エコチル調査 鳥取ユニットセンター
〒683-8503 鳥取県米子市西町86 鳥取大学医学部内

☎ 0120-415-177

9:00~17:00
(土日祝日を除く)

Mail ecochil@ml.adm.tottori-u.ac.jp HP https://www.ec.med.tottori-u.ac.jp/