着時為意識 (Vol.11 2019.Mar)



学童期検査が 始まります!

エコチル調査に参加している 小学2年生のお子さん全員を 対象とした検査です。詳しくは 2ページをご覧下さい。

国次 Contents

学童期検査のご案内・宮古島市の子どものむし歯	2
【コラム】「ほめる」の大切さ	3
Q&A・【チャレンジ】親子で Cooking ·······	1
イベント写真	5
小学校入学・お知らせ	3

エコチル調査 南九州・沖縄ユニットセンター 琉球大学(沖縄)サブユニットセンター

(琉球大学大学院医学研究科 衛生学・公衆衛生学講座内)

TEL: 098-895-1213 · 080-3377-2605

宮古事務所 TEL: 0980-79-0513:080-2743-2844



学童期検査のご案内 🦫

エコチル調査では、2019年度から 2022 年度にかけて、小学2年生のお子さん全員を対象に学童期検査を実施します。多くのお子さんにご参加いただけますよう、ご協力をお願いいたします。

《2019年度 学童期検査》

対 象: 小学2年生の参加者全員

(2011年4月2日~2012年4月1日生まれ)

検査時間:約1時間

検査場所: 宮古地区医師会(2F会議室)

実施期間: 2019年4月~2020年3月の間で

夏休みと春休み期間中に実施

参加方法: 対象者の保護者に、検査参加への意思確認の

手紙を後日送付いたしますので、同封してい

る返信用はがきでご回答お願いします。

【検査内容】(検査時間:約45分)

- ①身体計測(身長・体重・体組成)
- ②コンピューターを使って行う検査(精神神経発達検査)
- ③尿検査

【追加の調査で予定している検査内容】

(検査時間:約15分)

- ①歯科健診
- ②だ液採取

(だ液分泌量・だ液緩衝能・□腔内細菌叢の検査)

③質問票による生活習慣調査〈保護者記入〉

宮古島市のむし歯のある子は全国の 2.6 倍!

琉球大学大学院医学研究科 衛生学 · 公衆衛生学講座 琉球大学医学部附属病院 歯科口腔外科

平野物大

沖縄県全体や宮古島市の子どものむし歯の有病者率は年々減少しているものの、全国と比較して依然として高い状況のままです。

平成 24 年度の調査で沖縄県の 3 歳児むし歯有病者率は 33.2% (全国 19.1%) だったのが平成 28 年度は 28.5% (全国 15.8%) まで減少していますが、全国平均の約 1.8 倍と高い状態が続いています。1 人平均のむし歯の数も多く、平成 24 年度の調査で沖縄県は 1.2 本(全国平均 0.7 本)となっており、むし歯のある子の割合も本数も多いです。

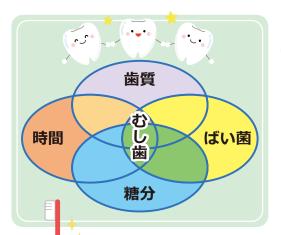
特に宮古島市は沖縄県の中でもむし歯のある子が多く平成 28 年度の 3 歳児むし歯有病者率は 40.6%(全国 平均の約 2.6 倍)であり、今後もより一層むし歯の予防が必要な状況です。

平成 24 年度	3 歳児 むし歯有病者率(%)	3 歳児一人平均 むし歯数(本)
全 国	19.1	0.7
沖縄県	33.2	1.2
宮古島市	42.6	1.7

平成 28 年度	3 歳児 むし歯有病者率(%)
全 国	15.8
沖縄県	28.5
宮古島市	40.6



地域保健・健康増進事業報告、歯科保健状況調査報告書、乳幼児健診より一部改変



むし歯をつくるのは、①ばい菌 ②糖分 ③時間 ④歯質 (歯の状態) です。

これらの要因が組み合わさり、むし歯になります。その ため歯磨きや唾液で、ばい菌を減らすことも大切ですが、 他にも糖分をとる量を考えたり、フッ素などで歯質を強化 することを継続して行うことでも、むし歯を予防する必要 があります。

大人の歯(永久歯)は6歳ごろから14歳ごろまでに多くがはえてきます。はえてきたばかりの歯は歯質が弱いため子どものころは特にむし歯予防に注意が必要です。



学童期検査の追加調査では 歯科健診もあるよ











「ほめる」の大切さ

児童家庭支援センターはりみず 心理療法担当 垣 花 理 恵

お父さん、お母さん! お子さんのことをほめていますか?

今回は、「ほめる」について少しお話します。

ほめられると、大人でも嬉しいですよね。「ご飯おいしいね」「いつもありがとうね」「キレイ になったね」という一言で、なんだか心が軽くなることがありますよね。

子どもにとっての「ほめる」も、もちろん嬉しいものですが、実は嬉しいだけではない効果 を発揮してくれます。

行動分析の中でも「今後も続けてほしい行動(好ましい行動)」を強化するためのとても有効 な手段として「ほめる」が使われます。「ほめられた」という経験は、子どものその後の行動に 直結する大きな自信に繋がっているのです。

また、「ほめる」は子どもにとってその行動を続けるか否かを判断する一つの判断材料にもなっ ています。「OOした時ほめられた」「 $\Delta\Delta$ した時ほめられなかった」という違いは、子どもが 行動の良し悪しを理解するためにも、わかりやすいサインになります。

ほめる時は、①行動を具体的にほめる ②行動を行った時すぐにほめる(行動をしようとして いるところをほめる)といったポイントを心がけるといいでしょう。

例えば「お手伝いしてくれてありがとうね」「自分でお片付けできたね、すごいなぁ」等、何 をしたらお母さんが喜ぶのかをわかると、子どもはまたお母さんを喜ばせたいと思ってくれま すよね。

「ほめる」のは何か特別なことをした時だけではありません。「あいさつが上手だね」「毎日、 残さずにご飯食べてえらいね」という当たり前に行っていることや「宿題しようとしてるね。 さすが!Ⅰ「ありがとう、○○しようとして<れたんだね」などの途中まで頑張っている経過も ほめてあげましょう。

ほめる時の注意点として「ほら、お母さんの言った通りできたでしょ」「最初からやればでき るのにね」等の皮肉を交えての言い方は、子どもからするとほめられたように感じないことが 多いので、ついついそのような言い方をしてしまう人は気をつけましょう。

年齢に応じてほめ方は変わってきますが、幼児期には「おりこうだね」「えらい」「さすが、 お兄ちゃん(お姉ちゃん)」等のわかりやすい言葉で、小学校高学年以降は、「すごく助かったよ」 「ありがとうね」等の内容でほめているとわかる言葉でほめると、受け入れやすくなりますよ。

「ほめる」は、子どもにとっても大人にとっても、良いことしかない素敵なアプローチです。 これからはお子さんだけでなく、家族や友達もたくさんほめて下さいね。



いっもエコチル調査にご協力いただきありがとうございます。 今回は、参加者様から寄せられる質問についてQ&Aでお答えします。

\てQ&Aでお答えします。

質問票に関する Q&A。

○:質問票(または返信用封筒)を紛失しました。どうしたらよいですか?

▲:宮古事務所へご連絡ください。質問票(または返信用封筒)を再度お送りいたします。

Q:忙しくてなかなか 質問票に記入する時間 がありません。

A: お時間がある時にご記入いただいて、ご返送ください。

謝礼・引越・督促 🔾&🗛

Q:謝礼やプレセント はいつごろ届くのです か?

▲: 質問票を返送後、 2~3週間ほどで届く 予定です。 **Q:** 引越することに なったのですが、どうすればいいのですか?

▲: 宮古事務所または琉球 大学(沖縄)サブユニット センターへご連絡ください。 または、質問票に同封され ている「登録内容変更届」 に記入し、質問票と一緒に 郵送しても構いません。

Q:質問票の提出期限 が過ぎてしまいました。 どうしたらよいですか?

A:期限が過ぎた質問票でも返送をお願い致します。謝金も通常通りお支払い致します。

Q:過去の質問票が出てきました。提出できますか?

A:提出できます。質問票をご記入いただき、ご返送いただければ、謝金も通常通りお支払い致します。

※質問票の時期によってはデータに反映しないことがあります

Q: 質問票を返送した けど、謝礼やプレゼン トが届きません。

A: お手数ですが、琉球 大学(沖縄) サブユニットセンターへご連絡く ださい。 Q:質問票を返送したのに、督促のハガキが届きました。

A: 行き違いの場合は申し訳ございませんが、ご容赦ください。質問票を返送後しばらくして督促ハガキが届いた場合は、宮古事務所へご連絡ください。

親子, OnKink

- 手巻き風ヒラヤチー/



ちゅらちるだより Vol.10 で、沖縄料理定番のヒラヤチー(もずく入り)と手巻き風ヒラヤチーのレシピをご紹介いたしました。今回は、その定番のヒラヤチーの基本生地に黒糖を加えた昔ながらのおやつ「チンビン」のアレンジ料理を作ってみました。親子で一緒に作ってみてくださいね! 琉球大学医学部附属病院 栄養管理部



クレープ風チンビン(フルーツ巻き)~好みのフルーツを巻き巻き!~

*基本の生地(4枚分)・小麦粉…50g ・卵…1個 ・水…100 cc ・油…適宜 【材 料】 *基本の生地 ・黒糖(粉) …40g ・好みのフルーツ ・生クリーム

【作り方】

- ① *基本の生地(小麦粉・卵・水)を混ぜ合わせる。
- ② ①に黒糖(粉) 40g を加え、さらに混ぜ合わせて、こす。(だまになりやすい)
- ③ 好みのフルーツをカットする。(今回はキーウィと桃缶)
- ④ 生クリームをホイップする。
- ⑤ ホットプレートの温度を 200 度にセットする。
- ⑥ ホットプレートに油を薄く塗り、②をお玉で流し入れる。
- ⑦ 表面をこんがり焼いて、粗熱をとる。
- ⑧ ⑦にホイップクリーム・好みのフルーツを一緒に巻いて出来上がり!(^^)!
 - ★お好みでチョコチップやフルーツジャムを加えても美味しそうですね!
 - ★混ぜたり、巻いたり親子で楽しめます!





たくさんのご参加ありがとうございました!!



イベントでは素敵な笑顔にたくさん出会い、とても楽しい時間を 過ごすことができました。来年度もイベントを計画しておりますの で、是非ご参加して下さいね☆



エコチルスタッフ一同、心よりお待ちしております。

語リトミック in ハロウィン

2018年10月7日 (働く女性の家 ゆいみなあ)



英語リトミック in クリスマス

2018年12月9日 (働く女性の家 ゆいみなあ)

平成30年度市民公開講座

2018年10月28日 (ホテルアトールエメラルド宮古島)





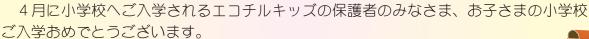




 $4_{\pm 11}$ 150_{A} $5_{\pm 11}$ 311_{A} $6_{\pm 11}$ 232_{A} $7_{\pm 11}$ 128_{A}

祝

ご入学おめでとうございます



ピカピカのランドセルを背負ったお子さまの姿をとても楽しみしていることと 存じます。これから楽しい小学校生活を送られますよう、お祈り申し上げます。



6 歳詳細調査について(医学的検査)

2019 年 5 月から、詳細調査にご協力いただいている6歳のお子さまを対象に、医学的検査を実施します。対象となるお子さんの誕生日前に、保護者の方へ電話でご連絡をいたします。ご協力のほどよろしくお願いいたします。

小学1年生以降の質問票は 発送時期が変わります!

7歳(小学1年)の質問票につきましては、 年2回の実施で以下の通り変更となります。

【変更前】

- ①毎年お子さんの生まれ月にお届けする質問票
- ②毎年お子さんの生まれ月の半年後にお届けする 質問票(但し、6歳半の質問票はなし)

【変更後】

- ①毎年お子さんの生まれ月にお届けする質問票
- ②毎年秋頃(9~10月予定)に実施する質問票(学年単位での質問票)
- ※秋頃の誕生日のお子さまの場合は同じ時期に2つの質問票が届きますのでご注意してください。

小学校での身体測定(身長・体重)とその測定日、 欠席日数の記録をおたずねします。

小学校からこれらの記録を配布された際には、 メモやコピーをとる、デジカメや携帯電話のカメ ラで写真を撮るなど記録の保存をお願いします。

- 6歳までは変更はありません。
- 8歳 (小学 2 年) は 11 ~ 12 月ごろ 発送予定です。

お みなさまにお答えいただく質問票は、今後の調査・研究において、とても貴重なデータとなります。 お手元に質問票がございましたら、ご返送をしてよるしくお願いいたします。

エコチル調査 コールセンター

(全国共通)

エコチル調査に関する問い合わせや、 お子さんの健康相談に対応している コールセンターです。お気軽にご相談く ださい。

77

0120-53-5252

フリーダイヤル (9:00 ~ 21:00 年中無休)

年度カレンダーが できました!!

2019 年 4 月はじま りのカレンダーが完成 しました。

今回は親子で使えるスケジュールシール付きです。

12



また、各月のカレンダーに「ちるるん **ず** 」と「ちゅらりん **ず** 」がどこかに隠れたり、仮装してます。どこにいるのか探してみて下さい!

カレンダーとして使用できるのはもちろんのこと、さらに親子で楽しめる内容となっています。 ぜひご利用ください☆

- ●環境省エコチル調査 HP http://www.env.go.jp/chemi/ceh/
- ●琉球大学(沖縄)サブユニットセンター HP http://www.ecochild.med.u-ryukyu.ac.ip

エコチル おきなわ

検索

ブログも見てね!

W Co



