

年齢別 エコチルキッズ 6 さい 169 人 7 さい 306 人 8 さい 234 人 9 さい 106 人

さん学のでとうございます

4月に小学校へご入学されるエコチルキッズならびに保護者のみなさま、 ご入学おめでとうございます。新型コロナウイルス感染症の影響が続くな かで、様々な思いを抱えていることでしょう。

それでも、あたらしい一歩を踏み出し、たくましく成長していくキッズ 達をエコチルスタッフもささやかながら応援しております。





10



これからもお子さんが 13 歳になるまで ご協力よろしくお願いいたします。

Contents ***** 目 次



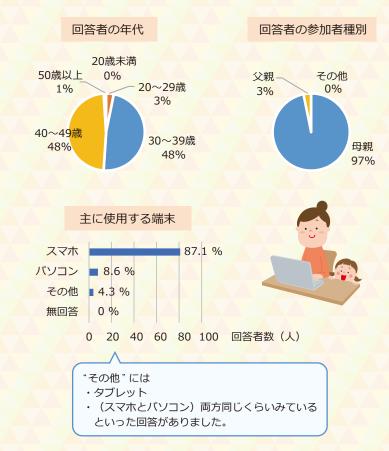
- ② オンライン de イベント
- ホームページリニューアルのお知らせ 2021 年度カレンダーについて
- 4 質問票からわかったこと
- ⑤ 詳細調査・学童期検査について 事務所移転のお知らせ
- ⑥ 乳歯調査·宮古島市新庁舎取材
- → 日々の食事で健康に!
- 8お知らせ

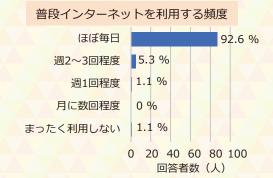
オンライン de イベント

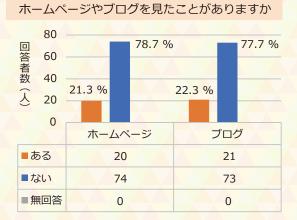
新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、今年度は皆さんと直接お会いするイベントを開催することができませんでした。そこで、急遽内容を変更し、アンケート形式でご参加いただくイベントを2回実施し、ちゅらちるブログで発表しています。今回、その一部をちゅらちるだよりでもご紹介します。

●第一弾 あなたの「今、ハマっているもの」を教えてください

エコチル調査琉球大学サブユニットセンターのホームページについてのアンケートと一緒に、パソコンやスマホから回答できるアンケートフォームを使って実施しました。合計 95 人の方にご回答いただき、ブログで発表しています。ここで、ホームページに関するアンケート結果と合わせてご紹介します。

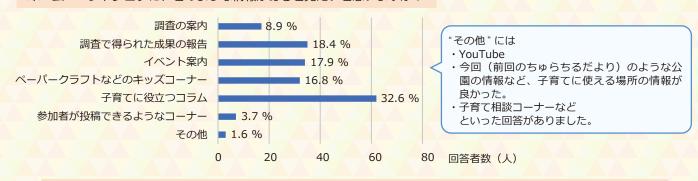




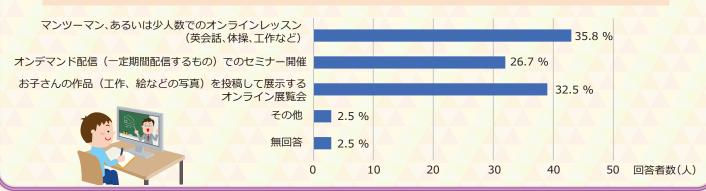


琉球大学サブユニットセンターの

ホームページやブログに、どのような情報があると見たいと思いますか?



新型コロナウイルス感染症対策のため、ホームページ等を利用した新しいイベントのあり方を模索しています。 どのようなイベントがあると参加したいと思いますか? (複数選択可)



あなたの、今八マっているものを教えてください。

「掲載しても良い」とご回答いただいた方の コメントをブログで発表しました。







■ 料理・食べること ■ インターネット

■ 工作・手芸

漫画などの視聴

■ 体を動かすこと

■ テレビ・アニメ・

■ 無回答



● おしゃべり 家でじっくり過ごす時間が増えたぶん、家族での会話を楽しんでいます。6歳になる息子と、しりとり遊びをしたり、夜寝る前のゆとりある時間に今日楽しかったことを話し合っています。「お母さん、今日楽しかったこと教えて?」、私が1つ、2つしか話さないのに対し、息子は、4つも5つも、楽しかった出来事を一気に話してくれます。眠る前のひと時、すごく、幸せな気持ちにしてくれます。お母さん、いい夢見てね~』おやすみなさい …(きらきら さん)●兄弟の成長比較 …(ぷー さん)● 2000ピースのワンピースのパズル!…(そうまま さん)●片付け …(すず さん)●ラジオを聴くこと・投稿すること…(カモメ さん)

●第二弾 ★あなたの「クリスマス」を教えて!★

参加者の方よりいただいた 写真はイン ターネットへ のアップロー ドを控えています 今年はモンブランのケーキにしました♥ みんなで美味しく頂きました。 生活感たっぷりの写真です。 (ニックネーム:裕美 さん) 「掲載しても良い」とご回答いただいた方 の写真とコメントを一部ご紹介します。

> クリスマスツリーと一緒に!♥ (ニックネーム:なぁ さん)

参加者の方よりいただいた写真はインターネットへのアップロードを控えています



"ツリーいっぱいに手作りのオーナメントも作って家族で飾りました。 大好きなチキンを持ってパシャリ!" (ニックネーム:みなみさん) 参加者の方よりいただいた 写真はイン ターネットへのアップロー ドを控えています

参加者の方よりい ただいた写真はイ ンターネットへの アップロードを控 えています "「サンタさん!プレゼントたくさん ありがとう!!」子ども達が作った ツリーやリースの飾り付けと共に、 素敵なクリスマスを迎えることが出 来ました。これからもお父さん、お 母さんのお手伝いよろしくね!" (ニックネーム:ゴーヤママ さん)

* ★ ホームページ リニューアルのお知らせ

ホームページをリニューアルしています。(3月上旬予定) 質問票について・イベント開催・お知らせ・Blog など… 随時更新しています。 お家時間の際に、下記 URL より↓ぜひご確認下さい♪

URL: http://www.ecochild.med.u-ryukyu.ac.jp



2021年度のカレンダーができました!

2020 年度版カレンダーはいかがでしたか? 2021 年度もカレンダーを作成し、同封しています。

今回は、沖縄を代表する首里城を表紙に、各月毎に塗り絵や、 迷路、クロスワード、まちがいさがしetc…などを入れています。

お家時間の際にぜひ挑戦してみてください♪

小学生になると、身体計測のタイミングも多くありません。 質問票が届いたときには、通知表はどこやら…。 なんてこともありますね。

そんなとき、是非カレンダーをご活用ください。 毎月、身体計測値を記入できる欄があります。 通知表をもらった日に書き込んでおけば、質問票が届いた時に すぐに振り返ることができますよ♪



(身体測定日) 2021年 月 日 (身長) cm / (体重) kg

「身体計測值 記入欄」

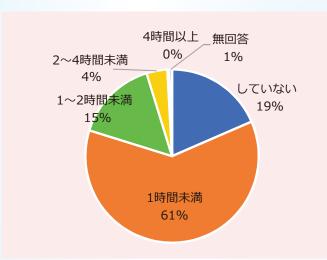
質問票からわかったこと ~ゲーム・メディアの使用時間について~

新型コロナウイルス感染症対策のため、外出の自粛や人との接触を避ける生活が始まって約1年が経とうとしています。遠隔授業や習い事、親しい人達との交流のオンライン化が進む一方、自宅にいる時間が長くなることでゲームやメディアを使用する機会・時間は増えているのではないでしょうか。

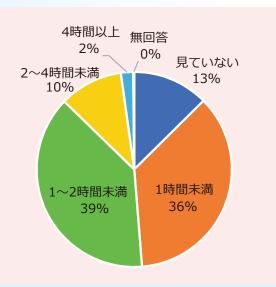
今回、皆さんに回答いただいた質問票の中から、5歳6か月時のゲーム・メディア使用時間に関する項目を集計してみました。生活に必要不可欠な部分もありますが、いま一度、ゲームやメディアとの関わり方についてご家庭の中でふり返ってみてはいかがでしょうか。

この集計は、2021 年 1 月時点における琉球大学サブ ユニットセンターの暫定データ(=589人)を使用して います。

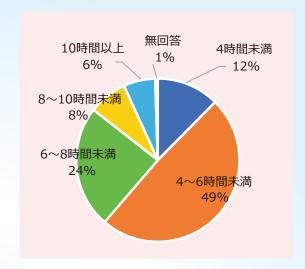
●お子さんと一緒に過ごしている時間のうち、あなたが、 パソコン、携帯電話、携帯情報端末や電子ゲーム機 などを使用している時間はどのくらいですか。



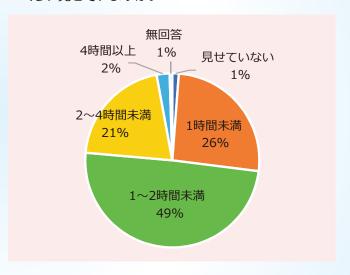
●普段の1日、あなたはお子さんと一緒にテレビや DVD などを何時間くらい見ていますか。



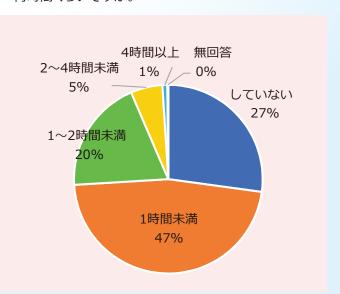
●普段の1日、お子さんはあなたと何時間くらい 一緒に過ごしていますか。



●普段の1日、お子さんにテレビや DVD などを何時間 くらい見せていますか。



●普段の1日、お子さんが、携帯電話、携帯情報端末や電子ゲーム機などを触ったりいじったりしているのは、何時間くらいですか。



2020年度の6歳詳細調査・小学2年学童期検査について

新型コロナウイルス感染症拡大防止策のため、2020 年 3 月より詳細調査・学童期検査など、 参加者の皆さんと直接お会いする対面式調査が中止となっております。再開にあたっては、調 査地域の流行状況や医療体制などを考慮し、感染対策を講じた上で行うこととなっております。

琉球大学サブユニットセンターでは関係各所と検査再開に向けて調整してまいりましたが、2020 年度の詳細調査・学童期検査は実施を断念せざるを得なくなりました。対象の皆様には大変残念ではございますが、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点からご理解いただきますようお願いいたします。

なお、2021 年度以降の調査につきましては、引き続き再開に向けた調整を行っております。 再開できるようになりましたら、対象の皆様へ改めてご案内いたしますので、今しばらくお待ちください。

●事務所移転のお知らせ●

エコチル調査(事務所)が、宮古保健所1階より移転になりました。

これに伴い、宮古地区医師会で行っていた **学童期検査**を、今年度より新事務所で行うことになります。お間違えのないよう宜しくお願いします。



移転したよ

のぼりが目印です







宮古事務所

宮古保健所

MAP

JA おきなわ あたらす市場 ●

郡農協前

宮古空港

宮古島空港 レンタカー / ミヤレン

● 安全学校 ファミリーマート ● 鏡原幼稚園

ガーデンハイツ

ここです

住所

〒906-0013

宮古島市平良字下里 2053 番地 10 号 ガーデンハイツ(1-F室)

☎0980-79-0513

●あたらす市場前の 78 号線を城辺方向へ進み、 ファミリマートの三差路を右折、鏡原幼稚園 の近くです。

2021 年度から乳歯調査 乳歯の回収が始まります

●乳歯調査の流れ

乳歯保管ケースのお届け

乳歯調査ご協力のはがきをご返送下 さった参加者に順次お送りしています。

小学4年生の時に『乳歯2本』を回収 お子さんが小学4年生の時に回収するための 「乳歯回収用ケース」「調査票」「返信用封筒」 をお届けしますのでご返送ください。

「謝礼」のお届け

乳歯回収後、「謝礼(1,000円相当)」をお送りします。

●どの歯を集めるの?

乳犬歯4本のうち2本を集めます。

乳犬歯がない場合や虫歯の場合は、他の歯でも構いません。

お子さんが小学校4年生の時に

- 乳歯回収容器
- ・調査票(フッ素塗布の有無、乳歯が抜けた時期、状況などをご記入いただきます)
- 乳歯を回収する返信用封筒を送付いたしますので、届きましたらご返送ください。 頂いた乳歯はすべて分析に使用するため返却できませんのでご了承ください。
- ※お届けした乳歯保管ケースは回収しませんので、各ご家庭でご自由にお使いください。





宮古島市役所新庁舎へ取材に行ってきました!

令和3年1月より宮古島市役所が移転しました。 「新しい市役所は、どんなところかな?」今回、エコチルスタッフが取材してきました。

令和3年1月某日 (宮古島健康増進課 予防係にて)

Sc00P

Q1:新庁舎にはどのような課が入っていますか。

● A: 今まで、合併前の市町村に置かれていた、平良庁舎・上野庁舎・下地庁舎・城辺庁舎・伊良部庁舎など一つの場所にて集約されました。保健センターも新庁舎に移動しました。全ての課で54課が入っています。

- Q2:新庁舎は、どのような場所にありますか。

●A: 新庁舎は標高約 40mで、市の中心近くに位置しています。近くに警察署、消防本部などの施設もあり、災害時の拠点として安全確保できる立地・耐震性となっています。

また、災害対策本部として十分な機能・スペースを確保でき、非常食などの備蓄倉庫や非常用電源設備などを備えています。また、自家用車での来庁者が多いことから、広い駐車場を確保しています。バスや、タクシー乗り場を設置し、市全体からアクセスしやすくなっています。

Q3:新庁舎を子育て世帯へどのように利用してもらいたいですか。 子育て世帯ヘアピールポイント等などがあればお願いします。

● A: キッズコーナーや授乳室を設けてありますので、どうぞご利用ください。また、コロナの影響で現在は予約制ですが、 乳児の身体計測ができる個室を設けています。 個室の隣には子育て等のお悩みを相談できる部署もあります。

Q4:行政の子育て世帯へのサービスで力を入れていることは何ですか。

● A: 今年度から妊産婦ケア、産後ケア、新生児聴覚検査の助成金適用などが始まっています。産後うつなどのケアを 行う制度もあるので、一人で不安を抱えずにお気軽にご相談して下さればと思います。里帰り出産時なども、全国各 自治体と連携して安心してお子さんが産めるように対応しています。

産後ケア対策として、例えば、通所型と入所型があります。入所型は、お母さんだけ協力病院である奥平産婦人科医院に滞在し、体とこころを休ませて頂けるようにしております。また、専門スタッフがご自宅に訪問して、相談に乗ることもできます。

Q5: エコチル調査への意見をお願いします。

● A: エコチル調査のことを全くご存知ない市民も多いので、一般市民へ分かり易いような広報活動をしてください。 新聞に定期的に掲載するなど、周知が必要だと思います。 お母さんと赤ちゃんが気軽に赤ちゃんの身長・体重等が測れる プライバシーが守れる個室を設置しています。

※現在はコロナの影響もあり予約制となっています。 下記までお問い合わせください。

連絡先

- ■宮古島市役所(代) 0980-72-3751
- ■健康増准課

0980-73-1978

- ※その他、授乳室も1階・2階・3階に設けてありました。 お子さんと来所しても、安心して用事等ができるようになった と思います。
- ※車イスの方や、高齢の方も使いやすいエレベーターが入口から すぐ見える所にあり、障害者や高齢者に優しい作りになってい ると思いました。



おうちでプロの味り

2弾日々の食事で健康に!お腹に優しい食材レシピ!

レモン風味のモロヘイヤと ささみのスープ

小松菜とパインの 甘酒スムージー

ミキサーで混ぜるだけの簡単スムージー。飲む点滴と

もいわれている栄養価の高い甘酒で作って、弱った胃



鶏ささみとモロヘイヤのあっさりスープ。レモンがさ

わやかさを引き立てています。 モロヘイヤは腸活のためにとりたい栄養!水溶性食物 繊維が豊富です。

●材料(2人分)

鶏ささみ……1 本 (40g)

モロヘイヤ……50 g

生姜……1かけ(約15g)

オリーブオイル……5g

チキンブイヨン……5g (顆粒が溶けやすい)

水……400 cc

塩……小さじ 1/2

あらびきこしょう……適量

レモンの輪切り……2枚 (飾り用)

65kcal(1人前) たんぱく質…6.1 g 食物繊維…3.4 g 脂質…3.0 g 塩分…2.3 g 炭水化物…3.9 g

●材料(2人分)

腸にやさしく栄養補給!

糀甘酒……380ml カットパイン ……100 g 小松菜(ざく切り) ……100 g レモン汁……小さじ1

【作り方】

①すべての材料をミキサー に入れてなめらかになる まで撹拌し、グラスに注 いで出来上がり!





204kcal (1人前) たんぱく質…4.2 g 食物繊維…2.1 g 脂質…0.4 g 塩分…0.4 g 炭水化物…15.0 g

【作り方】

- ①モロヘイヤは茎から葉を摘み葉だけにしてざく切りにする。(茎は使わない)
- ②生姜は千切りにする。
- ③鶏ささみはそぎ切りにする。
- ④鍋にオリーブオイルを熱し生姜を入れて香りが立つまで炒めたら鶏ささみを入 れてさっと炒める。
- ⑤チキンブイヨンと水を加え、ひと煮立ちさせたらモロヘイヤを加える。さらに 中火で2~3分加熱したら、塩こしょうで味を調える。
- ⑥器に盛り、レモンの輪切りを飾ってできあがり!



質問票返送のお願い

- ★質問票がお手元に届いたら記入してポストへ投函!ご協力お願いします。
- ★記入済みの質問票を出し忘れていたら、今からでも間に合います!
- ★質問票に記入するお子さまの身長・体重測定日はとても重要な内容です。 記入モレがないかチェックをお願いします。通知表にある身長・体重測定日を エコチルカレンダーに書き込んでおくと、質問票の記入がスムーズになりますよ♪

★名前の記入モレも増えています。

記入モレ<mark>があると、商品券やプレゼントをお送</mark>りすることができません。 最後に名前記入のチェックをお願いします。

- ★質問票をご返送いただいた方へ 商品券(1,000円分)と対象時期のプレゼントをお送りしています。
- ★お引越しをされた方、お名前、電話番号に変更があった方は「登録内容変更届」をご記入のうえ、提出 お願いします。



- ★新小学1年生のエコチルキッズ全員にささやかですが、ご入学のプレゼント をお送りしています。
- ※プレゼントは、学年質問票発送時期になりましたらお送りいたします。 (2021年9月頃)

No local ball

学年質問票の身長・体重記入についてのお願い!!

小学1年生(7歳)以降の質問票につきましては、お子さんの生まれ月にお届けする質問票、学年単位で実施する質問票の年2回の実施し、学年質問票の中で学期別で身体測定結果ご記入をお願いしています。小学2年生以降では前年度の測定結果も合わせてご記入いただくこととしております。

『身体測定を受けていないまたは、測定する機会がなかった』『身体 測定が手元にない』や、測定月が不明な回答には、後日電話やメール 等でお問い合わせいたしますので、なるべく質問票へのご記入をお願 いいたします。

※身体測定記録は、過年度分も振り返りおたずねすることがありますので、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の記録の保存をお願いします。



エコチル調査 南九州・沖縄ユニットセンター 琉球大学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

•携帯電話 080-3377-2605



●宮古事務所

TEL:0980-79-0513 携帯電話:080-2743-2844 平日 8:30 5 17:00

エコチル調査コールセンター

OO フリーダイヤル 0120-53-5252 (9:00 ~ 21:00 年中無休)

コアセンターのホームページ

チどもの健康と環境に関する全国開発 英コチル調査

「キッズコンテンツも」 あるよ♪

https://www.nies.go.jp/jecs/index.html

琉球大学サブユニットセンター ホームページ

http://www.ecochild.med.u-ryukyu.ac.jp/

ちゅらちるブログも更新しています♪

