



2016.5
第7号 春夏版

「エコチル調査5周年記念シンポジウム」が開催されました

2016年1月16日、日本科学未来館において「エコチル調査5周年記念シンポジウム」が開催されました。

このシンポジウムでは、これまでにエコチル調査で明らかになったこととして、妊娠中に喫煙していたお母さんから生まれた子どもの出生体重は少し低いこと、3歳児の7%が推奨される睡眠時間（10～13時間）よりも短いことなどが報告されました。ゲストにはテレビ等でおなじみのエコチル調査サポーターでもある北野大氏を迎え、子育てと化学物質の使用についてお話しいただきました。

記念シンポジウム全容は環境省ホームページ「エコチル調査」にアップされていますので、ぜひご覧ください！



【<http://www.env.go.jp/chemi/ceh>】

または、 で検索してね。



「エコチルひょうごたより」お手元に届きましたか！？

兵庫ユニットセンターでは、3月にエコチル調査5周年を記念して「エコチルひょうごたより～創刊号～」を発行しました。今後、1年に1回発行予定ですので、楽しみにしてください！

今回は尼崎市長とエコチル調査参加者の座談会を開催し、その一部を創刊号に掲載しました。座談会の全容は兵庫ユニットセンターのホームページに掲載しています。



【<http://www.ecochil-hyogo.jp/>】

または、 で検索してね！

アログリレーも見てくださいね☆



イベント開催報告



3月14日(月)、尼崎市中小企業センターにおいて“English Spring Party ~ケビンと一緒に英語で遊ぼう~”を開催しました。

当日は、午前・午後の部合わせて36組82名のエコチルファミリーにご参加いただきました。講師には、英語イベントでおなじみのケビン先生をお招きしました。

午前・午後ともに二部構成で、第一部では、お子さまに大人気の「はらぺこあおむし」の絵本の読み聞かせ、絵本に出てくる果物や昆虫の絵を壁に

貼りタッチするゲーム、歌、体を動かすゲームを皆で楽しみました。

約15分の休憩後、第二部の親子ヨガでは、お子さまにもできる3つのポーズ(おさる、おにぎり、鉛筆)や、大人がうつぶせ寝で作った線路の上や山のトンネルの下をはいはいで通ってもらうなど、皆で体を動かして、楽しい時間を過ごすことができました。

英語イベントは今後も開催する予定ですので、皆さまお気軽にご参加下さい!



紫外線について

5月に入り、ぐっと気温も上がって過ごしやすい季節になり、屋外での活動も増えてきているのではないのでしょうか。今回は、小児科の澤木医師より「紫外線対策」についてお話を聞いたので、皆さまにご紹介します!



①紫外線が強い時は日陰を探るか外出を避ける

紫外線の多い季節には、10時~15時に屋外で過ごす時間を少なくするよう工夫しましょう。

②紫外線が強い時は日陰を探す

正午前後は陰が短いため、特に注意が必要です。屋外ではなるべく日陰を探して過ごしましょう。

③帽子をかぶる、紫外線カットのウェアを利用する

つばの角度や長さが直射日光を効率よく遮ってくれる帽子をえらびましょう。紫外線が多い季節は気温も高いので、長袖は難しいかもしれません。5分袖や7分袖など取り入れやすいものから利用してみましょう。



④日焼け止めを使用する

①~③の方法を用いても日光にさらされる部位、例えば顔や手などには日焼け止めを塗りましょう。日焼け止めを選ぶ指標にはSPF値【紫外線防御指数:紫外線を浴びた際にできる皮膚の赤い斑点ができるまでの時間を何倍に長く出来るかを表したもの】とPA値【UV-A防御指数:紫外線A波から防御して、肌が黒くなるのを防ぐ】があります。数値が高いほど日焼け止め効果は高くなりますが、高いほどよいわけではありません。一般的な屋外活動ではSPF値30、PA+++程度あれば十分ですが、汗などで落ちてしまいますので数時間ごとに塗りなおす必要があります。

お子さまはもちろん、お母さんお父さんも一緒に紫外線対策をして下さいね!

【編集・発行】
兵庫医科大学
エコチル調査
兵庫ユニットセンター
 〒663-8501
 西宮市武庫川町1番1号
 mail:ecochild@hyo-med.ac.jp