

エコチルひょうご

2025.06

春夏号

Vol.25

いつ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。

新年度が始まってまだ2か月ほどですが、2025年でいえばもうすぐ折り返し。エコチル調査も開始から14年が経ちました。写真のように、いつの時代も親はみんな子育てに必死です・・・

未来の子どもたちが安心して暮らせる社会を目指してエコチル調査はこれからも続きます。

今後もエコチル調査へのご協力をよろしくお願いいたします。



科学教室

講師：大阪科学技術センター

申込み受付中！



今回は『音』がテーマ！

どんな実験や現象があるのか耳を澄ましてみましょう！

チヨッパー先生



日時：2025年7月12日（土）

第1部：10:30～12:00（開場 10:10）

第2部：13:30～15:00（開場 13:10）



場所：尼崎市女性センター・トレピエ【3Fホール】
(兵庫県尼崎市南武庫之荘3丁目36-1)



対象：エコチル調査に参加されているお子さんと
そのご家族



定員：各回100名

尼崎市女性センター・トレピエ



応募は右上青枠内のQRコード、またはお電話にて受け付けています。

13歳以降の調査継続のお願い

エコチル調査の13歳以降調査「Web 質問票の配信」が始まって2年目となりました。

小学6年生までは郵送した紙の質問票にお答えいただきましたが、13歳からはエコチル調査専用のアプリ（参加者ポータル）または、専用のWEBサイトにアクセスして質問にご回答いただきます。



中学2年生・中学1年生の皆さんへ

調査継続に同意して下さった方には4月から順次Web 質問票が配信されています。アプリまたはWEB サイトからログインして質問票にご回答ください。

ご回答いただくなればポイントが付与されます。たまつたポイントはさまざまなギフト商品と交換することができます。



小学6年生の保護者の皆さんへ

13歳以降の調査継続についての説明書と参加者ポータルサイトにログインするための保護者用アカウント情報（仮IDと仮パスワード）を5月頃に「簡易書留」にてお送りしました。説明書をご確認いただき、パソコンまたはスマートフォンなどのアプリから参加者ポータルサイトにアクセスしてログインし、13歳以降調査継続の手続きをお願いします。

すでにログインしていただいた方はありがとうございました。

学童期検査（小学6年生）の会場でも専用のブースを設置して詳しい説明や手続きのお手伝いもさせていただきます。



小学5年生の保護者の皆さんへ

お子さんが小学6年生になられる年に調査継続のご案内をお送りしますので、もうしばらくお待ちください。中学生になるまでは紙の質問票が届きますのでご協力をお願いします。

【問合せ先】兵庫ユニットセンター
【TEL】0120-456-019 (フリーダイヤル)
【受付】平日 8:30 ~ 17:00
【mail】ecochild@hyo-med.ac.jp

13歳以降の調査継続に関して
兵庫ユニットセンターに寄せられる
ご質問の中から特に多いものを
ご紹介します。

| | | |
|---|---|--|
|  子どものアカウントって何？ |  | 保護者様が同意された翌日以降に保護者様のアプリ内のお知らせに配信されます。 保護者様のアカウントでログイン後「お知らせ一覧を見る」をタップすると、今までに配信されたお知らせ一覧が見れますのでご確認ください。 |
|  「お子さんのログインがまだです」というハガキが届いたけど、どういうこと？？ |  | アカウントは「保護者様」と「お子さん」それぞれに発行されます。 保護者様は「保護者用のアカウント」、お子さんは「お子さん用のアカウント」でログインしてください。 |
|  保護者と子ども同じ端末（スマホ、パソコン、タブレット）でもいいの？ |  | 同じ端末でも大丈夫です。ただし、ログインするたびにそれぞれのIDとパスワードを入力していただく必要があります。IDとパスワードは忘れないよう「保護者」と「お子さん」それぞれで管理をお願いします。 |
|  保護者と子ども同じIDとパスワードでも大丈夫？ |  | IDとパスワードは「保護者」と「お子さん」それぞれで異なるものを設定してください。 |
|  メールアドレスを登録しないといけないけど保護者と子どもが同じメールアドレスでもいいの？ |  | ご登録いただくメールアドレスは保護者様と同じメールアドレスでも大丈夫です。 また、保護者様とお子さんとで別の端末（スマホとパソコン等）で質問票にご回答いただく場合でも、登録するメールアドレスは同じで大丈夫です。 |
|  アプリに登録しているメールアドレスを変えたい |  | アプリにログインして「マイページ」→「アカウント情報変更」から変更できます。 |
|  質問票に答えたのに質問票が配信されると通知がくる |  | Web質問票は「保護者」と「お子さん」それぞれに配信されます。 保護者様は「保護者用のアカウント」、お子さんは「お子さん用のアカウント」でそれぞれログインをして質問票に回答してください。 |
|  IDがわからなくなつた |  | ユニットセンターまでお問い合わせください。 |
|  パスワードがわからなくなつた |  | アプリのログイン画面の「ID/パスワードをお忘れの方はこちら」からパスワードの再設定をしてください。 |
|  プレビュー質問票が配信されたので答えようとしたけど答えられない！ |  | プレビュー質問票は、お子さんへの質問票を配信する前に、質問票の内容を事前に保護者様に確認していただくために配信されています。保護者様が回答していただくことはできません。 |



早寝



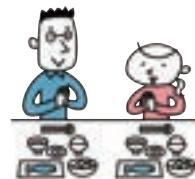
早起き



思春期に起こりやすい 『起立性調節障害』



このコーナーでは、参加者の皆さん知りたいと思う情報を兵庫ユニットセンターの職員から発信していきます。



朝ごはん

小学校高学年～中学生になると、朝起きられないという相談が増えてきます。原因は様々ですが、中には『起立性調節障害』と診断される子どもたちがいます。起立性調節障害は、立ち上がった時に頭痛、めまい、倦怠感などの症状がでる病気で、血圧や心拍数など循環器系の自律神経の調節に不調をきたすことが原因になります。朝の起床が困難になるだけでなく、立ちくらみなどの症状が午前中に強くでます。そして、自律神経の調整がうまくいかないため、眠たくなるべき夜に目がさえて寝付けず、昼夜が逆転するという悪循環に陥ってしまうこともあります。軽症も含めると中学生の約10%にみられるとしており、決して珍しい病気ではありません。

起立性調節障害を疑ったときは小児科を受診してください。治療の基本は、十分な水分摂取、生活リズムを整えるなど日常生活の工夫と、ウォーキングなどの運動です。そのうえで、必要に応じて心理療法や薬物治療を行うことがあります。もう一つ大事なことは病気の理解です。ストレスが発症の要因の一つとなりますので、心の病気や急けと誤解されがちですが、起立性調節障害は身体の病気です。病気を正しく理解することで、本人は不安が軽減し、周囲の人は適切にサポートできるようになります。

近年、子どもたちの起立性調節障害は増加し、回復するまでの期間が長くなっているといわれています。その背景には、スマートフォンやゲームなどのデジタル機器の使用時間が長くなっていることや、運動不足などの生活様式の変化が関与していると考えられています。特に、デジタル機器を寝る前に使用すると寝付きにくく、眠りの質も低下しますので、寝る前のデジタル機器の使用は控えましょう。十分な睡眠をとり、生活リズムを整えることは、心身ともに健康に過ごすために、すべての人にとって大切なことです。まずは早寝早起きと、朝ごはんを食べて気持ち良く1日をスタートできるよう心掛けていきたいですね。



参考文献

日本小児心身医学会 ホームページ

石崎優子 チャイルドヘルス 26(8): 566-568, 2023.

エコチル調査兵庫ユニットセンター

特任助教

小児科医

谷口 直子

学童期検査について

2023年度から開始している小学6年生を対象とした「学童期検査」は3年目となりました。

今年も尼崎市内の生涯学習プラザ等で6月中旬より順次検査を開始します。対象となるお子さんには4月下旬にご案内をお送りしております。まだご予約がお済みでない方はご案内とともににお送りした返信はがきまたは、お電話にてご都合をお知らせください。

ご返信いただいた方には順次日時決定通知書をお送りしています。多くの皆さんのご参加をお待ちしております。

エコチル調査シンポジウム in 大阪なんば

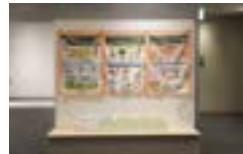
2025年3月2日(日)、なんばスカイオコンベンションホール(大阪市)にて、環境省主催の「第14回エコチル調査シンポジウム」が開催されました。今回は初の関西開催となり、兵庫ユニットセンターを含む、近隣の大阪ユニットセンター、京都ユニットセンターが協力する形で行われました。



オープニングの様子



会場外の展示ブース



シンポジウム第1部のワークショップでは、モノ作り体験として、光をいろんな色に分ける「分光器」を作成しました。第2部のトークショーでは、ゲストからの素朴な疑問や鋭い質問に、コアセンターや大阪ユニットセンター所属のエコチル調査の研究者にわかりやすく解説していただきました。



分光器づくり



トークショー

兵庫ユニットセンター
はここにちらっと！



ユニットセンターのブース

兵庫ユニットセンター主催 「エコチル調査公開講座」を開催しました

2025年3月23日(日)、ホテルヴィスキオ尼崎にて「エコチル調査公開講座」を開催しました。

初めに兵庫ユニットセンター長の竹島泰弘よりエコチル調査のこれまでとこれからについて、続いて島正之よりエコチル調査でわかつてきたことを報告しました。

その後、同志社大学の原田禎夫先生に「未来のために知っておきたい海とプラスチックの話」についてご講演いただきました。とても身近な存在で、今となっては私たちの生活と切っても切り離せないプラスチックですが「プラスチック＝悪い物・禁止」ではなく、使い方や意識一つでその後の環境への影響が変わってくることを教えていただきました。



原田禎夫 先生

休憩をはさんで、後半は映画『マイクロプラスチック・ストーリー～ぼくらが作る2050年』を上映しました。この映画は、ニューヨークブルックリンの5年生たちが世界的に大きなプラスチック汚染問題の根っこが何かを彼らの視点で問いただし、解決に向かって自分たちの地域からアクションを広げて行くまでの2年間を追った長編ドキュメンタリーです。

参加された方からは「今後、自分でも色々調べて、できる事を探していくたいです」「今後もこういったイベントをどんどんやってほしい」などの感想をいただきました。

これからも皆さんのご期待に応えられるようなイベントを実施していきたいと思います。

お
知
ら
せ

紙の質問票がまだお手元にございましたら、質問票と一緒に同封しております
青色の封筒にいれてご返送ください。
※お子さん用の**緑色の封筒**では送らないようにご注意ください。
封筒の差出有効期限が切れていても、**そのまま切手を貼らず**にお出しください。

【編集・発行】2025年6月

兵庫医科大学 エコチル調査兵庫ユニットセンター
〒663-8501 兵庫県西宮市武庫川町1番1号
TEL: 0120-456-019 (フリーダイヤル)
mail: ecochild@hyo-med.ac.jp
URL: <https://www.ecochil-hyogo.jp>

