

エコチルどすえ かわら版 ばん キッズ..

京都

ありがとう2022年!

ちようさきようと きょうと ながはま きつ がわ
エコチル調査京都ユニットセンターと京都・長浜・木津川のエコチルキッズのみなさんをつなぐニュースレターです。

ゆうくんひさしぶり!
きょねん 去年のキッズかわら版では、
ばん がんばってクイズに
チャレンジしてくれたね!

うん!

なまえ ゆらい
エコチルの名前の由来や、
ちようさ ちいき かず
調査している地域の数が
わかったよ。ボクをふくめて
エコチルキッズが10万人も
いるってびっくりしたなあ~。

ゆうくん

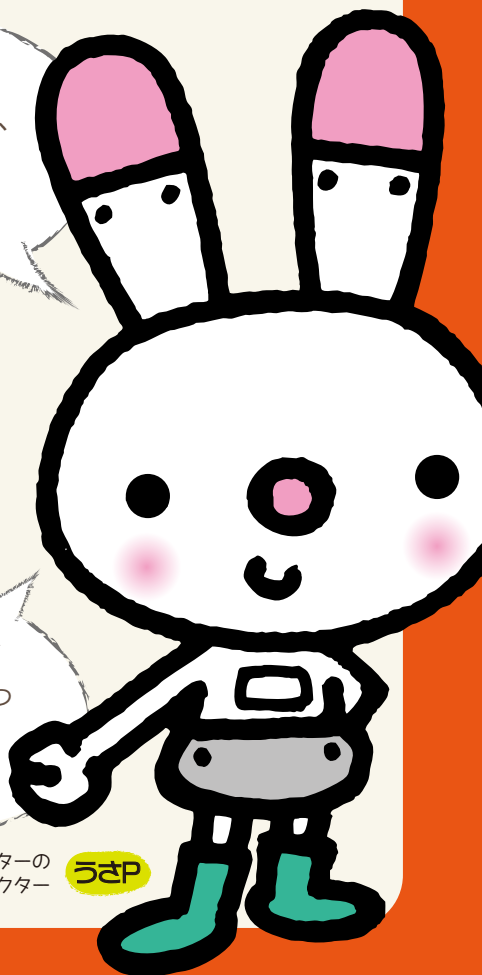
小学3年生の
エコチルキッズ



そうだよねえ~。
今回はエコチルクイズ
だい だん 第2弾! こたえはひとつ
とはかぎらない!
むず 少し難しくなるよ~

京都ユニットセンターの
オリジナルキャラクター

うさP





Q1 エコチル調査の参加者は約10万組。
じつは、他の国でも同じくらいの人数で
調査を行なっています。
さて、どの国でしょう？



- ① フランス ② 中国 ③ ノルウェー



A1 こたえは ③ ノルウェーです

ほかにデンマークでも調査が行われているよ。

※1：ノルウェー（1999年～継続中）デンマーク（1996年～継続中）
いずれも妊婦さん約10万人の登録で調査を開始しました。

なあ～んだ。日本のエコチル調査が初めてじゃないの？

うさP え、なんかがっかりしてる？ゆうくんは1番になりたかった？
様々な国で調査をすると、それぞれの暮らし方による影響がわかるね。
それに結果を合わせることで、新しいことが見えてくることもあるんだ
って。協力って、とっても大事なんだね。
それからね、ゆうくんは「化学物質」って聞いたことがあるかな？
化学物質の中には環境や人の健康に影響をおよぼすおそれがあるものも
あるから、きちんと調査したほうがいいなと考えられてきたよ。
けれど、なかなかチャンスがなくて。はじめから「化学物質」を調査の
項目に入れて研究を進めることができていたのは
日本のエコチル調査だけ。
これって、とってもすごいことなんだ。

え！
どうして？

うさP じつはね、調べたいことを後で追加するのって、とっても難し
いんだ。タイムマシンに乗って、お母さんとおなかの中にいるゆうくん
にもう一度インタビューできればいいけど……そんなの無理だね。
だから、これから生まれる赤ちゃんをもう一度、エコチルに
スカウトして調査を始めないといけないんだ。そして10年
くらい質問にこたえてもらって、意見をまとめて……。



うわあ～ たいへん

まじか……

うさP そうでしょう？「この化学物質は使わない
ほうがいいinchやう？」っていうのがわかるのは、
たぶん20年後くらいだね……

今から調査を始めたら、みんなは大人になっちゃってるし、うさPなんて、
もうすっかりおじさんだよ(；^_^ はじめから化学物質についても調べよう！
と決めて調査をスタートし、すでに10年以上続いちゃってるエコチル調査
って、とてもイイ感じって気づいてくれた？ では、次の問題。



Q2 化学物質の体への影響について
調べているエコチル調査。
次の中で「化学物質」は、どれだと思う？

- ① 洗剤 ② いきものの毒 ③ 殺虫剤



う～ん。化学物質って、むずかしい
イメージしかないんだけど。

A2

こたえは ①②③ ぜんぶ 化学物質!



うさP 科学的には、元素や元素が結びついたものを「化学物質」と呼ぶんだ。だから、自然のものも人間が作ったものも、全てが化学物質だよ。いつも食べている塩はナトリウムと塩素からできた化学物質だし、水も化学物質だね。他にもこんなに!



かぶつしつ
化学物質
について
くわしくは
こちら!



環境省：子ども環境白書「化学物質対策」
<https://www.env.go.jp/kids/about/page8.html>



環境省：こども環境白書2016（平成27年版）
私たちの暮らしと化学物質 ※PDFファイルがダウンロードされます
<https://www.env.go.jp/policy/hakusyo/kodomo/h27/files/20-21.pdf>

うさP けれど、さっきもお話したように、今、実際に身近にある量が人間の体や自然にとって安全な量かどうかということは、まだわからないことが多いんだ。



えっ! なんだか怖いなあ。
ハッキリするまで、ボクは
化学物質を使いたくない!



うう... その気持ち、わかる~。

でもね「わからないから全部やめてしまおう~」としてしまうと、今の暮らしがいきなり窮屈になって無理が出てしまうね。

うさP それに、この程度なら大丈夫だけど、ここからは少しずつ悪影響が出てくる...というように、「量」が大事ななのかもしれない。たとえば塩は生きていくのに必要だけど、とりすぎると健康に悪いんだ。どれくらいの量なら、病気にならないですむのかということ調べるには、塩をとる量が少ない人から多い人まで、様々な人の協力が必要だね。



そうか、だからエコチルでは
「たくさんの」人の力が必要なんだ!

うさP そうなんだ。ずっと続けていける使い方や、生産量はどのくらいなんだろう?ということがわかれば、SDGsにもつながるよね。エコチル調査は日本だけでなく、世界中の人のためになるんだ。すごいでしょ?

※2 持続可能な世界を実現するために、2030年までに達成すべき国際社会全体の目標です。「地球上の誰一人として取り残さない」を理念に行動変革につなげるため一人ひとりが持続可能な社会づくりに必要な知識とスキルを得ることなどが掲げられています。SDGsはSustainable Development Goals（持続可能な開発目標）の略称です。



外務省：持続可能な開発目標（SDGs）
<https://www.mofa.go.jp/mofaj/gaiko/oda/sdgs/index.html>

Ecochi/SDGs



目標3
あらゆる年齢のすべての人々の健康的な生活を確保し、福祉を促進する



目標12
持続可能な消費と生産のパターンを確保する



調査では、生まれたばかりのみんなから、あるものをあずかったよ。さて、なあに?



① かみの毛 ② ウンチ ③ つめ

※生体試料は任意でご協力いただきました。

A3

こたえは ① かみの毛 でした!

うわあ~ しらなかった!

うさP ほんの少し髪^{かみ}の毛をカットしてもらって、化学物質^{か ぶつしつ}について調べているんだ。ほかに血液^{けつえき}やおしっこもあずかったよ。むずしい言い方だけど、こういったものを「生体試料^{せいよう しりょう}」と呼んでいるんだ。「今のあたりまえ」が「未来^みのあたりまえ」であり続けるかどうか、わからないよね。未来^みになったときに過去^{か こ}に戻^{もど}って試料^{しりょう}を集めたり調べたりすることができればいいんだけど...



うさP そうなんだ。だから、みんながお腹^{なか}の中にいたころに、お母さんたちが「未来^みのために赤ちゃんと一緒にエコチルに協力しよう」って思ってくれたことって、ほんとに大事^{だいじ}。質問票^{しつもんひょう}への回答^{こたへ}も試料^{しりょう}も、どれも研究^{けんきゅう}にとってたよりがいのあるヒントになるんだ。

もちろん、みんなの個人情報^{こ じょうほう まも}を守るために、血液^{けつえき}や髪^{かみ}の毛は持ち主^{も ぬし}がだれなのか、わからないようにしているよ。

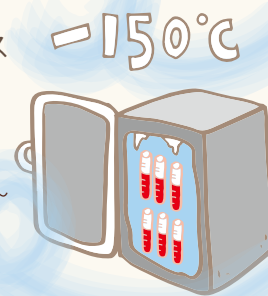
けれど、その時に生まれた、大切なひとりの赤ちゃんからあずかったものということには、変わり^かはないんだ。化学物質^{か ぶつしつ}の測定^{そくてい}にはとても時間^{じかん}がかかるので、茨城県^{いばらきけん}にある国立環境研究所^{こくなんきやうけんきゅうじょ}の「エコチル調査コアセンター」で保管^{ほ かん}しているんだ。

今もマイナス150度^どの液体窒素^{えき ちっそ}のタンクや、マイナス80度^どの冷凍庫^{れいとうこ}中で、大切に大切に守られているよ。



【全国】エコチル調査コアセンターの HP
・GO!GO! エコチル調査キッズ探検隊 〜潜入! コアセンター〜
・わたしたちの暮らしと化学物質①②

https://www.nies.go.jp/jecs/science_plaza/movie.html



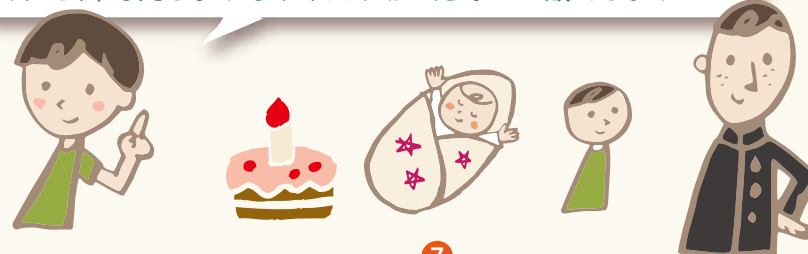
※イメージです



エコチル調査^{ちようさ}はエコチルキッズが何歳^{さい}になるまで続くとおもいますか?

① 13歳^{さい} ② 18歳^{さい} ③ 100歳^{さい}

あれ? 去年^{きょねん}も同じようなクイズがあったぞ! 13歳^{さい}でしょう??



13



こたえは ①13歳 ②18歳

4

どっちも正解!

エコチル調査は
まだまだ未来に向けて
進んでいるよ!

うさP

みなさんには「13歳になるまで」という
ご案内で、これまで調査にご協力をお願いしてきました。
けれど、みんながもう少し大きくなるまで調査を続けて
もらえたら……という声が上がリ、13歳~18歳に向けた計画
が進んです。なぜなら、続けることでもっとたくさんの
ことが見えてくるかもしれないから。

たとえば、13歳より後に病気にかかる人もいるかもしれないよね。
それがこれまでの暮らし方の影響を受けている場合もあるんだ。
反対に、13歳より後に病気が治ってしまう人もいるかもしれない。
そんなうれしいニュースも、これまでのみんなの記録を手がかりにすれば、
どういったことが原因だったのか、見つけることができるかもしれないんだ。

13歳より後も続くんだね。うさPとお別れじゃなくって、
ほっとしたよ。でも実はぼく、質問票でママから聞かれた
ことに答えているだけなんだけど……



「何にも変わったことは、ないよ」「今も、これまでもずっと元気だったよ」
っていう答えも、とっても、とっても大切な記録なんだ。エコチル調査では
参加してくれた「みんな」のふだんのような生活を追いかけていきたいんだ。
そして、できればみんなでいっしょにゴールしたいって、思っているよ。

うさPは、エコチルキッズのみんな自身に、これからエコチル
調査について考えてもらいたいんだ。そのためには、今、自分が
参加しているエコチル調査について、これからたくさん興味を
持ってもらえたらうれしいな。これからもボクはみんなを
応援し続けるよ! 調査を続けてくれて、ほんとうにありがとう。



ありがとう



質問票返送キャンペーン

HPをごらんください
<https://ecochil-kyoto.jp/campaign2020/>



エコチル調査は、みなさんの質問票の返送によってささえられています。
京都ユニットセンターでは、対象の質問票を返送してくれた方に感謝を
こめて、プレゼントをお送りしています。

ポンキーペンシル
オリジナル8色セット

8歳

対象 8歳質問票1冊

「ポンキー」は色をまぜたり、重ねぬりが
とくいな色鉛筆。コップや石など、紙以外
にも描くことができるよ!



消せる色鉛筆
オリジナル5色セット

9歳

対象 9歳質問票1冊

えんぴつよう け
鉛筆用の消しゴムで消せるよ。
もち運びにも、とっても便利!



国産ひのき
間伐材の
エコおはし

対象

11歳質問票1冊
こどもアンケート
も、いっしょに
返送してね!



10歳 シャーペン & エコノート

対象 10歳質問票1冊

こどもアンケートも、いっしょに返送してね。



ねむり
いかせからの
質問

キッズコラム ~子どもと睡眠~

9時間ねむれば、 小学生のすいみん時間は バッチリ?

すいみん
こころをなごめよう

そう思う
そう思う

渡部 基信 (わたなべ もとのぶ)

同志社大学 赤ちゃん学研究センター 副センター長 学研都市病院小児科医 / 公認心理士

エコチルキッズのみなさん、こんにちは。エコチル調査京都ユニットセンターの木津川地区担当の渡部です。みなさんはこの質問について、どう思いますか？

エコチル調査ではユニットセンター独自の調査(追加調査)が認められています。

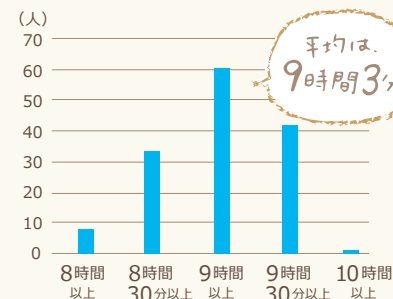
私は木津川地区のエコチルキッズの睡眠状態について調査をしているのですが、たくさんの方々のご協力のおかげで、おもしろいことが見えてきました。

調査 小学2年生は毎日何時間くらいねむっているの？

しらべた人数：146人 方法：保護者の方にお子さん(小学2年生)の2週間の睡眠を記録してもらう。

小学2年生の平均睡眠時間の分布

※エコチル8歳学童期検査の追加調査「学童期の睡眠調査」より



すいみん
この睡眠時間は、
はたして小学生にとって
十分な睡眠時間
なんだろうか！？

結果 約9時間ねむっているようだ

子どもたちが
毎朝自分で起きて
いるかどうかについて
2週間分析してみよう！

すいみん
十分な睡眠がとれたといえるのは
自分で自然に
目がさめたとき
なんじゃないかな？

146人でしらべました

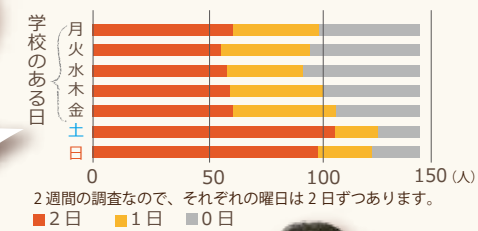
? 毎日自分で起きていた子は? → 30人

? 半分以上、だれかに
起こしてもらった子は? → 62人

? 曜日ごとのちがいは?
・土曜日 104人 ・日曜日 99人
・平日(月曜～金曜) どの曜日でも約 60人
※右のグラフの 赤色のところをくらべたよ。

2週間(14日間)で
子どもが自分で起きた日数

※エコチル8歳学童期検査の追加調査「学童期の睡眠調査」より



1か所の分析結果

2日とも自分で起きた子は、平日より土日のほうが多かった。
学校がない土日は、子どもたちは自然に目が覚める
まで、たっぷり必要なだけ眠ることができるからでは
ないか。つまり、学校のある日は、子どもたちはまだ
眠たいのに、起こされて学校へ行っているのではないか？

エコチルキッズのみなさんは、どうでしょうか。

毎朝「もっと寝ていたいな～」という、睡眠が足りない状態ではありませんか？

個人差はありますが、朝スッキリ起きるためには、9時間の睡眠時間では少ないように思います。人間は夜寝ている間に、翌日、脳がしっかり働くための準備をします。ゲームやテレビの時間などを30分早く切り上げて、少し睡眠時間をふやしてみたらいかがでしょう。スッキリ朝起き、ゆっくり朝食、登校準備はバッチリです！

追加調査
<https://ecochil-kyoto.jp/about2/>

最後まで読んでくれてありがとう！

冬休みは、たっぷり眠^{ねむ}って、スツキリと
毎日^すを過ごそうね！

いっしょにお届けしたメッセージの応募^{おうぼ}
企画^{きかく}や、ペーパークラフトも楽しんでね。

今年も1年、ありがとうございました。

来年^{らい}は、うさPやうさん^まの待ちに
待ったウサギ年！

2023 年もエコチル調査^{ちょうさ}をよろしく
おねがいします。



2022

令和4年12月10日 発行

★★



環境省エコチル調査

京都ユニットセンター

〒606-8507 京都市左京区聖護院川原町53 分子生物実験研究棟117号室

京都大学大学院医学研究科エコチル調査京都ユニットセンター

Tel: 075-366-7400 ☎ 0120-858508 (平日 9:00~17:00)

mail: info@ecochil-kyoto.jp

<https://ecochil-kyoto.jp/>

再生紙を使用しています