



エコチル調査 OSAKA unit center

たニチルだより

vol.12
2020.9

子どもの睡眠

エコチル調査の10年間とこれから

日頃よりエコチル調査にご協力くださりありがとうございます。2011年にスタートした本調査も、早いもので今年で10年目に入りました。

今年は新型コロナウイルス感染症の影響により生活様式が大きく変化し、調査に参加されているお母さん、お子さん、ご家族の皆様も何かと大変な状況にあるかと存じます。このような状況の中、質問票調査や詳細調査等に継続してご協力いただいていることに、心から感謝いたします。

エコチル調査は、全国で約10万人のお母さんとお子さん、約5万人のお父さんに参加していただき、お子さんが13歳になるまで追跡する世界にも類をみない大規模な疫学調査です。皆様のご協力のおかげで、大変貴重なデータが日々集まっています。これらのデータをもとに、全国の研究者が調査結果の分析を進めており、研究成果は続々と世界に向けて発信されています。これまでに学術雑誌に掲載されたエコチル調査の論文は100本を超えるました。研究成果の概要は、環境省のエコチル調査のホームページ(HP)で公開されていますので、ぜひ一度ご覧ください。

今号では、大阪ユニットセンターにご参加いただいているお子さんの「睡眠」についての集計結果(4歳6か月時点)を掲載しています。お子さんが大きくなるにつれ、生活リズムも変化しているのではないかでしょうか。当時を思い出しながら見ていただけたらと思います。

また、乳歯調査のお知らせも掲載しています。乳歯調査は募集期限を延長し、ご参加いただける方を追加募集していますので、申し込みがまだの方は、ぜひともご協力ください。

調査開始から10年が経ち、最年長のお子さんは9歳、最年少のお子さんは5歳になります。小学2年生(8歳)を対象とした学童期検査にもぜひご参加ください。エコチル調査は13歳になるまで継続しますので、お忙しいこととは存じますが引き続きご協力ををお願いいたします。



大阪大学大学院医学系研究科

公衆衛生学教室教授

磢 博康

子どもの睡眠

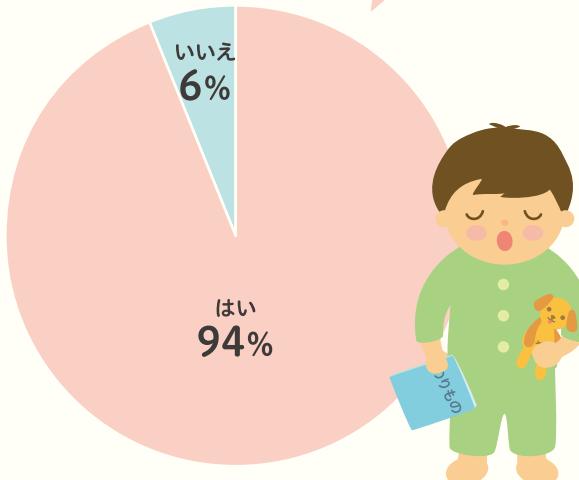
これまでに、皆さんにご回答いただいた質問票調査の集計結果の一部を紹介します。

(この集計は、大阪ユニットセンターのみの4歳6か月質問票の2020年7月末時点の暫定データに基づくものです)

※Q2～Q4：皆さんのご回答のうち「非常にあてはまる」、「あてはまる」、「どちらかといえばあてはまる」を「あてはまる」とし、「まったくあてはまらない」、「あてはまらない」、「どちらかといえばあてはまらない」を「あてはまらない」として集計しました。

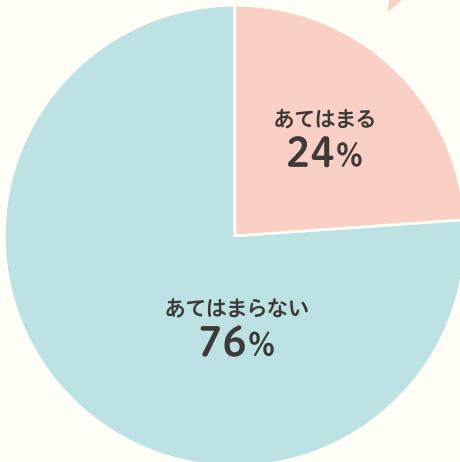
Q1. 夜はだいたい決まった時間に寝かせていますか？ n=6,089

夜はだいたい決まった時間に寝ているお子さんは、全体の94%でした。



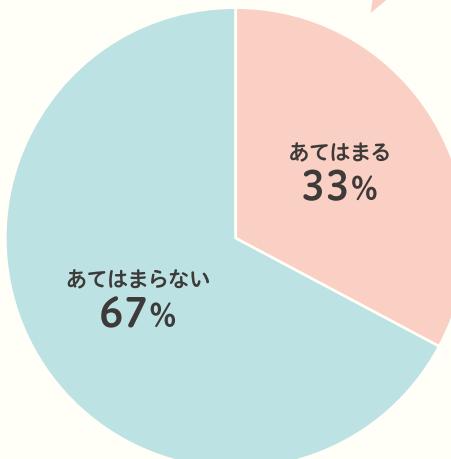
Q2. 夜10時より遅く寝ますか？ n=6,063

夜10時より遅くに寝るお子さんは、全体の24%でした。



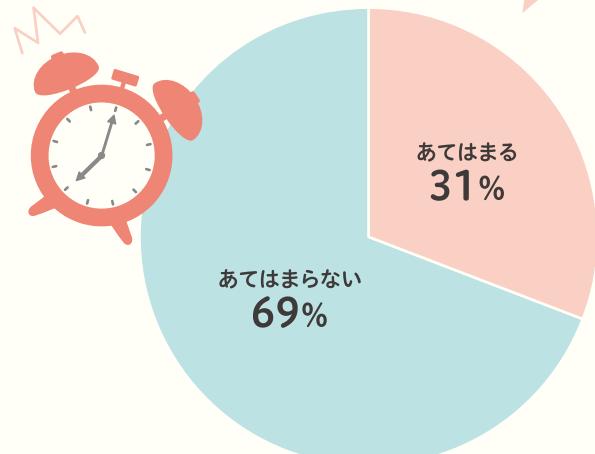
Q3. 朝、ちゃんと目が覚めるのに時間がかかりますか？ n=6,072

朝、ちゃんと目が覚めるのに時間がかかるお子さんは、全体の33%でした。



Q4. 休日前は平日より1時間以上夜ふかしをしますか？ n=6,047

休日前は、平日より1時間以上夜ふかしをするお子さんは、全体の31%でした。



良好な睡眠は、お子さんの心身の健全な発達に影響を与えると言われています。なるべく同じ時間に就寝・起床し、朝は日光を浴びて体内時計を整えるように意識しましょう。長すぎる昼寝や就寝前の情報通信機器（スマートフォン、タブレットなど）の使用は夜の睡眠を妨げることが指摘されているので注意が必要です。^{*1} お子さんが大きくなるにつれて、生活リズムが変化することは自然なことです。短期間で睡眠習慣を調整できる範囲は30分ほどとされているので、小学校入学などを機に起床時間が大きく変化する場合は、まず就寝の時間を30分早くし、慣れてきたらもう30分早くするといった方法をとると調整しやすいでしょう。

*1 厚生労働科学研究費補助金：未就学児の睡眠・情報通信機器使用研究班（編）。未就学児の睡眠指針。愛媛：愛媛大学医学部附属病院睡眠医療センター、2018.

乳歯調査 追加募集中

エコチル調査では、参加してくださっているお子さんが10歳（小学4年生）になった時に乳歯調査を実施します。乳歯調査は、抜けた乳犬歯2本をご提供いただき、歯の中に取り込まれた化学物質の状況を調べる調査です。詳しくは、エコチル調査大阪ユニットセンターのHPをご覗ください。下記のQRコードからもご覧になれます。

乳歯調査は募集期限を延長し、ご参加いただける方を追加募集しています！ご参加いただける方には、写真の乳歯保管ケースをプレゼント致します。

参加希望の方は、下記までご連絡ください。

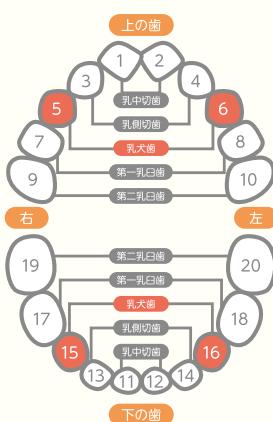
大阪ユニットコールセンター 0725-56-3723



詳しくは
HPまで！



乳歯保管用ケース



HPも随時更新中！

活動報告や子育て応援コラム、イベント情報など色々な情報を発信しています。皆さんからいただいたぬり絵も公開していますので、ぜひご覧ください。



● 乳歯調査のスケジュール ●

- ① 乳歯調査に参加申し込みをされた方には、お子さんが10歳になる学年（小学4年生）の時に、乳歯調査票と乳歯回収用チューブ2本がご自宅に送付されます。



- ② 乳歯調査票をご記入後、回収用チューブに入れた乳犬歯2本とともにご返送ください。



- ③ 謝礼として商品券（1,000円相当）をお送りします。

ぬり絵大募集！！

たこチルを好きな色にぬってね。

点線で切り取ってはがき表面にお名前などをご記入いただきご応募ください。

※ご応募いただいたぬり絵は返却できません。また、エコチル大阪のHPに掲載させていただきますのであらかじめご了承ください。



だいすきなことをかいてね



ユニットセンターからのお願いとお知らせ

- 質問票はお手元に届いてから、できるだけ2週間以内にご返送ください。
- 質問票のお子さんの**身長・体重**と測定日は大変重要です。また、8歳の食事調査票では、結果をお返しするためには**身長と体重**が必要です。忘れずにご記入ください。
- ご住所など、ご連絡先に変更があった場合には、下記の大坂ユニットセンター事務局までご連絡ください。



●大阪ユニットセンター事務局

[質問票・学童期検査] TEL.06-6105-5707
〒565-0871 大阪府吹田市山田丘1-3
大阪大学大学院 生命機能研究科 生命システム棟 E602-1

●大阪ユニットコールセンター(大阪母子医療センター)

[乳歯・詳細調査・その他相談など] TEL.0725-56-3723
*お問い合わせについては、どちらでも対応しますのでお気軽にお尋ねください。

小学校1年生からは…

①お誕生日ごろに届く「誕生日質問票」と②学年ごとに決まった時期に届く「学年質問票」の2種類が送付されます。お子さんの誕生日によっては、同時期に2種類の質問票が届くため、ご負担をおかけしますが、書きやすいところから構いませんので、ご記入をお願いいたします。

①誕生日質問票

発送時期

お子さんの
お誕生日ごろ

②学年質問票

発送時期

小学1年/10月ごろ
小学2年/11月ごろ
小学3年/9月ごろ

学年質問票では、小学校での身体測定の記録(身長・体重・計測日)をお伺いしています。身体測定の記録をメモやコピーをとる、写真を撮るなどして保存しておいてください。

郵便はがき

565-8790



差出有効期間
2021年
4月30日まで
[切手不要]

吹田市山田丘1-3
大阪大学大学院 生命機能研究科
生命システム棟 E602-1

大阪大学大学院医学系研究科
公衆衛生学教室 エコチル調査

大阪ユニットセンター事務局 行

フリガナ
保護者の方の
お名前

フリガナ

お子さん
のお名前

ぬりえ掲載時の
ニックネーム

キリトリ



新型コロナウイルスから子どもの心を守る ～WHOから世界中の保護者たちへ～

新型コロナウイルスの感染拡大により、生活環境が大きく変化する中で、ストレスや不安を感じているお子さんが多いのではないでしょうか。また、保護者の皆さんの中には、そんなお子さんにどのように接すればよいのか、悩んでいる方もいらっしゃるのではないかと思います。

WHO(世界保健機関)は、全世界の保護者へ向けて、この状況におけるお子さんとの付き合い方についてアドバイスを発信しています。日本語版のサイトもありますので、ぜひ参考になさってください。

→ 大阪ユニットセンターHPでも
紹介しています。
広場>投稿のページ

