

みなさま、こんにちは。いつも応援ありがとうございます！
エコチル調査メールマガジン 第48号をお届けします。

<目次>

1. おしえて！エコチル先生！
～寒い季節到来・・・布団や子どもの外遊び、どうする？～
2. エコチル調査からのお知らせ

-
1. おしえて！エコチル先生！
～寒い季節到来・・・布団や子どもの外遊び、どうする？～
-

そろそろ11月。本格的な寒さがやってきましたね。

そこで今回は、エコチル調査高知ユニットセンターによる高知の子どもたちの生活に関する基礎データ(暫定値)からこれからの季節に気になる「寝具」と「外遊び」に関する結果を乳幼児向けのアドバイスを交えてご紹介します。

【Q】ダニ、ほこりがつきやすい物が家にありますか。

【A】ある(96.4%) ない(3.6%)

※ 2016年5月31日時点の高知の回答に基づく暫定結果
(3歳質問票、回答数2666件)

【家にある方】

羽毛布団・・・ある(71.6%)

カーペット・・・ある(72.3%)

10個以上のぬいぐるみ・・・ある(41.2%)

布ソファ・・・ある(38.3%)

■アレルギーの原因であるダニやほこりについて、
つきやすい物が家にある家庭は 96.4%。
羽毛布団、カーペットが多くなっています。

■寝具は小まめな手入れが大切です。
55 度の温度でダニは死滅と言われており、日干しが重要です。
その際、布団をたたいただけではダニの死骸が残りますので、
掃除機を使いましょう。
布団一枚につき 2 分を目安に、丁寧に吸い取ることで
状況が改善されていきます。

【Q】冬(11～2月)、お子さんが日中(9～17時)に外で遊ぶ時間

【A】ほとんど外で遊んでいない … 6.6%

※ 2017 年 3 月 31 日時点の高知の回答に基づく暫定結果
(2 歳質問票、回答数 5793 件)

1 時間未満 … 41.7%
1 時間以上 3 時間未満 … 45.8%
3 時間以上 … 3.0%
分からない … 2.9%

■お子さんが日中に外で遊ぶ時間は、冬は「ほとんど外で遊んでいない」
「1 時間未満」の子どもが高知では計 48.3%となっています。

■外遊びは体力をつけること以外に、体の中でビタミンDをつくるために大切です。
ビタミンDには骨を丈夫にする、免疫を高めるなどの作用があり、
食品からの摂取や紫外線を浴びることで増加します。

■ビタミン D は、母乳や食品からの摂取だけでは不足しやすいため、
適度な日光浴が推奨されています。

季節や時間帯、お住まいの地域によって適度な時間は異なりますが、

冬場に北の方にお住まいのお子さんでも1時間以上の
外遊びを行っていただければ、不足する危険性は低いでしょう。

今回は、寝具や外遊びについての情報をお届けしました。
みなさんのご家庭では、いかがでしょうか？

家事は毎日しなければならぬことですが、子育てに「正解」はありません。
お子さんのために一生懸命掃除をすることで、
お子さんと遊ぶ時間が取れなくなるとしたら、それもまた問題かもしれません。

子育ては外的な環境に加え、精神的な環境をよくすることも大切です。
家事や育児で疲れ切ってしまうないように、心にゆとりを持って
子育てを楽しんでいただきたいと思います。

★高知ユニットセンターのホームページもぜひご覧ください！

<http://kochi-ecochil.jp/>

2. エコチル調査からのお知らせ

☆-----☆-----☆-----☆-----☆-----☆-----☆-----☆

サポーターの皆さまへのお願い

あなたの身近な人に、エコチル調査をお知らせいただけませんか？

10万組もの方々に参加を続けていただくためには、
ひとりでも多くの人に、エコチル調査を知っていただく
必要があります。

子どもたちのすこやかな未来のために、
ぜひともご協力をお願いします。

☆-----☆-----☆-----☆-----☆-----☆-----☆-----☆

○エコチル調査ホームページ

<http://www.env.go.jp/chemi/ceh/index.html>

○メールマガジンのバックナンバーはこちら

<http://www.env.go.jp/chemi/ceh/mailmagazine/backnumber.html>

○メールマガジンの配信停止

下のアドレスへ空メール(タイトル、本文未入力)を送信してください。

ecochildteishi@ecochil.go.jp

○配信先メールアドレスの変更をご希望の方は、

新しいメールアドレスで再度サポーター登録をお願いします。

<https://www.env.go.jp/chemi/ceh/entry/index.html>

発行／編集

環境省 大臣官房 環境保健部 環境安全課 環境リスク評価室

エコチル調査担当

※このメールアドレスは配信専用です。