



かぞくのじかん 上手に撮ろう



- 📷 イナガキヤストさんに教わる「とっておきのコツ」
- 📷 アドバイスを活かして、スタッフが「撮ってみた」!



コロナ禍における子どもの「からだ」と「こころ」
～「富山市立学校 新型コロナウイルス感染症対策検討会議だより」から～



特集 かぞくのじかん 上手に撮ろう



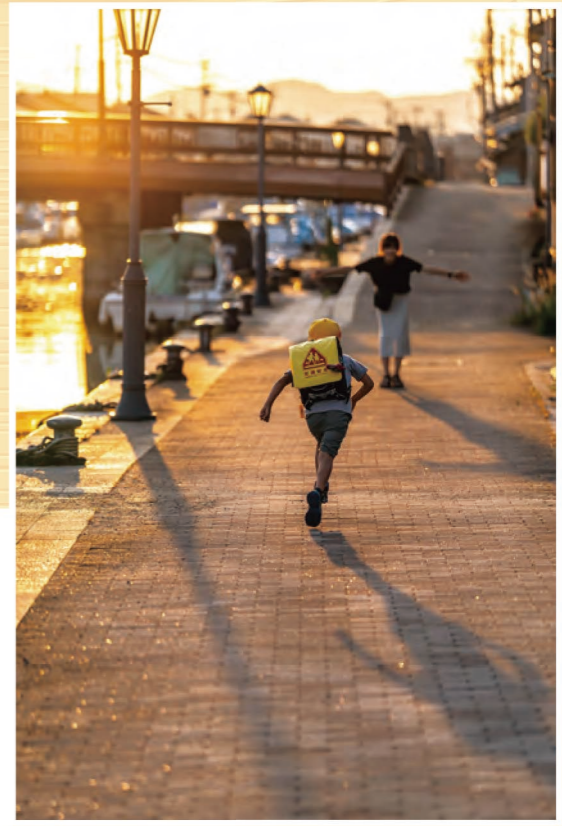
イナガキヤストさんに教わる「とっておきのコツ」

長びくコロナ禍で、遠くへのおでかけが難しい日々が続きますね。でも、せっかくなら…家族みんなで過ごす、今ならではのおうち時間や、近場のレジャーでの楽しいひとときを、ステキな写真に残しませんか？今回は「富山の本気」をテーマに県内の美しい風景や素敵な家族写真を数多く発表されている、話題の写真家・イナガキヤストさんに「子どもの写真を上手に撮るコツ」を中心に、写真についてのお話を伺いました。



イナガキヤストさん

射水市在住のフォトグラファー。「富山の本気」と題した県内の幻想的な風景写真や、ほのぼのとした家族写真をSNSで紹介している。Twitterのフォロワー数は8万人を超える。射水市公式フォトアンバサダー。土屋靴2019ランドセルフォトコンテスト大賞など、受賞歴も多い。



「ただいま！」土屋靴2019ランドセルフォトコンテスト大賞受賞作品

イナガキさんの風景写真は撮影にどれくらい時間がかかるものなんですか？

たとえば右の「春の四重奏」だと、夜中（星空）～朝（朝日）～昼間（四重奏撮影）と長時間撮影していたり、一週間前にロケハンや移動時間も含めるとかなりの時間ですが、このショットだけを考えると15分くらいです。



「富山が春に本気出すとこうなる」撮影地：朝日町

子どもの写真がうまく撮れなくて…

個人的に、子どもの写真を撮る時に大切だと思っているのが「自然体を沢山撮る」ということです。「ハイチーズ！」って写真を撮ると、どうしても不自然な記念写真のようになる場合が多くなります。

「動かないで」とお願いするよりも、そのままの自然体を撮る方が素敵な表情を撮りやすいです。自然な表情を沢山撮るようにすると、その中からお気に入りの一枚がきっと見つかると思います。できるだけ「日常を沢山撮ること」を意識してみてください。



普段はスマホで写真を撮ることが多いです。

上手に撮影するコツはありますか？

時間がある時は過去の写真をじっくり見返したりします。個人的におすすめなのはグーグルフォト（現在は有料になってしまいました）です。とりあえず写真をアップしておくだけで、自動でスライドを作成してくれたり、〇〇年前の思い出、という感じで過去の写真を表示させてくれます。

撮りためた写真

イナガキさんはどんなふうに楽しんでますか？



子どもと一緒にいける県内スポットで

おすすめの場所が知りたいです！

近場だとおとぎの森公園、海王丸パーク、環水公園などがオススメです。お子さんが年長さんより大きければ立山黒部アルペンルート（室堂周辺）もいいですよ！

「海王丸はここから見るのが一番カッコいい」撮影地：射水市海王丸パーク

「あの公園はグリーンシーズンもすごい。」撮影地：富山市富岩運河環水公園



コツ1

明るい場所で撮る

暗いと綺麗に撮るのは難しくなります。屋内ならできるだけ「窓が大きくて、自然光がたくさん入る部屋」で撮るようにしましょう。

コツ2

望遠レンズを使う

スマホのカメラアプリを立ち上げると、広角レンズのため歪みの多い写真になりがち。できるだけ望遠のレンズを選ぶのがコツ。あらかじめ複数のレンズがある機種なら望遠レンズを選ぶと、歪みの少ない綺麗な写真が撮れます。

別売りのレンズをつけてもOK

コツ3

写真を水平に撮る

グリッド線（マス目）を意識して、水平に撮影しましょう。

グリッド線を表示するには？

- iPhone 設定 ▶ カメラ ▶ グリッドをONにする
 - Android カメラアプリから設定を開く ▶ ガイドラインを表示
- （機種によって異なります）

まずこれらを意識するだけで、普段撮る写真が見違えると思います！

ブレずに子どもを撮影するコツありますか？

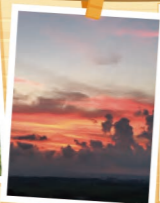
スマホで撮る場合

スマホは細かい設定をできない機種が多いので、まずはできるだけ明るい場所で撮影することを意識してみてください。それだけで、ブレがなく画質の良い写真を撮りやすくなります。

一眼レフ・ミラーレスカメラで撮る場合

普段オートで撮っている方は、マニュアル設定を使ってみましょう。
▶シャッタースピードを1/500 ▶F値を一番小さく ▶明るさをISOで調整…という感じで設定してみてください。最初は難しいかもしれませんが、ブレていない画質の良い写真を安定して撮ることができますよ。

イナガキさんのアドバイスを活かしてエコチルスタッフがおうち時間を撮影してみました！



富山市内の里山で撮影しました。子どもの成長って、表情だけでなく後ろ姿でも意外と感じられることに気がきました。夕焼けの風景にもチャレンジ。グリッド線を表示させると安定した写真になりました！

スタッフT



構図や色彩を意識して、子どもの自然な風景を撮れたかな？と思います。

スタッフK



ステイホーム中にピザ窯を購入！おうち時間を楽しんでいます。コロナ禍の生活も、写真を整理してみると思い出がいっぱいなことに気がきました！

スタッフA

コロナ禍における 子どものからだ&こころ

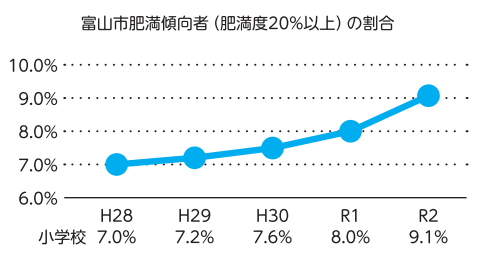
～「富山市立学校 新型コロナウイルス感染症対策検討会議だより」から～

新型コロナウイルス感染症によって、子どもたちの生活は一変しました。そしていま、コロナ禍による影響が少しずつ表れ始めています。今回は「富山市立学校 新型コロナウイルス感染症対策検討会議」発行の「富山市立学校 新型コロナウイルス感染症対策検討会議だよりvol.9 (令和3年3月発行)」に掲載された、令和2年度の1年間でわかってきた「子どもたちの体調の変化」をご紹介します。

「富山市立学校 新型コロナウイルス感染症対策検討会議」って？

富山市教育委員会が中心となり、医療の専門職（医師など）と教育の専門職（小中学校長や幼稚園長など）が協力して、最新の医学的データに基づいて議論を進め、子どもたちの日常を取り戻すためのプロジェクトです。

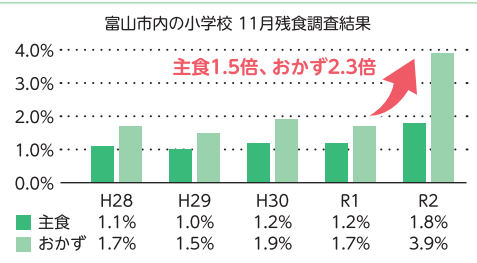
体格 全学年で肥満が増加



- 全学年で肥満傾向の子どもが増えています。特に小1男子（3.4%→5.8%）や小1女子（3.9%→5.7%）の増加が目立ちます。
- 自粛の影響で体を動かすことが減ったため、肥満が増えたと考えられます。
- 一方で（グラフはありませんが）中学男子で痩せ傾向の生徒が増えています。全国的にも摂食障害（拒食症）が増えており、子どもの「うつ」の増加も心配されています。



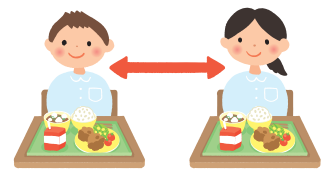
給食 食べ残しの量が倍に



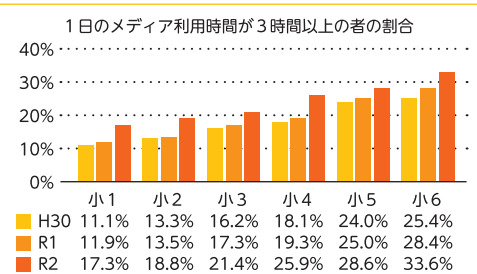
食べ残しが増えた理由として、感染予防のために

- 配膳方法を変えた
- 会話せず食べるようになった
- 活動量が減った…などが考えられます。

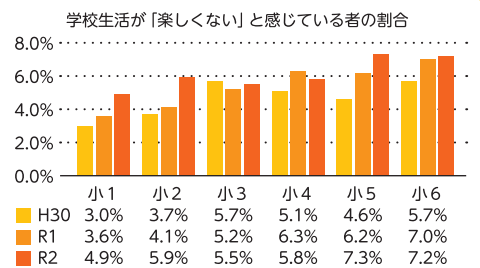
苦手なおかずがあっても、お友達と楽しく話しながらの給食時間であれば頑張っ食べることができる子どももいます。少しでも楽しい時間になるよう、各学校それぞれが「コロナ禍における楽しい給食のありかた」を工夫しています。



生活 1日3時間以上のメディア利用が増加、「学校が楽しくない」子どもが増加



テレビ・ゲーム・インターネット等のメディアを3時間以上利用する子どもが全学年で増加しており、健康への悪影響が懸念されます。



「学校生活が楽しくない」と感じている子どもは、小学校低学年で増えています。まだ幼い子どもたちにとって、制限の多い学校生活は、大きな負担になっていると考えられます。



検討会議 座長
種市 尋宙 先生
(富山大学小児科講師)
からのメッセージ



この原稿を書いている8月末現在、変異株による感染者が増えています。しかしこれまでのところ、子どもの感染は、家庭内が最も多いです。子どもたちを守るため、われわれ大人が、冷静に感染対策を実行していくことが最も効果的です。この先も色々あるかもしれませんが、オール富山で協力して、共に前に進んでいきましょう！



出産と、 その後の6か月間のこと

覚えて
いますか？



命がけの出産、そして無我夢中で赤ちゃんに向かい合った
6か月間のこと、覚えていますか？
大変な時期に、みなさまに回答いただいた6か月質問票を中心に
「母乳育児」に着目して書かれた論文を、ふたつご紹介します。

1

母乳育児と関連する要因の検討

WHOでは産後6か月間の母乳育児を推奨しています。この論文では、どのような要因が母乳育児と関連しているかを調べました。

※研究テーマ：早期母子接触、母子同室、出産直後の授乳は出産後6か月間の母乳栄養による育児と関連する/富山大学医学薬学教育部看護学専攻博士課程前期の稲野仁美と同大学学術研究部医学系母性看護学長谷川ともみ教授らのグループによる

どんなことを調べたの？

出産直後の赤ちゃんとの関わり方や、妊娠中の過ごし方など、こういった項目が産後6か月間母乳育児を継続することと関連するか検討しました。

どんな結果が出たの？

産後6か月の間に母乳育児をしていたグループは、母親全体の約37%でした。6か月間母乳育児をできなかったグループと比較すると、6か月間母乳育児できたグループでは右図のような特徴がありました。

- 継続に
関連する要因**
- 出産直後の授乳
 - 早期母子接触 (カンガルーケアなど)
 - 入院中の母子同室 など

- 中断と
関連する要因**
- 妊娠中の喫煙
 - 母親の肥満
 - 生後6か月より前からの託児所利用 など



今回の研究は実験的に行ったものではなくエコチル調査で「観察した」研究であるため、継続と関連する要因が実際に「効果がある」、中断と関連する要因が実際に「阻害する」、ということを実証できたわけではありません。

また、乳首に傷や痛みが生じることで授乳がうまくいかない場合もありますが、本研究では情報収集できていません。このように調べた項目のほかにも、母乳育児と関連する要因はあるため、今後のさらなる研究が期待されます。

2

「母乳or粉ミルク」と産後うつとの関係

「母乳育児」は多くの母親が願うもの。でも実際は、いろんな理由で粉ミルクを利用するケースも多いですね。この論文では、母乳育児・粉ミルク育児と「産後うつ」の関わりについて調べました。

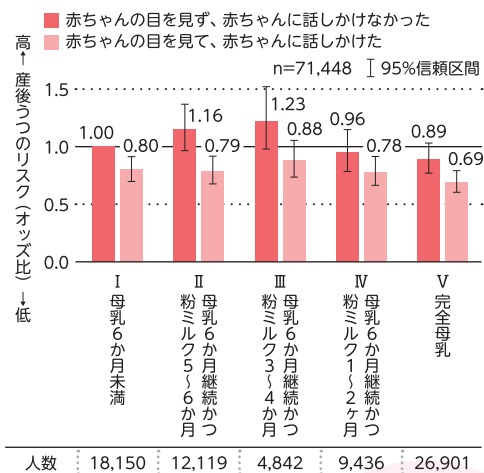
※研究テーマ：赤ちゃんへの栄養方法とその期間、および、授乳時の赤ちゃんに対する動きかけと産後うつの関連/富山大学エコチル調査富山ユニットセンターの嶋尾萌子リサーチコーディネーター（2019年まで在籍）、松村健太特命助教（現：富山大学医学部公衆衛生学講座講師）らのグループによる

どんなことを調べたの？

- 出産～産後6か月までの間、母乳や粉ミルクをそれぞれどのくらいの期間与えたか（5つのグループに分類）
 - 産後1か月・産後6か月での産後うつの状況
 - 産後1か月ころの授乳の際に「赤ちゃんの目を見たり、話しかけていたか、他のこと（テレビを見るなど）をしていたか」
- これらの項目について、関連を検討しました。

どんな結果が出たの？

- ① 完全母乳のグループは、他グループに比べて産後うつになるリスクが低い
- ② 母乳あるいは粉ミルクを与えた期間に関わらず、授乳中に赤ちゃんの目を見たり話しかけたりしていると、他のことをしながらの授乳よりも、産後6か月時点での産後うつになるリスクが低い
- ③ 完全母乳で、かつ授乳中に赤ちゃんの目を見たり話しかけたりしたグループは、最も産後うつのリスクが低い…という結果が得られました。



ママたちの
希望どおりの育児が
叶ってほしい。

そのための手がかりを
ひとつでも増やせるよう、
エコチル調査は今後も
調査研究を続けます！



2021年度

10歳になる4年生の皆さん!

自分で答える

子どもアンケートが始まります!!

★内容はあなたの**運動** **気持ち** **体**の3つについてです。

★質問の答え方は、にを記入するだけです。

子どもアンケートの約束

エコチル調査は子どもアンケートの内容を
ひみつにする(おうちの人に知らせない)と約束します。
思ったまま答えてください。

10歳のみなさんは
自分で
子どもアンケート
(10歳)に
答えてみてください

おうちの人
OKしてくれたら
ぜひ協力して
ください
よろしく
お願いします



いつもの質問票
「10歳質問票」は
おうちの方がご記入ください。



エコチル調査
子どもアンケート
(10歳)

キミの力を
かして
ほしい!

10歳質問票

書き終わったら、
きみどり色の封筒にいれて
ウラのテープをはがして
封をしてください。

きみどり色の
封筒だけでポストに
入れないでね!

おうちの人に渡してください。

封筒ウラも
ご確認ください
オレンジ色の封筒

子ども
アンケート(10歳)
きみどり色の封筒入り

おうちの方へ
子どもアンケートに回答しない場合、
回答しないにを入れて、
ご返送をお願いします。

エコチル調査 富山ユニットセンター

エコチル調査のための大切な情報になります。

おうちの方へ



詳しいことは、エコチルとやまホームページの
子どもアンケートについて をご覧ください。

子どもアンケートに回答するかどうかは、自由です。
回答しなくても、不利益になることは何もありません。





乳歯調査へのご協力
ありがとうございます

小学4年生のお子さんへ

乳歯回収 キット

お届けが始まりました!



このイラストの
封筒がめいねこ...

乳歯調査にご協力いただいている
「小学4年生」のお子さんあてに
乳歯回収キットをお届けしています。

順次発送しています!
まだお手元に届いていないかたも
しばらくお待ちください。



乳歯回収キットが届くまでは...

- すでにお届けした乳歯保管ケースで大切に保管をお願いいたします。
- 乳歯回収キットが届き、必要な乳歯を返送いただいた後は、残りの乳歯と保管ケースはお子さんの成長の記録としてそのままお持ちください。



乳歯の保管方法をおさらい!

乳歯が抜けたら...

- 1 さっと水洗いしてください。**
★乳歯に汚れがついていても、無理にキレイにする必要はありません。削ったり、こすったり、薬品に浸けるなどはしないで大丈夫。
- 2 自然乾燥させます。**
- 3 乳歯保管ケースに入れて、常温で保管してください。**



困ったときは?

- エコチル調査コールセンターにお問い合わせください。

エコチル調査コールセンター
受付時間 9:00~22:00(年中無休)

0120-53-5252

- エコチル調査ホームページの「よくある質問」からもご確認ください。

「乳歯調査のよくある質問」はこちらからアクセスできます!



質問票に

ついてのお願い



秋ごろにお届けする小学生質問票では
**小学校での身体測定の記録(身長・体重)と
その実施日(年月)をおたずねします。**

小学校の身体測定記録は
▷メモやコピーをとる
▷写真を撮る
など保存していただくようお願いいたします。

〒 〒 〒 〒	〒 〒 〒 〒	〒 〒 〒 〒	〒 〒 〒 〒
8ページの 「クロスワードパズル」で 並べてできる言葉は?			

書き終わったら、同封の個人情報保護シールを上から貼ってください



料金受取人払郵便
富山西局
承認
7008

差出有効期間
2022年
2月28日まで
(切手不要)

郵便はがき
930-0190

富山市杉谷2630番地
国立大学法人富山大学医学部内
エコチル調査
富山ユニットセンター
広報担当行



知ってた?
エコチルとやまの
Facebook

エコチル
区やまくんも
登場するよ!
ぜひアクセス
してみてください!



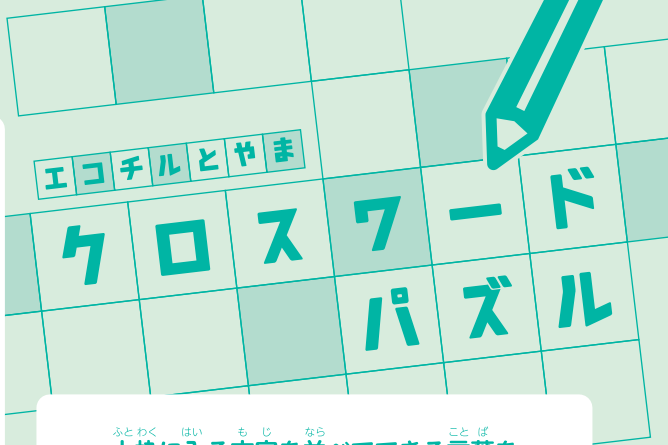
- 皆さんからいただいた投稿作品
- 学童期検査のご案内
- ユニットセンターの日常
...などなど、更新中!

アカウント
@ecochiltoyama

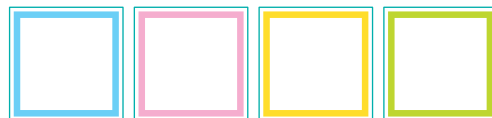


♡ひとマスにカタカナが1文字入るよ!
♡むずかしいときは、おうちの人といっしょに考えてね!

1 <small>(例)</small> ミ			2		3
4 ソ	5	6			
	7			8	
9			10		11
12				13	
14			15		










ふとわく はい もじ なら
太枠に入る文字を並べてできる言葉を
ハガキに書いて送ってね!












こたえあわせはホームページで!

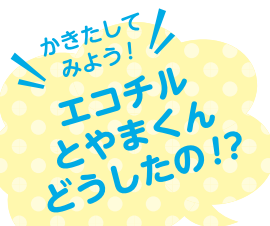
タテのカギ

- (例) 1 日本の代表的な調味料
定番の食べ方は「〇〇汁」

- 2 秋もおすすめ!
黒部峡谷〇〇〇〇電車

- 3 富山の駅弁といったら、〇〇のすし

- 5 方位を調べるための道具
船や飛行機の行き先を決める


- 6 里〇〇、長〇〇、さつま〇〇
- 8 サッカーで、手を使ってもいいのは「ゴール〇〇〇〇」だけ

- 9 マグロを使ったお寿司「〇〇〇巻き」

- 11 一休さんが得意なもので有名なものは「このはしわたるべからず」


ヨコのカギ

- 2 フルネームは、エコチル〇〇〇くん

- 4 北陸新幹線の車体の青色、正式な色名は「〇〇〇〇」

- 7 9月は「長月」、では11月は?

- 9 富山で作られているお米
コシヒカリ、〇〇たかく、〇〇こもり

- 10 テニス、バレーボール、バスケットボールなどで競技を行う場所のこと

- 12 火牛で有名な「倶利伽羅峠」は小矢部市と石川県〇〇〇〇町の境にある

- 13 世界の広い地域で主食となっている食べ物
こねた生地を焼き上げて作る

- 14 テストでわからない問題があったとき、コレがたより

- 15 次のエコチルとやま新聞は3月発行! さて、「3月」は英語で?




とおくまででかけなくても
とやまにはすきな
ばしよがたくさんあるよね!
エコチルとやまくんにあなたの
「とやまのすきなばしよ」を
おしえてあげてね。
さくぶんをかいても、
えをかいてもいいよ!

おうちの方へ

点線はハガキを切り取って、
あて名面にお名前などをご記
入いただき、上から個人情報
保護シールを貼ってお送り下
さい。Facebookや、次号以降
のエコチルとやま新聞などに
掲載いたします。

お送りいただいた方に
エコチルとやま
オリジナルグッズを
プレゼント!

※お送りいただいた作品は返却
できませんのでご了承ください。



とやまのすきなばしよ

タイトル「

