

年初より発生しております石川県能登半島地震で被災された皆さまへ
心よりお見舞い申し上げます。
一日も早い被災地の復旧をお祈り申し上げます。

祝入学

最初の学年の
参加者さんが

この春から
中学生に
なります!!



元ラグビー日本代表 畠山健介さんにインタビュー!
トップアスリートから学ぼう
～エコチルとやま × 夢の実現～

🔍 思春期の体の変化をみてみよう

五連揚水水車とチューリップ：砺波チューリップ公園（砺波市）



島山さん
ラグビーと
シャインマスカットが大好き！

エコチルスタッフ：北瀬
ラグビーと
ネコと地球が大好き！

元ラグビー日本代表 島山健介さんにインタビュー！

トップアスリートから学ぼう

3月2日に開催された「エコチルとやま感謝フェスタ2024」で講師を務めてくださった、元ラグビー日本代表の島山健介さん。ラグビーの楽しさ、スポーツの奥深さを笑顔いっぱい教えてくださいました。そんな島山さんに「夢を実現するためにはどうしたらいいのでしょうか？」とラグビー大好きエコチルスタッフ・北瀬がインタビュー。みんなが抱く疑問に、夢をかなえた島山さんからステキなメッセージをたくさんいただきました！

具体的な「夢」が定まったのは 小学6年生のころ

お仕事でも度々島山にいらっしやっています。島山の印象はいかがですか？

すごく良い場所です。立山連峰は本当に美しく雄大です。街も歴史を随所に感じますし、温かくて優しい人が多い印象です！

富山の魅力をたくさん挙げてくださってありがとうございます！

今度ラグビーの魅力を教えてください。最近では、ブラインドラグビーや車いすラグビーもありますね。

自分の個性を活かせること、自分らしくチームや仲間へ貢献できることが魅力だと思います。

この点はブラインドラグビーや車いすラグビーも同じだと思います。

エコチル調査の参加者さんの最上級生は、この4月から中学生になります。島山さんが中高生時代に一番努力したことは？

ラグビーしかしてなかったですね(苦笑) 中学ではバスケも結構頑張っていました！

いつ頃から「夢」を明確に意識し始めましたか？

小学校6年生のころには、具体的に「夢」を定義していません。卒業ビデオの「将来の夢」で「早稲田大学が明治大学に入る。日本代表になってワールドカップに出たい！」と言っていました。

ラグビー日本代表を経験して、子ども達に伝えたいことは何ですか？

失敗を恐れない。行動することを恐れない。無理という言葉を出るだけ使わない。……ですね。

海外に行ったのは ラグビー界全体の発展や成長のため

監督やコーチ、チームメイトなど、多国籍な印象が強いラグビーで、コミュニケーションはどのようにされていますか？

細かなコミュニケーションは通訳の方を介して。ロッカーームや街などでは、お互いがカタコトの英語やカタコトの日本語を駆使していました。

グラウンドや練習中の時の方が、質の高い意思疎通ができていましたね。専門用語やチームで共通のワードがあったので。

時と場所によって、いろんなコミュニケーションの取り方があるんですね！

世界にチャレンジしようと決断した理由はありますか？

海外でプレーした際は苦勞しました。全員英語なので(笑) それでも海外に行った目的は、発展や成長がラグビー界全体に必要なことだからです！

新しいことに挑戦するエコチルキッズへ

失敗は挑戦した証拠
壁にぶつかるのは前進している証拠
行動する事がとても大切。
さあ！やってみよう!!!

はたけ やま けん すけ
島山 健介さん

1985年8月2日生まれ、宮城県気仙沼市出身。
小学2年生よりラグビーを始める。
中学時代はバスケットボール部に所属。

経歴

仙台育英高→早稲田大→サントリーサンゴリアス→日本代表→ニューカッスル(イングランド)→ニューイングランド・フリージャックス(アメリカ)→豊田自動織機シャトルズ→2022年5月現役引退

代表歴

高校生：U-17日本代表・高校日本代表
大学生：U-19・U-23日本代表
社会人：日本代表

現在は、指導、解説、テレビ出演など幅広く活躍されています！

教えて！ 畠山さん

エコチルキッズから寄せられた質問に
畠山さんが答えてくれました☆



畠山 さん メモ

好きなまんが
ブルージャイアント

好きな場所
自分の家の
お布団

大切にしている言葉
いんずいしげん
飲水思源

・物事の基本を忘れない。
・他人から受けた
恩を忘れてはいけない。

試合前に聞く曲
HIPHOP

子育てで大切に
していること
傾聴。笑顔。
抱きしめる事。

Q どうしてラグビーを始めたのですか？ (小5・女子)

A 母がラグビーを好きなので、母の影響ですね。それと、自分に得意なものや誇れるものがなかったころ、ラグビー体験会でコーチなどの大人たちにほめられた（おだてられた）ことも大きかったです。

Q いつからラグビーが好きなんですか？ (小5・女子)

A いつからだろう…気がつけば…いつのまにか…好きになっていましたね。

Q ラグビーをしていて、結果がうまく出せないときや思うようなプレーができなかったとき、どうやってきりかえましたか？ (小5・女子)

A 次はもっとより良い結果になるように、切り替えず、反省点を具体的に、受け止め、改善する。この繰り返しです。

Q 毎日どのくらいの量を食べますか？ (小5・男子)

A 最近は1日2食です（笑）

Q 筋トレを毎日していると思うのですが、どうしても疲れたときでも必ずするルーティーンを教えてください。

A 筋トレは毎日ですか？ランニングも毎日ですか？ (小5・女子)

A 現役時代は、どうしても疲れたら、ストレッチとかウォーキングなど、軽めのメニューにして体調が回復することにフォーカスします。筋トレは部位やメニューを変えながら基本毎日でした。ランニングもです。トレーニングは重要ですが、リカバリーも同じくらい重要です。

Q ラグビー以外に好きなスポーツはありますか？ (小5・男子)

A バスケット、サッカー、野球、格闘技…基本的にスポーツ全般、大好きです！

Q 夢をつかむために大切にしていることは何ですか？ (小5・女子)

A 「夢」や「成功」という言葉はフワッとしています。何ができたら「夢が叶った」と言えるのか、「成功した」と言えるのかがわかりにくいので、夢や成功をしっかりと定義することは重要です。その一方で、具体的な目標を掲げて、それが叶ってしまった後に、この先どうしたらいいのか…と迷いが生まれてしまったこともありました。具体的であることも、抽象的であることも、夢を持つためにはどちらも大切です。この2つのバランスをうまく取って、自分がどういうジャンル・世界で生きていきたいのか？を決めるといいですよ。

Q 寿司と肉、どっちが好きですか？ (小5・男子)

A お寿司ですね！

Q お兄ちゃん（高1）がラグビーをしています。ぼくにも「ラグビーしよう。楽しいから。」と誘ってきます。そして「大きくなりたい。強くなりたい。」とたくさん食べます。大きくなるために食事は大切だと思います。そこで質問です。ラグビー日本代表選手は何を食べてあんなに大きくて強いのでしょうか？お兄ちゃんに教えてあげたいです。(小6・男子)

A お菓子ではなく、しっかり、ご飯（お米やお味噌汁、お肉や魚、お野菜、発酵食品）を食べること。それと、睡眠です。睡眠は食事と同じくらい重要です！

畠山さんのほかにもいろんな有名人が
エコチル調査を応援してくれています！

環境省のエコチル調査
ホームページをチェック！



8ページ「ことばさがし」のヒント！▶6文字の国名は4個かかれています

化をみてみよう

男女とも
とっても個人差が
大きい時期なので
ゆったりと
見守ってあげて
くださいね



ころです。すでに第二性徴を迎えたお子さんもいることでしょう。
しっかり寄り添ってあげたいですね。

伊藤 美香 先生

男の子の思春期とは…

陰嚢や精巣が大きくなり始めてから
声変わりやひげが生え始めるくらいまでの期間

男の子



男の子の思春期は、女の子より2年くらい遅れて、
11歳ころから現れるのが一般的です

変化の始まりが**早すぎる場合は**
小児科医に相談しましょう

病気が
隠れている
可能性が
あるみたい

目安は？

精巣の発育：9歳未満
陰毛の発生：10歳未満
ひげや声変わり：11歳未満



こんな変化も…

思春期の最初のころは女性ホルモンの影響が強いので、**乳にしこりができたように**感じることがあります。
多くは1年くらいで消えていきますが、心配な場合は小児科を受診しましょう。

平均11.0歳 陰嚢や精巣が大きくなり始めます

平均11~15歳 精子の形成が始まります

中学生ころ 初めての射精を経験します

身長について①

男の子は女の子より思春期が始まるのが遅いので、小学5年生の平均身長は女の子のほうが高い状態です。



このあたりから…

- ▶ のどぼとけが目立つようになります
- ▶ 変声期を迎えて、声がかれたり低くなったりします
- ▶ わき毛やひげなども目立ってきます

身長について②

中学生になると男の子の身長はぐんぐん伸びます！
毎年5~10cmも伸びる子もいるし、高校生になっても伸び続ける子も多いです。

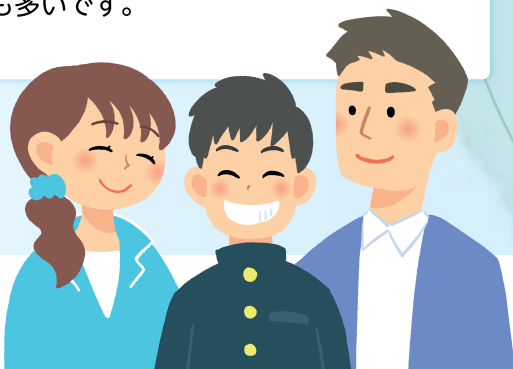
ココが大切

避けては通れない「性」のこと

思春期の男の子の性衝動はコントロールが難しいもの。
■ 子ども部屋で刺激の強い雑誌を見つけてしまった！
■ スマホやタブレットでアダルトサイトを視聴していた！
など、お母さんを驚かせることも多くなります。

性のことに興味を持つのは「成長の過程」として、ある程度はおおらかな気持ちで受け止めてあげてほしいのです。
そのうえで大切なのは、そうした**刺激の強い情報は「作り物」であることをしっかり理解できているか？**です。
現実と作り物の区別がきちんとできているか、しっかり見守ってあげてくださいね。

「現実」でいうと、同級生の女の子たちも思春期真っ只中。**多感なこの時期の女の子たちをきちんと尊重し、思いやってあげられる人こそ「カッコイイ」男の子**であることを、周りの大人が教えてあげてください！



思春期の体の変

エコチルキッズの最上級生は、この4月から中学生。思春期に突入する自分自身の変化に戸惑うお子さんに、

監修：黒部市民病院産婦人科部長



女の子

女の子の思春期とは…

第二性徴が現れて初経を迎えてから
月経がほぼ規則的になるまでの期間



変化の始まりが早すぎる場合は
小児科医に相談しましょう

目安は？

乳房の発育：7歳6か月未満
陰毛の発生：8歳未満
月経の開始：10歳6か月未満



Q どうして相談したほうがいいのか？

A 初経が早すぎると最終的な身長の
伸びが止まる可能性があるため

月経をしばらく止めるような
ホルモン治療をすることもあります。

ココが大切

タンパク質と鉄分を摂取！

この2つが不足すると、
カラダもココロも不調になりがち。

卵・肉・魚、ほうれん草などを
しっかり食べましょう！

乳房が大きくなり始めます

平均10.0歳

陰毛が生え始めます

平均11.7歳

初経を迎えます

平均12.3歳



初経が遅すぎる場合は
産婦人科医に
相談しましょう

目安は？

満15歳になっても
月経が始まらない



Q どうして相談したほうがいいのか？

A 将来にむけて、
いま治療が必要かどうかを
判断するため

女性ホルモンは骨や子宮の成長、女性らしいからだ
つきをつくる役割があります。月経が来ない理由が
何かあるのか、このまま待っていてよいのか相談
しましょう。理由によっては将来にむけて、治療が
必要なことがあります。

ココが大切

月経のつらさをガマンしちゃダメ！

月経痛にはとにかく早めに鎮痛剤を飲むのが効果的。
ガマンしていると薬の効きが悪くなります。
「市販の鎮痛剤がなかなか効かない」と感じたら、
産婦人科で相談してみましょう！



エコチル調査でわかったこと

お風呂で石けん類をあまり使わないとアトピー性皮膚炎や食物アレルギーを発症する子が多いの？

※研究テーマ：「入浴時に石けん類の使用頻度が少ない子たちはアトピー性皮膚炎や食物アレルギーを発症する子が多い～エコチル調査より～」／ 富山大学附属病院小児科診療助手 加藤泰輔らのグループ



1歳半時質問票

- お風呂やシャワーの頻度
- 入浴時に石けん類を使う頻度 毎回使う？ だいたい？ときどき？ ほとんど使わない？

1歳半時の入浴のようす



3歳時質問票

- 医師によるアレルギー疾患の診断の有無
- アトピー性皮膚炎
- 食物アレルギー
- ぜん息

3歳時のアレルギー疾患



どんなふうにご調べたの？
 エコチル調査に参加している約7万5千名のお子さんについて
 ▼1歳半の時の入浴について
 ▼3歳の時点で医師からアレルギー疾患の診断を受けたかどうか
 の2つの関連を分析しました。

赤ちゃんの「皮膚のバリア機能」に影響を与えるものって？
 皮膚のバリア機能は生まれつき弱い人もいますが、乾燥しやすい環境や、食事・入浴などの生活習慣からも影響を受けると考えられています。
 そこで今回は「入浴」に注目して、お子さんのアレルギー疾患との関係を調べてみました。

将来のアレルギー疾患予防のために赤ちゃんの「皮膚のバリア機能」はとっても大切！
 アレルギー疾患は、生後間もないころのアトピー性皮膚炎をきっかけに食物アレルギーやぜん息・鼻炎・花粉症などの症状が成長とともに次々に現れることが多いといわれます。
 アトピー性皮膚炎を発症させないためには、赤ちゃんに自然に備わっている「皮膚のバリア機能」を保つことがとても大切なのです。

こんなことがわかりました！

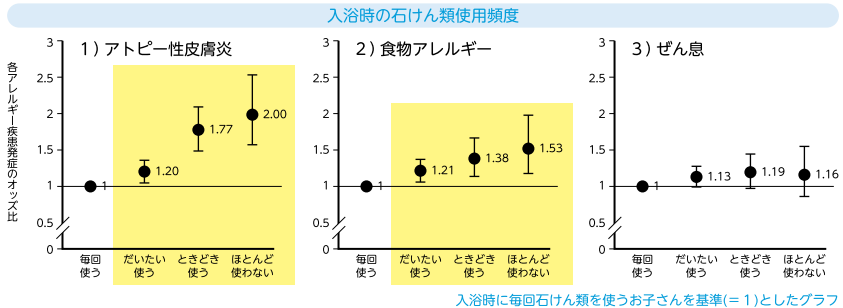
結果1

1歳半の時に入浴時の石けん類の使用頻度が少ないおさんは、3歳の時点でアトピー性皮膚炎・食物アレルギーと診断される子が多くなる傾向がありました



ぜん息は石けん類の使用頻度とあんまり関わっていないみたいだね

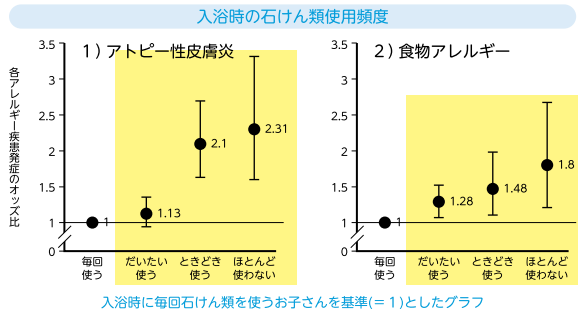
…あれ？もしかしてアレルギー症状が出た子がたまたま石けん類を使っていなかっただけってことはないのかな？



ということでさらに調べてみると…

結果2

1歳半の時に湿疹がなかったおさんであっても、石けん類の使用頻度が少ないと、やはり3歳の時点でアトピー性皮膚炎・食物アレルギーと診断される子が多くなりました



Kato et al. *Pediat Allergy and Immunol* 2023;34(4):e13949

皮膚に黄色ブドウ球菌が多いとアトピー性皮膚炎になりやすくて報告もあるんだ



やっぱり石けん類で洗うことがアレルギー疾患の予防に役立つかもしれないだね！

石けん類を使わないとそういった細菌を洗い流せないのが原因のひとつなのかも…

「石けん類を使うと乾燥が心配」というママも多いけど、きれいに洗ってあげた後にしっかり保湿すれば大丈夫なんだって！



わかったこと
 もーっと
 あります！

エコチル調査でわかったこと vol.2 できました！

今回はこんなテーマでお届けします

- 1 乳児血管腫ってご存じですか？
- 2 母乳育児に大切なこと
- 3 授乳のひととき、赤ちゃんへの語りかけ
- 4 2人目以降の子育てって…
- 5 帝王切開になっても…



エコチルとやまにご連絡ください。お送りします！

「お知り合いにも配りたいな…」という方は



ブ	ル	ジ	リ	ア	メ	カ	ナ	ダ	ナ
ナ	ニ	ア	ト	ル	コ	メ	キ	シ	コ
イ	ユ	ベ	ラ	ゼ	ノ	ル	ウ	エ	ー
ジ	ー	ル	デ	ン	マ	ー	ク	レ	サ
エ	ジ	プ	ト	チ	ダ	ン	ビ	オ	ウ
リ	ー	マ	シ	ン	ガ	ポ	ー	ル	ジ
ア	ラ	ス	オ	ー	ス	ト	ラ	リ	ア
サ	ン	ペ	リ	エ	カ	ン	ペ	ー	ラ
イ	ド	イ	シ	ヤ	ル	ト	ル	ス	ビ
フ	ラ	ン	ス	ロ	マ	レ	ー	シ	ア



エコチルとやま ことば さがし

ひだり ひょう せ かい かく ち
左の表には世界各地にある

くに な まえ こ
国の名前が**18個**
かかれています。

では、18個の国名のうち
5文字の国名は何個
あるでしょうか？

答えを下の投稿ハガキの
解答欄に書いて
応募してください。

せい かい しょう
正解者には**ピットリ賞!**

はず けた さん か しょう
外れた方には参加賞を
後日郵送します!

おう ぼ しめ きり
応募締切

2024年4月30日(火)
当日消印有効



このエコチルとやま新聞
29号の中には
ことばさがしのヒントが
かかれています。

ヒントを見つけて
めざせピットリ賞!



ルール

- 文字を読む方向は→・↓の2方向のみです(↗・↘はありません)
答えのとちゅうで読む方向が変わることはありません
- 国名にふくまれる「共和国」「王国」などは除いて探してください
例: イタリア共和国 → イタリア、スイス連邦 → スイス
- 「ア・イ・ウ・エ・オ・ヤ・ユ・ヨ」は
小さい文字として読むこともできます
例: フィンランド → フィンランド、ジャマイカ → ジャマイカ

【お知らせ】ほかの方が著作権を持っているキャラクターが描かれた作品については、Facebook等に掲載する際に一部加工させていただく場合がございます。ご了承くださいませ。

かきたして みよう!

きみの好きな国旗を教えてね!
行ったことがある国のものでも
行ってみたい
国のものでもいいよ!
中には四角じゃない
国旗もあるみたいだよ?
きみの考えた
オリジナルの国旗でもいいよ!
どんな国なのかも教えてね。

おうちの方へ

点線でハガキを切り取って、
おもて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。



好きな国旗を描いてみよう!

こく めい
国名