

『子どもの健康を考える』

人間の活動の源は、やはり健康であります。健康な身体は、物事に取り組む意欲や気力といった精神面の充実にも深くかかわっています。どんなに素晴らしい聡明な頭脳を持っていたとしても、体が弱く病気がちであれば、その能力を十分に発揮することができません。

「健康な肉体に健康な精神が宿る」という言葉があるように、日頃から体を鍛えて、健康な心、精神を安定させるように生活を営むことは、人間、誰しものが共通に抱く願いであります。

その活力ある体にするためには、運動と栄養と十分な睡眠が必要となります。

「栄養」とは何かについて考えてみると、栄養の「養」という字は、羊を食べるという意味からきており、漢民族が蒙古の草原に下りてきて羊を食べて身体の調子がよくなったという話からきているという説があります。「栄」という字は、本来上に火が2つのった「榮」と書きます。薪を積んで、その上にワラをかぶせ火をつけると、大きく燃え身体が温まるという意味があるそうです。これが栄養の効果で、食物を口にすると身体が温まり、体熱になるといわれています。健康のバロメーターとして、36度5分の体温を目安にしている人が多いようです。

この温度は、人間の体の中の酵素が生き生きと活動する温度でもあり、この体温からも健康状態を把握することができます。

夜遅くに食事をとり、テレビやゲームやスマホに夢中になって睡眠不足になり、朝寝坊をして朝ご飯を食べなかったりする生活は、肥満や生活習慣病の引き金にもなります。

もしこのような生活が当たり前となっていれば、学習効果も上がらないでしょう。正しい生活習慣を心がけて、丈夫な体や強い精神を持ち健康に過ごすことが大切にされなくてはならないと考えます。

特に成長期のまっただ中にある子どもたちにとっては、規則正しい生活リズムが大切なのはもちろんのこと、栄養をバランスよくとることが極めて大切なこととなります。

子どもの骨折が、30年前と比較して9倍に増えていることがいわれています。これは食生活の変化によること、それから、子どもたちの生活スタイルの変化によるところが大きな原因となっているのではないかと考えます。

丈夫な骨をつくるにはカルシウムが欠かせません。カルシウムは、牛乳、ほうれん草、小松菜をはじめ、ワカメ、煮干し、魚介類に多く含まれているので、積極的に摂取させた

いものです。また、カルシウムの栄養摂取が減ると、精神が不安定になり、落ち着きがない、気性が荒くなり攻撃的になるなどの傾向が生ずるといわれています。カルシウムが神経系統を正常に作用させる栄養素であることから、成長期の子どもたちには欠かすことができないといえます。

また、脳のカルシウム成分は、甘い飲料や甘いお菓子に含まれる糖分の摂りすぎるとリン酸カルシウムとなって尿とともに放出されるので、糖分の摂りすぎは極めて要注意となります。日常的に糖分の多い炭酸飲料等を大量に飲まなければ気が済まないといった状態の子どもがいたとしたら、生活改善を図った方がよいでしょう。

生活スタイルの変化については、かなり以前からいわれてきたことですが、食物のインスタント化、ファーストフードの進行で、日本の風土に合った食の体系が失われてきていることもカルシウムの摂取と関係がありそうです。子どもたちがおいしいと感じる食べ物しか口にしないとか、手軽に空腹を満たせる食べ物への執着が強くなると、家庭で用意した食事を、食べたくないとか好きでないといって口にしなかったりということも往々にしてあるようです。

家の人がかしらえたせっかくの栄養バランスのとれた食事には見向きもしないということは、実にもったいないことです。このように口にする物の片寄りが出てきた場合は、子どもの生活改善を図ることが必要です。

そのときその場で満足を得ようとする子どもたちの長きにわたる健康を考えたとき、味や手軽さで食を選択するのではなく、栄養のバランスと健康のためを考慮して食を選択できるように習慣化を図ってほしいものです。