



## 森のせんせいより



## びょうき

★お盆も終わり、再びいつもの生活がスタートです。お盆前に流行していた夏カゼ各種（手足口病・ヘルパンギーナ・発熱頭痛の夏カゼ）等が終息モードになりますように。お盆休みの疲れをしっかりと取って夏後半を乗り切りましょう。

★さて関西の方で幼児の麻疹（はしか）の報告がありました。麻疹は、今も昔も「死ぬことのある病気」です。また年余を経て、およそ2~10年後に、「SSPE（亜急性硬化性全脳炎）」という恐ろしい病態が発症することもあります。ワクチンが超有効です。1歳になったらすぐと、年長になったらすぐ、受けておきましょう。世界には経済的にこのワクチンが接種できないために命を落とすお子さんがたくさんいます。ワクチン制度の確立している日本に生まれたメリットを最大限に生かしましょう。



## しょくじ

今回は夏バテ予防の食事についてお伝えします。すぐに疲れる、食欲がないなど、暑い日々が続くと体調が崩れがちです。予防は①食事 ②睡眠 ③水分摂取 ④室温管理です。ここでは①と③について。

★ビタミンB1：だるさがある時に1番考えられるのはビタミンB1不足です。ビタミンB1は炭水化物からエネルギーを取り出す酵素を助ける働きがあります。夏は喉ごしの良い麺類単品に流れがちです。しかしせっかくの麺類の持つエネルギーも、ビタミンB1が不足すると取り出せません。ですから、麺だけ、おにぎりだけ、パンだけというのは、いただけません。必ずB1を含む食材を添えましょう。多く含むものの代表は豚肉です。その他大豆、うなぎ、玄米も含まれます。さらに玉ねぎやニンニクに含まれるアリシンは、B1の作用を強め、効果を持続させてくれます。ラーメンにチャーシューをのせる、豚肉で麻婆豆腐を作りニンニクを効かせて麻婆丼にする、豚肉と玉ねぎにニンニクを効かせて豚丼にする、うなぎ蒲焼をやや細かくしてうなぎにする、冷奴を小鉢で添える、「お釜で炊ける玄米」を白米に少し混ぜてご飯を炊くなど、いろいろ工夫してみましょう。

★タンパク質：筋肉の疲労を回復させ、体力を維持して持久力を向上させます。肉・魚・卵・大豆・乳製品などに含まれます。毎食最低1種類は動物性タンパク質を組み込みましょう。豆腐・納豆・きな粉などの大豆製品もこまめに活用しましょう。枝豆もおすすめです。誤嚥がとても心配です。口中に弾いて与えることは絶対に止めましょう。小さなお子さんには中の皮も取って、潰して与えましょう。

★クエン酸：疲労物質である乳酸を分解するので疲労回復に役立ちます。また胃液や唾液の分泌を増やして、胃腸を活性化します。マグネシウム、カルシウム、鉄などのミネラルの吸収を助けます。柑橘類や梅干しに多く含まれます。柑橘類の生ジュース、ドレッシングに活用、梅干しを細かくたたいて梅肉風味のおにぎりなども食欲がアップしますね。嫌いでなければ酢の物もgoodです。

★水分：極端に冷たいものを頻繁にたくさん飲むと食欲低下を引き起こします。胃腸の消化は酵素によって司られていて、この酵素は体の内部の体温が37.5℃程度でしかよく働かないからです。猛暑の外から帰宅時に小さなコップ1杯の冷たい麦茶はよいですが、エアコンの効いた室内では、体温・室温程度のものをこまめに飲むように心がけましょう。

甘い飲み物は食欲低下を招きます。「たまに少量」程度としておきましょう。



## はやっている病気・めだつ病気

2024年7月に「森のおうち」をご利用されたお子さんでは、以下の疾患が見られました。

- ①手足口病・ヘルパンギーナ：37%
  - ②急性上気道炎・感冒：35%
  - ③喘息性気管支炎（RSによるものが多い）：10%
  - ④アデノウイルス：7%
- そのほか、ウイルス性胃腸炎も見られました。



## せいかつ

★「ボーッと生きてるんじゃないよ〜」は、NHK番組の「チコちゃん」のせりふですが、今日はその「ボーッとする時間」の大切さについてお伝えします。毎日忙しくしている現代人、ボーッとすることは時間の無駄と考えられがちです。外来の子どもたちも「時間を無駄にしない!」と言わんばかりのテンションで、ゲームやスマホに首っ丈という場面が多く見られます。この習慣が「脳の発育」に及ぼす影響について少し考えてみます。

★「ボーッとする時間」、脳の中はどうなっているのでしょうか。「まったくの休憩モード?」と思いきや、そんなことはありません。なんとこのときに脳は、「デフォルトモード・ネットワーク (DMN)」というシステムが活発に稼働しているのです。DMNとは、言ってみれば「スタンバイの状態」。脳内では「自分のこれからをよりよいものにしていくための準備」を整えているのです。そしてなんとこのとき、脳は普通のときの15倍ものエネルギーを消費しているそうです。それくらいすごいお仕事をこなしているわけです。

★このDMNで、脳はどんなことをしていると思われませんか? およそ次の3つです。①これから自分に起きることをシミュレーションする。②過去の記憶・経験を、整理・統合する。③今の自分の置かれている状況を分析する。これらの作業を15倍ものエネルギーを使って行うことで「自分をよりよいものにしていく準備」をしているということです。

★それでは、DMNの稼働時間が少ないとどうなるか考えてみましょう。DMNが少ないと、前頭前野の機能が低下します。この脳の部分は人間としてもっとも大切な「深く考える脳」の部分です。ですからDMNが少ないと、注意力、集中力、思考力、判断力、記憶力、ひらめき力などがすべて低下してしまいます。そして脳の老化、やがて認知症へとまっしぐらだそうなんです。

★次にDMNを増やす作戦について考えてみましょう。1番大切なのは子どもたちの暮らしからスマホやタブレットを可能な範囲で排除することです。暇さえあれば触ってしまうのが、最近のお子様の常。取り上げられようものなら、ものすごい勢いでキレ始めます。でもちょっと考えてみてください。常時脳が休まる時間なく稼働することで、これからしっかりと生きていくために必要な前頭前野の発達に妨げられてしまうわけです。これはけっこう恐ろしいことです。さらにこれからの子どもたちは「言われたことを言われた通りにやる」だけでは生き残れません。そういうお仕事はAI (人工知能) に取って代わられるからです。人間こそが果たせる仕事、つまり創造性、ひらめき力の力が必要なのです。この脳の働きはまさに前頭前野が行っていますから、これからの子どもこそ、前頭前野を鍛える必要があるのです。

★子どものDMNを確保する方法についてご提案です。

大前提：スマホ・タブレットを遠ざける。

①公園など自然豊かな場所で、抱っこしながらゆらゆらと、または自由に遊ばせて、ほのぼの時間を過ごす。

②空想時間を設定する。クレヨンなどの画材を置いた場所で、画用紙を与え、自由に20分ほど「自由画」を描かせる。

③昼食後まもなく、午後早めの時間に、適切に昼寝をさせる。

★ちなみに、小さい頃にスマホ・タブレットにたくさん接触することで、将来IT関係のお仕事に役立つというデータはまったくありません。あのアップルの創業者スティーブ・ジョブズは世の中にiPadの素晴らしさを説きましたが、自分の子どもにはiPadに触る時間を厳しく制限しました。マイクロソフト社のビル・ゲイツも、自分の子どもが14歳になるまでスマホを持たせませんでした。とすればお分かりですね、子ども時代にこれらの機器は不要であるのみならず有害であるということが、日々の暮らしでちょっと「ボーッとする時間」を意識してみましょう。

(大人バージョンのこのテーマは「こどもの森のインスタ」8月13日の記事にアップしています。よろしければ覗いてくださいね)



←こどもの森Instagram ご登録はこちらから



江南区亀田向陽1-3-39



新潟市病児・病後児保育事業