

# すこやか

1 1 月 号  
未広認定こども園  
保健室 本村

夕暮れが早くなりました。11月とは思えない陽気の日もありましたが、この時期らしい気温に戻り、秋が深まった感じですね。一日の寒暖差が大きいこの時期、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。また、今年は新型コロナウイルス感染症も心配です。これからやってくる本格的な冬に向けて、病気に負けない健康な体作りを心がけましょう。

## ビタミンDで丈夫な体づくり！

～感染症予防にも効果あり！？～

このコロナ禍で注目されているのが、ビタミンD。医学博士の満尾正氏は「コロナ重傷者は明らかに血中ビタミンD濃度が低い」という研究結果が出てきた。感染症リスクを減らすビタミンDは予防になるかもしれない」と述べています。また、研究段階でなのでビタミンDが新型コロナウイルス感染症に効果がある！とは言い切れないようですが、ビタミンDには下記のような効果があるのも事実です。

### ビタミンDとは？

ビタミンDは、ビタミンAやEと同じ脂溶性のビタミンです。水に溶けにくく、油脂に溶けやすい性質があります。

食品から得られるビタミンDには、しいたけなどのきのこ類に含まれる植物由来と、鮭などの魚類や卵などに含まれる動物由来があります。

通常ビタミンは、体の中でつくることができないため、食品などから摂取しなければなりません。しかし、ビタミンDは、**食事だけでなく、日光に当たることによって、80%～90%を体内でつくることができるという特性があります。**



### ビタミンDの働き

#### 免疫機能を調節する

ビタミンDには、「免疫機能を調節する」働きもあります。体内に侵入したウイルスや細菌などに対して、過剰な免疫反応を抑制し、必要な免疫機能を促進します。このため、**かぜやインフルエンザ、気管支炎や肺炎などの感染症の発症・悪化の予防にも関与することが分かってきました。**

他にも骨を丈夫にする働きがあります。どちらかといえば骨を丈夫にするという働きの方がビタミンDでは一般的です。

### ビタミンDの上手な摂り方

#### ビタミンDが不足すると

日照時間が短くなる冬は、感染症の流行時季と一致して、血液中のビタミンDの濃度も低くなります。ビタミンDを摂取することで、インフルエンザの罹患率が下がることが、研究で分かっています。流行前に日光浴や食事などでビタミンDを蓄え、感染症を予防することが出来ると言われています。

**適度な日光浴：**1日20分程度、日光にあたるだけでOK。

**ビタミンDを多く含む食品：**干しいたけやきくらげ、鮭、いわしなどの魚類、卵黄などに多く含まれています。

# メディア漬けで壊れる子どもたち

もう10年以上前になりますが、見出しと同じ名前の本が発行されています。若かりし頃の私は、かなり衝撃を受けたのを覚えています。この本が発行された頃の時代背景としては、PCが一家に1台、携帯電話も中高生が持っているのは当たり前、そして何よりスマートフォンが普及し始めた頃になります。

スマートフォンやタブレット、ゲーム等便利で楽しいものですが、健康障害を与えるとことも研究で分かっています。下記は、ある新聞社の記事の抜粋です。ご参考にしてみてください。

メディアは子どもの心身の発達に大きな影響を及ぼします。20世紀後半にはメディアと言えばテレビでしたが、その後携帯電話やテレビゲーム、パソコンによる動画の視聴から最近ではスマホの登場によってスマホアプリからゲームやラインなどのSNSがメディアの中心になり、より身近なものになっています。

メディアを長時間使用すると、家族団らんの時間や友達との遊びの時間、何もしないでぼんやりしている時間、空想する時間、本を読む時間、睡眠の時間など、子どもの成長にとって大切な様々な時間が奪われます。

メディアに集中する時間が長くなれば、外遊びの時間が減って**運動能力や体力が低下**します。勉強する時間が減ると**成績が低下**します。スマホでは小さい画面に集中することで**視力が低下**します。特に睡眠時間が不足することによって**脳の発達にも影響**が及びます。

睡眠不足からは**集中力、記憶・学習能力、感情制御機能、創造力、意欲、運動能力、視力の低下などの影響**が見られます。更に生活習慣へ影響することで、**肥満、喫煙、コレステロールの上昇**などが見られます。**言語発達や社会性の発達にも影響**します。精神面への影響として**攻撃性、うつ病、仮想現実と現実との混乱**が見られることもあります。

ネットもスマホも便利で我々がメディアによって受ける恩恵は計り知れないものがあります。しかし発達途中の子どもにとって、メディアは大きな支障を来す可能性があり、その使用には節度と慎重さが求められます。

遊びの中で子どもの「できる」はどんどん育っていきます。指先や手、腕、足の動きだけでなく、未知の感触を確かめたり、色や音を覚えていったりと感覚や情緒の面も同時にどんどん豊かになっていきます。メディアの視聴はそんな子どもの遊びも減らしてしまうと言われています。

外で遊んでさまざまな体験をすることと親子のコミュニケーションが大切です。映像を見るのではなく、実際の体験のひとつひとつが子どもたちを育てていくのです。悪いのは「メディア漬け」であり、メディア全体が悪いわけではありません。メディアの発達により私たちの生活はより便利に豊かになっていることも確かです。

上記のような影響があるのは分かっていますが、完全にメディアから離れるのは難しいと思います。子育て中の私も家事の最中はテレビに頼ることは多々です。節度を守り上手に使えるように意識するだけでも変わると思います。

例えば、テレビもケータイも、タブレットも使わない日を作って、その日は家事も最低限にしてお子さんと遊んでみたり、一緒に絵本を見たりして会話を楽しくしてみたいでしょう。それが休日ならばお子さんと外遊びの時間にあててもよいと思います。週に1日だけでもノーメディアデーを作って私たち大人もメディア漬けにならないように気を付けなくてはいいですね。

