

## 元気っ子通信

平成 26 年 7 月 10 日

新一年生のランドセル姿も板について、身体つきがしっかりしてきました。自分の足で立つ、歩く、これは大切な身体作りになります。

今は車社会でどこに行くのも車で目的地までという生活が当たり前になっていますが、もっとゆっくり、バスに乗り、電車に乗って目的地まで道をさがして歩くことが、精神的、肉体的に強い人間を作っていることを考えてほしいと思います。目的地に着けばいいのではなくそこに至るまでの過程を大切に、楽しむことだと思います。勉強でも習い事でも一つ一つ積み重ねる過程があってこそ身に付きます。本物になります。

先日、臨床心理士の方がみえて「睡眠とうつ病」の関係の話をされ、とてもいいお話でしたので簡単にお伝えします。

子供の睡眠は 8 時すぎ位からゆったりと過ごしながら、9 時頃には寝るとというのが望ましい姿だそうです。睡眠が規則的にできていないと、大きくなって、「うつ」、「ひきこもり」などの精神的な疾患となって現れることがデータではっきりしているそうです。

時代的背景として、夜型家族が増えてきていることは確かです。が、「早起きは三文の得」と昔からいうように、意識して少しでも早く寝る環境をこころがけて子どもの健康管理をしてほしいと思います。

新聞紙上にみる異常な事件も不規則な生活による心疾患が原因であることが多いようです。子どもの頃からの規則的な生活(朝昼晩の食事、睡眠)が将来の幸福へとつながります。

こうした基本的な生活が家庭での役割であり、それを展開していく場として学童や学校その他があると思います。

以 上

