



お母さんになったら
(健康管理) 7月号

「夏の間にはいろいろな感覚を磨いておきましょう」

人間の感覚は、見る・聞く・におう・味わう・触るなどの五感が備わっていますが、感覚としての機能が完成する時期はそれぞれ異なっています。聞く力は、胎児期から働いているようですが、それでもほかの感覚と同じく生まれてからの経験によって鈍くなったり、鈍感になったりするそうです。

感覚器官の敏感期は、0.1.2 歳児です。感覚は、下界のものを識別したりととても大切な機能です。しかし、最近の生活環境の変化によって感覚が狂ってきている現象が起きています。テレビやゲームで視力が落ちる、騒音で小さな音が聞こえない、インスタント食品や添加物で微妙な味がわからない味音痴になる、いろんな人とのコミュニケーション不足で痛みのわからない子どもがいるなど様々な問題が危惧されています。

夏には、水遊びは欠かせませんが、小さいビニールプールに冷たい水、陽だまりの水、湯を入れた水などいろいろな皮膚感覚を刺激することも大事です。夏は、戸外の暑さ、クーラーのかかった部屋の涼しさなどを知る時期です。「今日は暑いね。」とか「涼しいね。」とか大人の感じたことは丁寧に言葉に置き換えて伝えてあげましょう。

