

健康メモ

子どもの脳に大切なこと

子ども達を取り巻く問題として、『キレる』『無気力』『いじめ』『不登校』などが取り上げられるようになり、久しくなりました。現代の子ども達の様子と心身の健康、特に『脳』との関わりを考えてみましょう。



運動の重要性

ここ30年余りで日本の子ども達の遊びは大きく様変わりしました。鬼ごっこやかくれんぼなど、動的な遊びが減り、テレビやビデオゲーム等の『静的な遊び』がその多くを占めるようになりました。その為に筋肉や骨が鍛えられないばかりか、メリハリのない生活から睡眠不足などが起こり、『朝から体がだるい』『眠い』『食欲がない』など自律神経系の発達がさまたげられている子どもが増えていきます。



コミュニケーション不足同様に、テレビやゲーム等の遊びが多いことから人と人の触れ合いが減っていることが推測されます。一人では遊ぶこともできない鬼ごっこ等では、必然的にコミュニケーションが生まれます。コミュニケーションは言語や情動を司る脳の『前頭野』を刺激し発達させます。昔は友達とのやり取りを通して笑ったり泣いたりしながら我慢や思いやりの脳を育てていたといえます。



お手伝いの減少

ある調査では、家庭におけるお手伝いが減少し、その分が勉強時間に移行しているとの結果があります。生活が便利になった現代、ポタン一つで解決する家事も多くなっています。ヒトは、見て聞いて嗅いで触れて味わうという五感による体験や経験を通してはじめて脳に記憶され、判断力が鍛えられます。まさにお手伝いは生きていく能力を養う大切な要素なのです。

TVゲーム・ネットの害最近の調査や研究では脳から出される刺激伝達物質の『ドーパミン』が、ゲームやインターネットを行う事でより多く放出されることわかってきています。『ドーパミン』は『快感』を生じ脳の興奮を起す物質です。刺激に対して『耐性』が出来ると、更に来ると、更に強い刺激を求めてゲームやネットをやり続ける『依存性』も指摘されています。わずかな労力で快楽を得られる、やめることが出来なくなるといふ点でまさに『麻薬的な作用がある』といえ、脳が未成熟な幼い子どもであるほどその影響は大きく受けるといわれています。



現代の子どもを取り巻く環境は、まさに大人社会が作り出した『価値観』や『便利さの追求』の結果といえます。今一度子どもの脳やからだづくりの為、望ましい生活について考えてみましょう。

保健師 酒井 香奈子

放送大学で学んでみませんか？

放送大学(教養学部・大学院)は、テレビなどの放送により授業を行う通信制の大学です。働きながら学びたい、生涯学習に興味があるなど様々な目的で、幅広い世代の方が学んでいます。

ただいま平成20年4月入学生を募集しています。詳しい資料を無料で送付いたしますので、お気軽にお問い合わせください。(パンフレットと資料が公民館にありますので、ご覧ください。)

授業のご紹介

子ども・青年の生活と発達、感情の心理学、がんの健康科学、脳科学の進歩、日本の食文化など、約300の教養学部開設科目と約70の大学院開設科目があります。

受付期間

平成20年2月29日(金)必着
資料請求(無料)・お問い合わせ先
〒070-0044 放送大学北海道学習センター
旭川サテライトスペース
0166-22-2627

放送大学ホームページ
http://www.u-air.ac.jp



ポリオワクチンの追加接種(無料)を

乳幼児期に義務接種を受けたが、ポリオウイルス(小児麻痺)の抗体(病気に対する抵抗力)の低い年齢層のあることが、厚生労働省の調査により明らかになっています。

現在、日常的にポリオウイルス感染はきわめてまれですが、以下のような場合において感染する可能性があります。

ポリオウイルスのある国に渡航されるかた
お子様(乳幼児)がポリオワクチンの接種を受けるとき

そこで、町では下記のかたを対象にポリオワクチンの追加接種を無料で行っています。

【対象者】

昭和50年～昭和52年生まれで、
和寒町に住所のあるかた

詳しくは
保健福祉センター保健係(電話32-2000)まで
お問い合わせください。

