



崎山小児科・院内報

Okero Kero通信

1月

2018年

第226号



子どもに贈る「いいね！」

インスタ映えという言葉が今年の流行語大賞を取ったことからわかるように、Instagram（インスタグラム）を始めとしてFacebook（フェイスブック）やLINE（ライン）などのSNS（ソーシャル・ネットワーキング・サービス）を多くの方が利用しています。そのインスタグラムとフェイスブックは、好感を持った時や共感する内容について「いいね！」ボタンを押すことができます。

「いいね！」を数多く得ることは大勢の人に自分が認められ、賞賛されているようで嬉しいことです。嬉しい思いをすれば、もう一度やってみよう、今度はもっと大勢から喝采を受けようと再度投稿する意欲が湧いてきます。「いいね！」が全くもらえなかったとしても、それは非難されているわけではなく「次こそうまくできるかな？」程度の気持ちでいられるので、「いいね！」がなかったからといって「もう投稿を止めよう」とすぐに思う人は少ないでしょう。

「いいね！」がもらえるのは、美味しそうな料理、楽しそうな雰囲気、綺麗な景色、笑えて面白い場面、そんな内容が多い印象があります。これらは日常生活でもあったらいいなという状況ですから、その気持ちはわかります。そして、そのような写真や動画を頑張って制作している人も多いでしょう。

子どもを褒めて育てることが勧められていますが、褒めることとSNSの「いいね！」は実は全く違います。「いいね！」がつくのはほとんどの場合、その結果に対してです。よく出来た、よくやった、よく撮れた、その結果の評価です。たとえその途中経過に違法行為などの不適切な過程があったとしても、それを知らせること、知ることではなく、無責任に結果だけを賞賛するのがSNSの世界での「いいね！」です。それに対して子どもを褒めるタイミングは、結果が出たときではなく、何かを始めたとき、継続しているとき、努力しているときです。

けっしてインスタ映えのしない、最初の一步、サボらずに続ける辛さ、失敗して考え直している姿。子どものこんなところに親からの「いいね！」を是非贈ってあげて下さい。子どもが何かよい結果を出したらそのときは「いいね！」ではなく、一緒に喜んで下さい。親の喜ぶ顔は子どもが感じる「超いいね！」なのですから。



☆冬こそ体をうごかさう☆



舞い散る枯れ葉や冷たい北風に、本格的な冬の訪れを感じます。今年は早めにインフルエンザの流行がやってきました。府中市でもすでに学級閉鎖になった学校があります。年末に向けて帰省、初詣など人混みに出かける機会が多くなります。マスクを付けたり、手洗いうがいなどの予防も大切ですが、風邪に負けないように体力作りを心がけましょう。寒さで体を動かすのがおっくうになり、つい室内にこもりがちです。テレビやゲームばかりではなく天気の良い日は外にでてみませんか。体を動かすとこんないいことがあります。

●免疫力アップ

からだを動かすと心臓や肺はたくさん働きます。その結果、からだの中にたくさんの酸素を取り込みNK細胞（ウイルスなどを攻撃するリンパ球）の働きを活発にします。

●夜の睡眠がスムーズに

メラトニンは体内時計を整えたり、眠りを誘うホルモンです。朝、太陽の光を浴びて体内時計がリセットされ、日中、外遊びで光を浴びることにより、夜メラトニンの分泌が増え眠りにつくことができます。また、外遊びは五感と体力を使うので、心地よい疲れで寝つきがよくなります。

●骨が強くなる

骨に刺激が加わると、骨をつくる細胞が活発に働き丈夫になります。骨を強くするには、歩くことでも刺激されますが、ジャンプをすると骨密度がより高まり丈夫になります。縄跳びも効果的です。カルシウムの吸収を高めるにはビタミンDも大切で、太陽を浴びることで体内で合成されます。

●脳が元気になるホルモンがでる

「ドーパミン」は幸せな気持ちになるホルモンです。やる気スイッチをオンにしてくれます。

「セロトニン」は脳をリラックスさせ、集中力を高めるホルモンです。気持ちを安定させる働きがあります。セロトニンは歩くことでも分泌が活発になります。

体を動かして寒い冬を元気に過ごしましょう！

