



SNS との関わり方

SNS は、Facebook・Twitter・Instagram などともに、複数人が参加、意思疎通できるオンラインゲーム、グループで会話ができるLINE、投稿と書き込みが可能な Youtube も含まれますが、動画や画像、発言やツイートを見ているだけならテレビを見るのと一緒です。応援するスター選手、アーティスト、ゲーマーの勝利、素晴らしいパフォーマンスを見て、一緒に達成感を得ています。

SNS では自分が発信側になるとさらに楽しくなります。インスタ映えという言葉があるように、見映えよく自分を表現できます。自分の努力が写真などすぐに綺麗な形になるので、遣り甲斐、達成感があります。さらに SNS の中で友達ができます。本人と直接目を合わせなくても、友達申請できます。友達になることが楽しくてあっという間に 100 人以上になることもあるようです。そして SNS 上で友達と交流できます。ネット空間上で、同じ時間を同じことをして過ごす。これは楽しいことです。逆に、一瞬でもタイミングが遅れると仲間外れになるので、SNS 上でもすぐに返事をしないと楽しくない、仲間になれないと不安になります。また SNS で自分と同じ境遇と思われる人と悩みや苦しみを共有して慰められ、癒されることもあります。ただ、ここまでくると、気の合った人に実際に会ってみたいと思う人もいます。SNS 上の詐欺は、言葉巧みにここまで引っ張って、相手を騙すわけですが、逆に言えば、そうなるまでのプロセスを一定の距離を置いて安全に進めることができるのが SNS なのでしょう。

SNS との上手なかかわり方は、自分はあまり発信しない、もし発信するならその内容に責任を持つことです。冗談半分の発言が他人を傷つけることもあります。自分の発信が、全くの誤解に基づくフェイクニュースの片棒を担ぐこともあります。特に拡散希望と書く人の情報は要注意です。誰かが言っていたことを広めただけという言い訳は通用しません。他人を傷つけることになったのであれば自分の責任です。そして SNS にのめり込まないためには、日常生活で達成感を増やすことです。結局はバーチャル社会での達成感は現実社会での満足感にはかないません。ただし子どもの場合、自分の努力だけで現実社会での達成感を得ることが難しく、周囲の人、保護者や学校などの協力が重要です。小児科医は環境整備のお手伝いもできるはずですが、気になるようならご相談下さい。

季節の変わり目



季節の変わり目は「体調を崩しやすい」「風邪をひきやすい」というお子様も多いと思います。風邪予防にはバランスの良い食事をとることが大切です。秋は「食欲の秋」といわれるほど1年の中で最も食材が豊かな季節です。秋の食材を上手に取り入れ、これから来る冬に向けて免疫力を高めていきましょう。

・魚介類



サンマ・秋サバ—タンパク質、ビタミン、ミネラルが豊富です。EPA・DHA が含まれています。(☆EPA はサンマや植物油に多く含まれる脂質のことです。血液をサラサラにしてくれるので生活習慣病の予防や抗アレルギー効果があります。DHA も植物油に多く含まれる脂質です。これらは体内で作られないため食事によって摂取する必要があります。)

・根菜類



さつまいも—食物繊維、ビタミン C、ビタミン E が豊富です。風邪の予防に効果があるビタミン C ですが、さつまいもに含まれているビタミン C は熱に強いため効率よく摂取することができます。甘みもあるのでお子様のオヤツにぴったりですね。

れんこん—食物繊維、ビタミン C、ポリフェノールの一種でもあるタンニンも含まれます。ビタミン C とタンニンの相乗効果で喉や鼻の粘膜を強化してくれる働きがあり、れんこんと乳酸菌と一緒に摂取すると花粉症やアレルギー症状にも効果があるとされています。

かぼちゃ—血行をよくするビタミン E や粘膜を強くし抗酸化作用が強いβカロテン・ビタミン C、むくみの予防に効果があるカリウムなどが豊富です。身体の中から温め、栄養吸収を高める効果もあるので冷え性の方にはお勧めです。

・キノコ類



マツタケ・シイタケ・シメジ・マイタケ・ナメコ—食物繊維が豊富なので便秘の改善になります。便秘でお困りのお子様にはキノコ類を細かく刻んで炊き込みご飯にしてみるのも良いですね。ビタミン B 群も豊富で疲労回復や脂質を分解してエネルギーに変えるので肥満予防にもなります。他にもビタミン D が豊富で免疫力をアップする効果があります。

・果物類



梨—ソルビトールという甘味料として利用される成分が含まれます。喉の痛み、咳止めの効果があります。

栗—タンパク質、ビタミンが豊富です。さつまいもと同様に風邪予防にもなります。