



2023.6.19

瀬戸ひなご幼稚園園長 神戸洋美

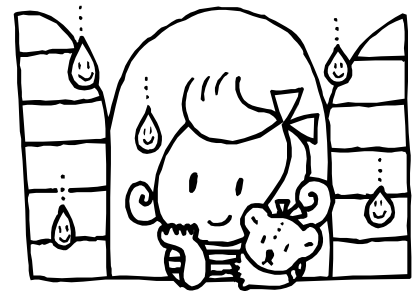
### 体調はいかがですか？

梅雨の時期には体調不良を起こしやすいと言われていています。毎日曇りや雨の日が続く、湿気が多くジメジメとした日が続くと、精神面だけでなく身体面でも体調を崩しやすいそうです。特に最近は幼稚園に登園してから発熱や嘔吐などの症状が出て、急きょお迎えに来ていただくお子さんが増えました。

「園で何か病気が流行していますか？」というお尋ねもありますが、ほとんどのお子さんが「風邪」という診断とお聞きしています。この時期の天候は、雨かと思えば真夏のように気温が上がり、その気温差に我々大人でもついていけません。まだ体力が十分でないお子さんでは、なおさらです。お家を出られる前に、お子さんの様子をチェックしていただき、少しでもいつもと違う症状があったら大事をとってください。早めに休んで頂いた方が、回復も早いと思います。ご理解・ご協力をお願い申し上げます。

では、この季節の変わり目をどうやって乗り切っていくか、調べたところ次の方法が出てきました。

- ① **ブレインフードを食べる** (脳の働きを向上させる食べもの)  
自律神経をコントロールしている脳に必要な栄養素をとりましょう。
- ② **食べものでカラダを温める**  
朝食を摂ると、交感神経に切り替わって、体温が上がります。
- ③ **こまめに水分補給をする**  
雨降りの天気でも気温が高くなるため、体内の水分が失われています。
- ④ **手洗い・消毒殺菌**  
食中毒の対策には、手洗いをこまめにきちんと行うことが大事です。



このブレインフードは『青魚、卵、大豆、ナッツ、カカオ、ベリー類、葉物野菜、他』だそうです。例年の予想でいきますと、まだ梅雨明けまで1カ月ほどかかります。1日3回の食事と水分をきちんと摂り、夜は早めに寝て、と規則正しい生活を心がけて、この梅雨時を乗り切りましょう。

### 体の健康は歯の健康から

幼稚園での歯科検診において、今は歯医者さんに定期的に通っているお子さんも多いせいか、ほとんど泣くお子さんはみえません。歯科検診を受けたあるお子さんが、「お利口で受けたらおもちゃもらえる？」と聞いていました。歯医者さんが「ごめんね。おもちゃは先生持ってないんだ。」と返されましたが、素直に受けてくれました。きっとご両親が、あの手この手で怖がらないように工夫されているのでしょうか。



学生時代は定期的に歯科検診を受けますが、歯科医師会の統計調査によりますと、日本人成人の半数は、1年以上歯科を受診していないそうです。残りの歯が10歯未満になってしまうと、要介護リスクは健康な歯が残っている人の15倍になり、なんと介護費用が3兆円かかると試算されました。20本以上歯が残っていれば、その要介護費用は2千億円に減少するそうです。

歯が丈夫だと食べ物も美味しいですね。歯の健康は体の健康に密着しています。幼児期からの習慣や意識がいかに大切か、ですね。

### 理解しあうことの大切さ

カンヌ映画祭で脚本賞に輝いた「怪物」という映画をご存知でしょうか。教育現場での問題を取り上げた作品です。この1年間、選挙が終わるまで我慢していたので、久しぶりの映画鑑賞でした。あまり詳細は言えませんが、あるトラブルが起きた時に、母親・学校・生徒からのそれぞれの見方がくい違い事件になってしまいます。

これまでを振り返ってみて、我々も一面的な見方で決めつけてしまう時がなかったかと反省させられました。どんな時も相手の立場に立って、保護者の皆様と理解しあうことの大切さを改めて認識したしだいです。

