

お子様と
ご家族におくる

5歳6ヶ月児

ポップラ通信

ご意見・ご感想など
ございましたら
お寄せ下さい。

E-mail:
kodomo@cehs.hokudai.ac.jp



ご挨拶



北海道大学
環境健康科学研究教育センター
研究代表者 岸 玲子

平素より北海道大学環境健康科学研究教育センターの調査研究にご協力いただきまして、ありがとうございます。

近年、子どもたちを取り巻く生活環境は大きく変化しております。環境が子どもたちへどのような影響を及ぼしているのか、中でも健康への影響は心配されるところです。

当センターでは、環境化学物質(ダイオキシン類、PCB類、水銀など)や栄養や住まいの環境が、子どもたちの健康にどのような影響を与えるのかを、アレルギーや神経行動発達などを追跡する形で調査しております。お子様とご家族の皆様、より良い健康とその環境づくりに役立つことを願って、研究を進めております。

さて、近年我々を取り囲むメディア環境も大きく変化してきております。お子様は5歳半を迎えられ、テレビに始まり、ゲーム、携帯電話、パソコンなどメディアへの興味も高くなってきている時期かと思えます。お母様としては、メディアの健康影響を始め、メディアが子どもたちの成長にどのような影響を与えるのか、気になるところかと存じます。

今回のポップラ通信は、そんなお母様の参考になればと思い、「テレビゲームは子どもたちに有害？」を特集いたしました。メディアとの上手なつきあい方の参考になれば幸いです。今後とも、本調査にご理解ご協力のほど、よろしく申し上げます。

CONTENTS

特集 テレビゲームは子どもたちに有害？

産業医 精神科医 吉岡 英治

Oh!yatsu.....「マシュマロパー」

親子でアロマ.....「せっけん」

小児科のお部屋から.....「よくある子どもの病気～おなかが痛いとき」

Fresh! Fish Hokkaido.....「ワカサギ」「チカ」「シシャモ」

ママ、絵本よんで！.....「さっちゃんのみほうのて」

「ゲーム脳」という言葉をどこかで聞かれたことはあるでしょうか。少し前まで、一部テレビ、ラジオ、週刊誌などで話題になっていました。「ゲーム脳」は、日本大学文理学部体育学科教授である森昭雄氏が著書「ゲーム脳の恐怖」で使用している造語です。その著書で森氏は「脳波測定によりテレビゲームをする人間の脳波は認知症患者と同じ脳波になり、これは脳がダメージを受けている証拠だ」と述べています。つまり、森氏は「テレビゲームをやりすぎると脳に悪影響を及ぼす」ということを科学的に証明したと主張しています……。

森氏の「ゲーム脳説」は、教育関係者などにはかなり好意的に受け入れられたようですが、多くの脳科学者は「ゲーム脳説はとても科学的であるとは言えない」と批判的でした。さらに、森氏以外には、テレビゲームが脳に悪影響を及ぼすという主張をしている科学者は全くいません。現段階では、テレビゲームの有害性について、脳科学的な確たる証拠があると言えないのが現状です。それでは、テレビゲームは子どもたちに悪影響を及ぼすことはないのでしょうか？



テレビゲームは子どもたちに有害？

「百ます計算」で名高い陰山英男氏(立命館小学校副校長兼立命館大学教授)は、子どもたちの学力向上には、「読み書き計算」での徹底した反復学習と「早寝、早起き、朝御飯」の生活習慣確立が重要であるとして、実践された結果多くの成果が上げられています。

陰山氏の言葉で特に印象的であるのは、「生活習慣が確立されて確かに子どもたちの成績も上がったが、それ以上に親たちが喜んだのは子どもたちが毎日とても生き生きするようになったことだ」ということです。

ゲームに没頭してしまった子どもたちは、早寝、早起きなど適切な生活習慣や基礎的な学習がおろそかになってしまい、本来その子が持っている能力を十分発揮できなくなって、毎日を生き生き生活していないかもしれません。

提案!

テレビゲームとの上手な付き合い方 **我が家ルールを!**

例えば…

- 一日のゲーム時間を約束!
- 早寝・早起き、食事の時間、お手伝い、宿題など、基本的な生活習慣をきちんと守らないとゲームは禁止!

テレビゲームは、子どもたちにとって非常に魅力的であるとは思いますが、その魅力が強すぎて、ゲームをすることに日常生活の多くの時間を費やすようになることは有害と言っても過言ではありません。ゲームの虜になって長時間やり続けること、生活習慣が乱れ不健康になること、ひいては学力の低下、親子のふれあいの時間がなくなることこそが、問題なのではないでしょうか。

そこで、基本的な生活習慣をきちんと守るための、テレビゲーム使用に関する“我が家ルール”を作ることをお勧めします。

小児科のお部屋から

小児科医 鷺野 考揚

よくある子どもの病気 ～おなかが痛いとき～

おなかが痛くて病院を受診する際は、以下の点について主治医にお伝えください。

- 症状がいつからあるか
- お母様が、おなかをさすってあげた際に痛み場所また痛みの程度、場所がどのように変化しているか
(男の子の場合は、精巣の病気でお腹が痛いと表現することもありますので陰部をさわられるのも忘れずに行ってください。腹痛のほかにも陰囊の痛み・腫れを訴える場合は緊急に泌尿器科受診が必要です。)
- 外傷・嘔吐・発熱・下痢・便秘・血便の有無について
(いつもと便の性状が違うようであれば便を持って受診してください。)

こんな時は緊急事態!!

- 顔色が悪くぐったりしていて、泣いてばかりいる
- おなかをかがめて痛がる
- おなかが痛くて歩けない
- おなかを触ると痛がる、触ると固い
- 腹痛・嘔吐が激しい

こういった症状が一つでもあれば、重症の可能性がります。緊急に医師に診てもらわなければならないので、できるだけ早く受診してください。



Oh!yatsu

お子様と一緒に作れる簡単な“おやつ”をご紹介します

マシュマロバー

本間 裕子

「フライパンの中でマシュマロが溶けていきま〜す……さてさて何が起るかお楽しみ!」お母様のこの言葉に釣られて、お子様もきっとフライパンの中を興味津々に覗き込むことでしょう。ふわふわのマシュマロが変身していく様を、お子様とお楽しみください。ちょっと苦手な小魚も、あま〜いマシュマロバーに変身すると、食べられるかもしれませんね!

材料 (10×15cmの型 1つ分)

- マシュマロ…………… 50g
- バター…………… 25g
- コーンフレーク(ノンシュガー)…………… 40g
- 小魚、ナッツ、ドライフルーツ等合わせて…………… 大さじ 3

栄養価(1/5量 [10×3cm 1本])
エネルギー137kcal、たんぱく質3.4g、脂質6.0g、カルシウム75.8mg、鉄分0.8mg

作り方

- ①フッ素加工フライパンにバターとマシュマロを入れ弱火で煮溶かす。
- ②マシュマロが完全に溶けたら、残りの材料を入れ火を止め、絡めるようにしてよく混ぜる。
- ③パットかお皿にラップをしき、②を平らにして冷まし、固まったら切ります。



■電子レンジで、バターとマシュマロを溶かすことも出来ますが、すぐ溶けるので、様子を見ながら加熱してください。
■コーンフレークを玄米フレークに変えたり、桜えび、ごまなどを使うと彩がきれいになります。
■昆布、あんずなど大きなものは刻んで使ってください。



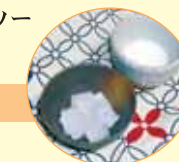
親子でアロマ

● せっけん ● IFA アロマセラピスト 荒木 敦子

外で元気に遊んで帰ってきたら、手洗いうがい感染予防に役立ちます。そんな毎日の手洗いやお風呂が楽しくなるように、親子で一緒にせっけん作りをしてみたいかがでしょうか。今回紹介するのはせっけん素地、またはM&Pソープといわれる「せっけんのもと」を利用します。

簡単な手順

1. せっけん素地は水を加えて練ります。クッキー型にラップをして、好みの形に整えます。
☺粘土遊びをするように簡単です。
 2. M&Pソープは電子レンジで溶かして液状にします。きれいに溶けたら型に流し込みます。
☺ゼリー型の他にも、卵パックや製氷型が利用できます。
- いずれの場合も固まったらラップや型から外し、風通しのよい日陰で2～3日乾燥させてください。



ラベンダー、ローズマリー、カモミール、マリゴールドなどのドライハーブで、きれいな飾りをつけることが出来ます。ほのかな香りがほしいときは、精油を加えてみてはいかがでしょうか。



市販されているせっけん素地やM&Pソープの洗浄成分は主に脂肪酸ナトリウムです。洗浄力が弱いので皮脂をとりすぎず、お子様の肌への刺激が少ないこと、分解しやすいので環境への負担も小さいと考えられます。大手総合雑貨店やアロマセラピー専門店で購入でき、最近では通販サイトも多数あります。詳しい作り方は、パッケージなどに書かれている方法を参考に、是非、お気に入りのせっけんを親子で作っててください。

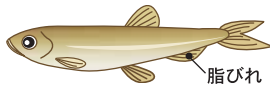
Fresh! Fish Hokkaido

骨や歯を形成するカルシウムは、育ち盛りのお子様には欠かせない栄養素のひとつです。また現代の日本人は大人もカルシウム不足と言われています。今回はカルシウムとその吸収に必要なビタミンDと一緒に摂取できる「丸ごと食べられる」お魚についてお話しします。

多賀 崇子

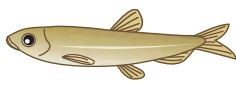
北海道では、頭から尻尾まで丸ごと食べられる魚というシシャモ、ワカサギ、チカがおなじみですね。これらはみんなサケの仲間、尾の近くに脂びれという小さなヒレを持っているのが特徴です。

ワカサギ



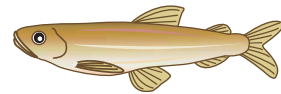
脂びれ

チカ



ワカサギは淡水と海水が混ざる湖や川、チカは海に住んでおり、秋から冬が美味しく北海道各地で漁獲されます。チカは大きいものだと20cm以上もあるので、お子さまには10cm未満の小さな物を選ぶとよいでしょう。どちらも内臓を取る必要がなく、軽く水洗いしてすぐに調理できるので便利です。天ぷらやフリッター、素揚げをドレッシングでマリネにして骨まで食べればカルシウムたっぷりのおかずになります。

シシャモ



スーパーで売られているシシャモには、少し赤みを帯びた「(本)シシャモ」と銀色の「カラフトシシャモ(別名カペリン)」という2種類があります。前者は世界でも北海道の太平洋岸でしか獲れない正真正銘のシシャモで、後者はシシャモの近縁で海外から輸入されている種類です。カラフトシシャモは卵を持つメスが好んで食べられますが、本シシャモの方はうま味があるオスが美味しいです。北海道のシシャモの漁期は10月～11月だけなのでその頃にはお店に獲れたてを干した新物が並びます。

美味しく焼くコツ!

シシャモはガスレンジの魚焼き器で焼くと、どうしても頭や尾が焦げたり、卵が生焼けだったりしますよね。美味しく焼くコツは、ホットプレートやフライパンにアルミホイル(ッキングシート)をして薄くサラダ油を塗り、弱火でじっくり焼くこと。焦げることなく中までしっかりと火が通ります。

ママ、絵本よんで!

子どもは正直な分、時に残酷です。障害を持つ人を前にして、「どうしてあの人は○○なの?」と言ってしまった時、あなたならどう答えますか。

今回のテーマは「障害を考える」。この絵本が、お子様と一緒に障害について考えるきっかけになればと思います。

小池 晶



「さっちゃんのマほうの手」

著/田端精一
先天性四肢障害児父母の会共同製作
偕成社 本体価格 1,200円

さっちゃんは、右手の指が生まれつきありません。ある日、ようちえんのままごとあそびでおかあさん役を決める時に、「さっちゃんはおかあさんにはなれないよ!だって、てのないおかあさんなんてへんだもん。」と言われてしまいます。さっちゃんは、ようちえんを飛び出してしまうのですが……。

「おかあさん、さちこのてはどうしてみんなとちがうの?」という問いに対し、お母さんはごまかすことなく、わかりやすく語ります。そして、ありのままの自分を受け止めてくれる両親によって、さっちゃんは手の障害を受け入れていきます。

難しく考えずに、まずは読んであげてください。言葉でうまく説明できなくても、お子様の心に残る何かがきっとあるはずですよ。

住所変更のご連絡のお願い

下記連絡先に書かれておりますFAXまたはe-mailのいずれかご都合のよい方法にてご連絡ください。またその際には**出産された病院名、お母様のお名前、お母様の生年月日、調査ID、新住所、新電話番号**をお伝え(明記)くださいますようお願いいたします。

*お知らせいただいた個人情報は本研究以外の目的に使用することはありません。

- 発行元:北海道大学 環境健康科学研究教育センター
- 発行責任者:岸 玲子
- 発行年月日:平成19年7月初版発行/平成27年3月1日修正版発行
- 連絡先:〒060-0812 札幌市北区北12条西7丁目
TEL 011-706-4749 FAX 011-706-4725
e-mail: kodomo@cehs.hokudai.ac.jp

【研究運営メンバー】荒木敦子、池野多美子、佐々木成子、宮下ちひろ、伊藤佐智子、Houman Goudarzi、小林澄貴、西原進吉、湊屋街子、山崎圭子、アイツバマイゆふ、小林祥子、三浦りゅう、田村菜穂美、加藤幸子、木原真由美、田中薫、干場円香、松岡寛、若杉さおか、阿部香苗

当センターのホームページでは、研究グループの紹介や当センター業績がご覧いただけます。

<http://www.cehs.hokudai.ac.jp/hiroba/>
<http://www.cehs.hokudai.ac.jp/hokkaidostudy/>

研究メンバー紹介

