

保健室子育てだより（保健室情報）

シアトル日本語補習学校
養護教諭 柏屋 久美子

生活リズムについて

（朝ごはんは何を食べてきましたか？）

「コメを一口」

（コメ？生の？）

「いえいえ、生ではなく炊いた。」

（ご飯って言わない？）

「はい。そうも言います。。。食欲はなかったけど、朝食は食べないといけないと思って無理して1口だけ入れてきました」

頭痛、腹痛を訴えて来室する子どもたちに、朝の家での様子を聞きます。ベッドから起きて、お母さんが用意してくれた朝食（シリアル、パン、ミルク、フルーツが多いです、塩分控えめ傾向）に直行し、それを食べ、その後に、洗面、着替え、急いで登校。そして、揃って、**朝の排便**が「ない」。日中、現地校でだったり、家に帰ってきてからだったり。そして、毎日は、ないということも少なくない、と言います。前の晩の食事、時間、就寝時間、よく眠れたかなど話を聞きます。

朝ごはんが大事と叫ばれて、20年ほどだそうです。文科省から「早寝、早起き、朝ごはん」という標語で推奨され、「朝ごはんを食べる子が成績が良い」というデータまで出されていますが、ちょっと、一考してみましょう！

補習学校に通ってくる子どもたち、ほとんど、車で送り迎えしていただいていますね。子どもたちとそれを見守る保護者の方々、毎晩、現地校と補習校の宿題に取り組み、金曜夜も遅くまで本当によく頑張っています。少しでも寝かせてあげたいと親心も生じます（私がそうでした）。起きるのはギリギリ。やっと起こしてもらって、車に乗り込んで、食欲はないが、朝ごはんは食べないといけない（食べさせないといけない）と思い込んでいるから、急いで、おにぎりを車の中で頬張ることも。ゆっくり、トイレに行ったり、よく噛んで「自分の命のために食べ物の命を有り難くいただく」ということは理想。

遅くまで起きていると、自律神経が乱れる。大腸の動きは自律神経が調整。自律神経の乱れが、大腸の動きの乱れにつながる。遅くまで起きていると起きる時間が遅くなってしまふ。起きる時間が遅くなると、朝のトイレの時間が短くなってしまふ。時間に追われてしまふと、出るものも出なくなってしまう。トイレの時間は十分に取ってください。“大きな便り”、と“小さな便り”、健康状態を伝えてくれます。

そして、寝起きは、睡眠中に唾液分泌が抑制を受けているために口腔内細菌は非常に増えており、口腔内細菌は睡眠後3時間すれば、爆発的にその数が増えていき、約8時間で、細菌数は飽和状態に。起床直後の唾液1ccの細菌数は、おおよそ糞便1グラムの10倍量と考えられるそうです。洗面をしないでいきなり朝食ということは、これを、飲み込んでしまっている、う、う、う。。。

成長期の子供にとって「朝食」は大事です。何を食べるかはもちろん大事ですが、どのように食べるかはもっと大事。「おいしい！」＝「身体が求めているものとあっているよ！」になっていますか？ネガティブな感情や思考を持つと体液の質が細胞を弱くするそうです。身体が朝ごはんを食べる状態にしてくださいね。

よって、早寝、早起き、起床後は、排泄をして、洗面をして、お腹が空いた状態で朝食を取ると**いう基本的な生活習慣**、とても大事ですね。ここは、家で、お母さん、お父さんに担当していただくところです！この地で、今の時代、自分が子どもだったときの経験値では対応しきれないことも多いです。子どもたちは、親に喜んでもらいたくて健気に頑張っています。心でがんばろうと思っても、身体がついていかないと感じたら、自分を責めて辛くなってしまいうでしょう。自分はダメだという思い込みの観念は環境が作るそうです。基本的な生活習慣の中で自己肯定感が育ち、頑張りのきく、ちょっとやそっとのことではくじけたりしない心と身体で、現地校と補習校を両立することに挑戦できますね。

子どもが、一日、頑張れる状態にして笑顔で送り出してくださいますようお願い致します。

現地校と補習校を両立する「生活習慣」をどのように作っているのでしょうか？習慣は行動の積み重ね、行動は思考から、思考は意志から。そう、補習校と、現地校を両立させている子どもたちとその親はどんなことを「決めて」いるでしょう。そんな話も子育て井戸端会議で、情報交換ができればいいですね。

シアトル日本語補習学校のホームページ、”お知らせ”に、保健室からの情報も随時、掲載されていますのでご覧ください。

- ・塩分も大事です。※「お母さんへちょっと！アドバイス、参照にしてください。
- ・朝のお通じのために、※「舌回し、あいうべ体操、寝る前の腹式呼吸」もお薦めです。
- ・次回の子育て井戸端会議は、6月3日9時から11時です。

その後も7月1日まで、毎週、開催予定です。保健室からテーマを設けてそれに関する情報と資料を用意しております。お悩みや話したいことなど、安心してお話しいただき、来たときより、少しでも気持ちが楽になって子育てに帰っていけるよう、応援させていただきます。