

お元気ですか

◇1212◇

生活習慣という点、どうしても大人の食事やアルコール、運動といった話になりがちですが、今日は子どもたちの生活習慣についての話です。

夏休みなどの自由な時間が多くなると、ゲーム、インターネットなどのメディアに触れる機会が増えるのではないのでしょうか。大人の皆さんは、このゲームやインターネットが子どもにとっていいと思いますか。悪いと思いますか。「大変よい」と答える人は、おそらく少ないと思いますが、全てが悪いことではないと思います。

例えば、昔は、子どもたちの食習慣はあまり深く考

夏休み 子の生活習慣再考を



えられず、好きなものを好きなだけ与えられていま

た。その後、子どもたちにも生活習慣病があることがわかり、食べ物も健康にいい食べ物、よくない食べ物といった分けられ方をされるようになってきました。

これと同じように、子どもたちにとっては、ゲーム、インターネットなどは、昔の食生活と同様「よいもの」と「わるいもの」が混在している状況だと思

います。しかし、子どもたちには、その「よいもの」と「わるいもの」を見分け

る力が備わっていないのも事実です。テレビやゲームが全て悪いとは思いません。しかし、制限なく与えられ続ければ、おのずと生活習慣、そして発達に悪影響を及ぼします。ですから、子どもたちの環境に対して大人がある程度の制限をつけてあげることが大切です。

保護者の皆さんは、子どもたちにゲームやお菓子などいろいろなものを制限なく与えてはいませんか。

「自由である」ということは大切ですが、不自由を知らないで、本当の自由の意味がわかるでしょうか。

夏休みで子どもが家で過ごす機会が多くなっています。皆で子どもたちの生活習慣について、もう一度考え直すいい機会ではないでしょうか。

(東近江市・花戸貴司
滋賀県医師会)