

# はぐくむ光のびる若芽

104

二又 内藤弘子

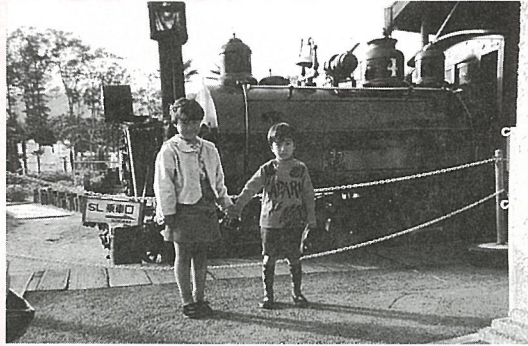
私の家には、小学校1年生の長女と保育園(年中)に通う長男の2人の子供がいます。

2人とも、学校(保育園)に行く前に必ずしている事がありません。それは、仏前に手を合わせて去年他界したおじいちゃんに「おはよう、行って来ます。」と言ってから出かけます。生前かわいがつてもらったことを忘れないのでしょうか。大人でもなかなか出来ないことを、こんな小さな子供が一日も忘れずにしているのが家族みんなが感心しています。

家庭教育という特別な事は何もしていませんが、子供を育ててみて感じている事は、子供は教えられて育つではなく、大人の姿を見て学んでいくように思います。親の願いとしては毎日元気でいてくれたらそれでいいと

思っています。ありがたい事に二人とも、小さい頃からこれと言って病氣もせず大きくなってくれました。

## 夢大きく成長して



▲ 仲の良い姉弟です。

長女は優しく、面倒見のいい子で下の子を遊ばせてくれたり、家の手伝いをしてくれます。時にはささいな事でケンカになりますが、普段はとても仲の良い姉弟です。

私が仕事で忙しくしていると「お母さんは大変だから」と言って洗濯物をたたんでくれるのでとても助かります。長男は「お父さんは、畑の仕事で疲れているから肩を叩いてあげる。」と言って小さな手で、トントン肩を叩き始めます。普段、一緒にいる時間が少ないだけにお父さんのお休みの日には、一緒に食事をしたりお風呂に入ったり、ふざけたりする事がとても楽しいのです。家族みんなが毎日元気でいてくれる事、子供たちが人を思いやる心を忘れず、夢大きく成長してくれる事を願います。そして、いつか私たちが親の手の中から巣立つその日まで暖かく優しい心で見守ってあげたいと思います。



## 子供の成人病

シリーズ⑦

### 子供のストレスと成人病

#### ●ストレス性潰瘍の4人に1人は大人になって再発

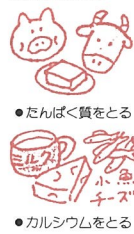
大人の病気といわれているものが、子供にもあらわれるようになったその代表的なものが胃・十二指腸潰瘍でしょう。最近の子供はストレスに対する抵抗力が弱くなっているため、案外早く表面にあらわれがちです。また潰瘍になりやすい体質とか性格の傾向があります。こうした傾向は子供の頃からすでに決ま

まっているようで、子供の頃潰瘍になった患者の4人に1人は成人後に再発しています。

#### ●ストレス肥満にはこんな栄養素を

子供は自分の欲求不満や心の不安を食べることで鎮めようとしていたり解消しようとしています。体中の低血糖ですとイライラしがちで

ストレスに強い食生活はこれ



- たんぱく質をとる
- カルシウムをとる
- ビタミンCをとる
- 食事を抜かない
- ビタミンB1は精神安定ビタミンとよばれる効果的!
- 皆でたのしく食べる、1人にさせない

#### ●心と体の変化に気をつけよう

子供の場合、小さいほど言葉が未熟で、意思の伝達や表現がうまくいきません。そのため心の悩みが体にあらわれやすいのです。子供の出す信号をキャッ

すから、まず糖質とたんぱく質、カルシウム、ビタミンB1をたっぷり摂ります。さらに人間のからだにストレスが加わるとステロイドというホルモンが分泌され、ホルモン合成のために、たんぱく質、ビタミンCをたくさんとりましょう。そして解決してあげることが、将来大きなストレスへと発展させないコツといえます。

#### ●こんな子供がストレスに弱い●



- まじめ、几帳面
- 責任感が強く、間違ったことがキライ
- 気分転換がヘタ
- 内気な性格



ストレスをストレスと受けとめない 固い神経とたくましさを身につけさせる!

## チンゲン菜の炒め物

- 材料 チンゲン菜小1株、エビ20g、油小さじ1+1/2杯、酒小さじ1杯、塩、こしょう少々。
- 作り方 ①チンゲン菜は食べやすく切り、エビはざっとゆでてタテに切る。②フライパンに油をひき、チンゲン菜を根元のほうから炒め、しんなりしてきたら葉も加え炒め、エビを入れ、酒、水小さじ1、塩、こしょう少々を加え、ざっと炒めてできあがり。

カロチン、ビタミン類がいっぱい。

