

生後4〜5カ月の時期から、だ液や各種の消化液の出が盛んになりま
す。さらに、離乳食をとり
始めると消化酵素の分泌
量は増えていき、消化・
吸収機能も発達します。
心と体が発達段階にある
6〜11歳の学童期には、
身長と体重は急増します
が消化機能は、5歳の幼
児期と比べて、特に大き
な変化はありません。胃
袋は小さいのに、栄養素
は成人の約2倍も必要で
すから、三度の食事の他
に間食も必要です。

は、遊びを含む自由行動の時間が少なくなってい
ます。テレビを見る時間
が多くなり、1日の運動
量が減り、寝る時間が遅
くなって夜食が習慣とな
り、不規則で偏った食生
活、食べ過ぎから肥満体
になる子供が約10%もい
ます。また欠食・食欲不
振などの精神的なストレ
ス、不規則な生活などが
生まれ、良くない習慣
が問題となつています。

心とからだの栄養

能岡 浄 [23]

朝食を食べない小学生が
5%もあり、「食べる時間
がない、食欲がない、い
つも食べない」が理由で
す。そして家族との生活
時間のズレから、朝食・
夕食を子供だけで食べる
児童が約10%もいます。
小学校へ入学すると、
教育を通じて、集団生活

拒食障害などが見られ
る場合があります。こん
な時には消化液の出が少
なくなり、免疫力も低下
しています。
食中毒の急増する7〜
9月は、細菌が増殖しや
すい高温・多湿の上、夏バ
テで胃液の出が少なく、
胃内での殺菌が不十分な

ストレスで免疫力が低下

愛情に満ちた会話を大切に

ため、体力のない子供と
老人の患者が多くなりま
す。一般の食中毒菌は、
約1億個を食べると発症
しますが、病原性大腸菌
O157は、約百個で
発症します。平成8年夏
「O157による重症
患者の多くは、過労きみ
の小学生だった」との調

査結果がありました。
子供は、自分の受けた
ストレスに対して、必ず
サインを出しています。
親は、父親・母親として
の役割だけではなく、家
族として、子供の心の成
長に最も重要な「愛情に
満ちた会話と触れ合い」
を大切に、子供の訴え
「うん、これなら良い。
次は、もうチョットカン
バルと、さらに良くなる
なあ」と言われたら子供
はホッと安心し、「毎日
シッカリ勉強するぞ」と
ヤル気を出すものです。
子供達はガンバッテいる
ことや、自分の良い所を
見てほしいのです。親に
ほめられ、愛情を持って
励まされると子供は元氣
が出て、ヤル気が育って
行くはずですよ。
(大阪府立看護大学医療
技術短期大学部・助教授)