

Principal Correspondence

日光の効用(太陽を浴びなくなったこどもたち)

最近小児科の先生から、母親が美肌を目指し極端に太陽を避けるためか、母乳にビタミンDが足りず子どものクル病が増えてきたという話を聞きました。さらに、ビタミンD不足と発達障害の関係も言われ始めています。

慶応大学医学部眼科の坪田一男教授は、太陽を浴びないと近視になりやすいと説きます。50年前の小学生は一日当たり2, 3時間外で遊んでいましたが、今の子は30分。本をたくさん読んでいても、たくさん外で遊んでいれば近視になりにくいというデータがあるそうです。

襟元を隠すカラー帽子を奨励している園もありますが、リリーの園では、外で遊ぶ時間は平均1時間弱位ですので紫外線よけ帽子は使用していません(アレルギー等の理由で帽子に手作り布を足しておられる方はOKです)。

昨年、オーストラリアの幼稚園でその帽子をかぶって遊んでいる園児の姿を見ました。推測ですが「外遊び用に子どものサングラスを用意するほど紫外線が強い」、「白人は極めて皮膚がんになりやすい」、「オーストラリアは気候が極めてドライで紫外線が強い(毎日が日本晴れのように)」だからかなと思いました。

雨が多く、ストレートに紫外線が入りにくい日本の場合は、もう少し外遊びを奨励してもよさそうです。

大人になってうつ病を発症する人は脳内神経伝達物質のセロトニンが出にくいことが影響していると言われますが、対処には十分に光を浴びることが大事とされています。欧米、特に北欧などで冬場にうつ病が多いのは、日照時間と関係していると言われます。なんでも過ぎれば毒ですが、もっと太陽を浴びることは必要なようです。



Principal Correspondence

スポーツの効用

卒業式の式辞で述べた話です。

第16回の卒業生は3歳の時に東日本大震災を経験し、社会が騒然とした中、幼稚園年少の入園が遅れました。そして小学校卒業の年にはコロナウイルスの発生による国難ともいべき活動自粛の中で卒業されました・・・



その話題の中で甲子園選抜高校野球大会が中止となったことにもふれました。

朝から晩まで厳しい練習をして出場を勝ち取った生徒たちに、監督が中止を告げる言葉は様々でしたが、私はある監督の言葉に心を打たれました。その監督はこう言ったのです

「諸君は思わぬ困難や逆境やピンチにどう対処するかを学ぶために野球をやってきたのだ。野球ではそんな場面は繰り返し起こる。困難や逆境に対応できることこそスポーツをやってきた意味だ。この困難を乗り越えて前を向いて頑張っていこう！」

スポーツには健康な体を作るだけでなく、そうした精神力やレジリエンス（立ち直る力）、コツコツ頑張る力を鍛え、友とのコミュニケーションの力を育む効力があります。リリーバール小学校が、学習とともに体育を大事に考え、運動会、マラソン大会、ドッジボール大会などなどに力を入れているのはその基礎を育むためです。

世の中の大きな困難に出会った第16回卒業生だからこそ、これからの人生、どんな困難にぶつかってもたくましく生き抜いていってくれるでしょう。

頑張れ卒業生！

