

教育・健康



合格は健康で決まる!

-3-

い)が暴走して記憶力や思考力の働きの悪化、成績が急落することもあります。

こうした問題は、受験生がまだ幼い中学受験でより深刻な弊害を生じます。子どもの極度の無気力状態や不登校の原因になる場合も多いです。

高校受験は中学受験ほど過熱していないためメンタルのトラブルは比較的起きにくいですが、その地方の名門校に入れるかで人生が決まる、

受験の主役は子ども

という雰囲気が残っている場合もあり注意が必要です。

大学受験では、本人の希望を無視して親が医学部や難関大の受験を押し付け、子どもの心にトラブルを生み出す場合が。特に注意が必要なのは、親が自身の出身大学を基準にしてしまうことです。それ以上の偏差値の大学に合格しないと敗者だという雰囲気が家庭内でももし出されると、努力しても届かない子はいたたまれない気持ちになります。

受験の主役はあくまで子ども。親は子どもファーストの姿勢を厳守してサポートしてほしいです。

(吉田たかよし・本郷赤門前クリニック院長、イラストは小林麻美)

親のプライド、子の心に悪影響

受験で合格を勝ち取るには、子どもの心の健康が不可欠です。しかし、親子のカウンセリングを行っているとき、親が悪影響を及ぼしているケースが多いことに気がきます。

大半の親は「子どものために勉強させている」と言いますが、自身のプライドを満たすことが動機に紛れ込んでいる場合がほとんどです。「ママ友の子より良い学校に」「失敗すると職場で顔が立たない」。自覚のない場合が多いものの、会話の端々からそんな心理が浮き彫りになります。

このような場合、子どもが思い通りに勉強していないと親はいらいらが募り、言葉を荒らげてしまいがち。勉強方法についても必要以上に細かく管理したくなるものです。子どもは過剰なストレスにさらされ、やがて心が疲弊して勉強意欲も枯渇しかねません。脳の扁桃体(へんとうた



親のメンタルの問題が子どもの心のトラブルとして表面化していることも

子どもの紫外線対策

帽子や日傘、サングラスを

猛暑下では、強い紫外線から目を守る対策が求められる。目の保護にはサングラスが効果的だが、国内での着用率は依然低い。特に子どもの目の紫外線対策は遅れている。伊藤医院(さいたま市)眼科の有田玲子副院長は、帽子や日傘、サングラスなどの使用を勧める。

然治癒します」と有田医師がある。

一方、慢性疾患には白内障や、白目の組織が異常に増殖して黒目の方向へ伸びてくる翼状片(よくじょうへん)、加齢によって網膜の中心にある黄斑(おうはん)部に異常が生じる加齢黄斑変性、

まぶたの皮膚が干などが

特に注意が必要なのは白内障だ。中年以降に発症するケースが多いが、強い紫外線を小児期から浴び続けると、目の水晶体にダメージが蓄積し、発症が早まる可能性がある。また、保護者や祖父母ら大人が率先して着用するように心掛けたい。目を守るために、幼い頃から外出時のサングラス使用を習慣にすると、子どもも抵抗なく使うようになるでしょう」とアドバ

▽白内障リスクが増大り、涙が出たりといった紫外線量が近年増加する症状が出ますが、大半はH0)は、紫外線が体に及ぼす影響の度合いを示す指標「UVインデックス」を活用し、対策を実施するよう推奨する。

紫外線が原因で起こる

目の病気は、急性と慢性に分けられる。「紫外線角膜炎は紫外線による代表的な急性疾患で、『雪目』とも言われます。スキーや海水浴など、昼間に強い紫外線を浴びた数時間後に目が充血した



子どもの紫外線対策

▽UVカット機能が鍵は、帽子をかぶる、日傘をさす、UVカット機能付きの眼鏡やサングラスで目を保護すること。サングラスは目を守るために必要なものと考えましょう。抵抗があるなら、UVカット率が高い眼鏡でも効果が期待できます。伊藤医院の所在地は、郵便番号337-0004 さいたま市見沼区南中野626の11。電話048(686)510000。

が開いてより多くの光を取り入れようとすると、紫外線をより多く目に取り込んでしまう危険性があるため、UVカット効果のあるサングラスを選びましょう。

安全性も重視したい。

雑貨店にあるファッションサングラスではなく、折れにくい素材や構造が工夫された子ども用のサングラスを扱う眼鏡専門店で購入するのが望ましい。

鏡を持っていきます。なのででしょうか。

賢明な生き方とはは鏡があるのは分かるかと禁断の実を食べると

「剛毅」は精神的な公正のてんびんをコントロールする表されることが多い

もで巻いている女性



「賢明」表

