

本号の主な内容

【事務局より】

【Dr. 伊藤のすこやかコラム：はだし教育・偏平足】

【研究者リレーコラム：明るい光とお友達に】

【事務局より】

もう春も間近だというのに、毎日寒いですね。
こう寒いと、自分だけでなく子どもたちにもつい、
もう一枚、もう一枚、と着せてしまいます。
しかし保育園に行くと、極寒の中アウターの下は洋服一枚で
元気に走り回っている姿にびっくりします。
そういえば自分たちも小学校のころは、
平気で1年中半そで半ズボン、上半身裸で乾布摩擦していたな、
と思い返し、慌てて
着せたヒートテックを脱がせる今日この頃です。
今月ははだし教育や偏平足、子どもの睡眠に関する話題です。
また現在事務局では、2012年度の調査にご協力いただいたご世帯様への
結果返却の準備しております。
3月の年度末までには各ご世帯へ直接結果をお送りする予定です。

【 Dr. 伊藤のすこやかコラム：はだし教育・偏平足】 (伊藤淳先生)

去年のこの時期だったと思います。
小児科外来で久しぶりに「しもやけ」の子を診察する機会がありました。
幼稚園に通うお子さんで、
足の裏や指の一部が血行不良で色が悪くなり、痒がっていました。

お母さんに話を聞くと、
通っている幼稚園が「はだし教育」を推進していて、
自宅でも幼稚園でもほとんど靴下をはくことがないとのことでした。

不勉強な私は「はだし教育」がどのようなものか知らなかったので、
ネットで調べてみました。
靴下や靴をはかない自然な状態で生活することで、
風邪をひきにくい丈夫な体になり、
土踏まずを成長させ運動機能の向上が期待できる、
というコンセプトで
一部の学校などで取り入れられているというものでした。

興味深かったので、
「はだしでの生活」と「免疫力向上」「土踏まず形成促進」
が科学的に証明されているのか、さらに調べてみました。
すると、欧米を含め海外ではほとんどこのテーマでの研究報告はなく、
日本国内で1980年代から90年代にかけて
教育関係の研究者からいくつかの報告がある程度でした。
結論は概ね有効であるとしていますが、
「医学的根拠が乏しい」と指摘する報告もあります。

「はだし教育」が子どもの健康や発育、発達にいいか
は結局分かりませんが、
その幼稚園には子どもがしもやけにならない程度に、
あるいは子どもの体調や状態に合わせて
臨機応変に対応してもらいたいな、
と思った次第です。

ちなみに、親御さんから「子どもに土踏まずがないんですが」、
「偏平足なんですけど、大丈夫ですか？」
という相談を受けることがあります。
生まれたての赤ちゃんに土踏まずはありません。
骨格の成長に伴って徐々に作られ、だいたい10歳ごろに完成します。

研究代表者：准教授 島津明人

事務局：島田

Tel : 03-5841-3522(精神保健学分野)

Fax : 03-5841-3392(精神保健学分野)

E-mail : wlb-project@umin.ac.jp

URL : <http://www.wlb-health.com/>

