



すくすく



NO.101 令和7年10月1日発行

ひなたとひかげ

野菜や果物が育つには、温かい太陽の光も必要ですし、雨や日陰も必要です。それは人間も同じです。雨や曇りの日が続くとき分までどんよりしてしましますが、今夏のような晴天続きにも疲れてしまいます。ところが、暑い晴れの日の散歩であっても、ひかげに入るとほっこりして気分がよくなりますよね。こんなことを考えている時、倉橋惣三さんの「ひかげ」という詩を思い出したので紹介します。

ひかげ

子どもにはいつぱいの日なたと共に
静かな日かげも与えてやりたい。
夏の日が強くなると、木の葉が繁って
涼しいかげをつくってくれる。
自然はなんというこまやかな心づかいと、
やさしいいたわりに行き届いていることであらう。
励ましと共にいたわりを忘れない。
引き立てると共に憩わせることを忘れない。
日なたがなければ子どもは生きない。
しかしまた、日なたばかりでも子どもは
生きられない。

日なたに生き、日かげにかばわれて
生きる子どもたちである。

私達も、子どもたちのために、
いつぱいの日なたとなると共に、

よき日かげにもなつてやりたいものだ。

(倉橋惣三：「育ての心」フレーベル館2008)

スポーツの秋、受験シーズンに向けて
勉強の秋、挑戦する子どもたちを大人は一生懸命応援します。親の愛情と応援という
たくさんの日なたを与えてあげること
必要ですが、静かな日かげ(ほっこりできる
場所や時間)も必要です。

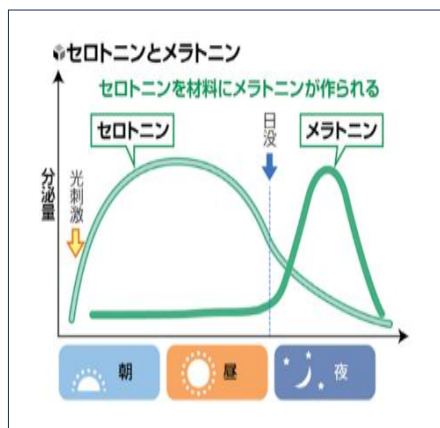
私の相談外来には、心や体が疲れた子ども
たちが受診します。元気な時には大好き
だった日差しが、辛く感じられる場合もある
ものです。そんな時は、倉橋さんの詩を
思い出して、ゆっくり休んでいいんだよ！
と声をかけてあげましょう！

ひなた(太陽の光のお話)

太陽の光を浴びると、食べ物から取り込んだトリプトファン(必須アミノ酸)を原料にして、幸せホルモンと呼ばれる脳内伝達物質セロトニンが作り出されます。この

セロトニンが不足すると、疲れやすく、気分が落ち込みやすくなってしまいます。また、セロトニンは、体内時計の調節をする睡眠ホルモン、メラトニンの原料にもなります。メラトニンは目覚めてから約14、16時間後に分泌され始め、その作用で深部体温が低下し、眠気を感じるようになるのです。しかし、夜中に強い照明の中(スマホの画面など)にいると体内時計の働きが乱れてメラトニンの分泌が抑えられてしまいます。朝に太陽の光を浴びる事、夜寝る前には強い光を避ける事に意識を置いてみてくださいね。

今回はひなたとひかげのお話でした。大人にも当てはまる内容だと思います。よき日かげでほっこりできますように！





ココロ・コロコロ
～こころ と からだ



9月上旬のまだまだ暑い日の昼間に、とんぼが飛び、夜には虫の音が鳴り、ちいさい秋を見つけました。何かを見つけた時って、なんだか嬉しくなって誰かと共有したくなりますね。子どもが何かを見つけた時には、幼い子だと「あっ、あっ」と指さしたり、おしゃべりができるようになった子だと「見て、見てー」とそちらを見ながら叫んだりして、大人にも同じものを見てほしいことを伝えます。そうすると大人は、子どもの指差しや目線の先を辿って、子どもと同じものに視線を移します。それから、「わぁ、とんぼがいっぱいとんでいるねぇ」「きれいな音だねえ。すずしげだね」と子どもと同じ体験を共有したことを伝えるでしょう。

さりげない、よくある光景ですが、これは子どもの思いやりの心を育てるのに役立っているのです。子どもの体験に注目する、そしてその感覚を共有したことを伝えることは、心を読む（他者を理解する）力を育みます。嬉しかったり、びっくりしたり、不安だったり、悲しかったり、日常にありふれた子どもの意図や視線に目を向けることで、あなたは子どもの思いやりの心を育てているのです。（ばきら）



おすすめの絵本

『大ピンチずかん2』

作・絵：鈴木のりたけ

発行所：小学館



日常の小さなピンチから大ピンチまで！次々とピンチにおちいる男の子の表情がかわいらしい絵本です。

栄養相談日

栄養士が担当します。子どもさんの栄養に関することなんでも相談してください。

時間 14時から16時まで

10月1日（水） 10月15日（水）

11月5日（水） 11月19日（水）

12月3日（水） 12月17日（水）

夜間急病診療所のご案内

夜間の急病時には夜間急病診療所をご利用下さい。

場 所 下関市大学町2丁目（市大近く）

診療時間 19時～23時 電話番号 252-3789



宮本先生のご紹介

こんにちは。本年度より新しく勤務しております宮本智成と申します。

現在は産業医科大学で血液腫瘍医として勤務しつつ大学院に通っております。

今回初めての本州での勤務ですが、地元は広島ということもあり、毎週関門海峡を渡って勤務するのを楽しみにしております。どうぞよろしくお願いいたします。

インフルエンザの予約が始まっています

今年からワクチンを接種されるお子さんの保護者の接種も可能になりました。注射が苦手なお子さんはフルミスト（経鼻インフルエンザ生ワクチン）の接種も可能です。詳しくはHPをご覧ください。

すでに流行している地域もありますのでお早目のご予約をお勧めします。

接種開始日 令和7年10月1日

*土曜日午後の接種（11/1、11/22）は、午前中の診療終了後12:00～12:50に行いますのでお間違いのないようお願いします

院長不在日（学会・講演・会議）

当院HPの診察担当医表をご確認ください

～編集後記～

大学生の息子の思い付きで、うどんを食べるために大分県に行ってきました。計画的に行動したい私はドキドキ。なのに、あれ？うどん食べるだけなのになんか楽しい！思い付きで行動すると心が躍る！衝動的な息子が心配な時もありますが、人生楽しんでるじゃん！と羨ましくなった出来事でした。（らこすけ）

発行人 かねはら小児科 金原 洋治

山口県下関市生野町2-28-20

083-252-2112

HP <https://akn-kanehara.com/>