

ウィズコロナでの子どもの成長の育み

文 櫻井謙

Text by Ken Sakurai

東京慈恵会医科大学小児科学講座
講師・医局長

安倍首相は、令和2年3月2日、全国小中高校に一斉休校を要請しました。コロナ期の一斉休校や新しい生活様式は、子どもたちの成長にどのような影響を及ぼすのでしょうか？

成長期の子どもは身長が伸びるためには、成長ホルモンの分泌が欠かせません。そして、この成長ホルモンの分泌に大切な要素は、睡眠・運動・食事です。今回の一斉休校で、スマホの利用時間が長くなったり、昼夜逆転したり、運動ができなかったり、食生活が乱れてしまったお子さんもいらっしゃるのではないのでしょうか？もともと登校や自律神経の調子がうまく働かないお子さんの場合には登校再開に適応できないこともあるでしょう。食生活の乱れや運動不足は、肥満にもつながります。スマホやタブレットの視聴時間が増え、子どもの視力に影響することは想像しやすいと思いますが、5歳の子のテレビゲームの時間が増え過ぎると、肥満の指標の一つであるBody Mass Index (BMI) 値が14歳時に増加し、睡眠時間が不規則となり、糖質飲料の摂取が多くなるという報告

や、BMI値が高いほど、前頭前野（思考や創造性を担う部位）の脳皮質が薄くなってしまうという報告もあります。

海外の報告では、3〜5歳の子どもは約60%がスマホやタブレットを1日平均115分使用し、約15%は4時間以上使用しており、中には暴力的なものや個人情報収集などの情報共有の制限のないゲームも含まれていたようです。そして、思春期に座っている時間が長い場合やソーシャルメディアに自分自身が、小児のうつ病の増加につながるという報告もあります。米国では、スマホのスクリーンタイムの制限を提示し、スマホ使用時間を少なくし、自宅でも可能な運動をすることを推奨しています。一方でこのコロナ期に室内運動（トランポリンなど）により、自宅での骨折が増えているという報告もあります。

このように一斉休校や新しい生活様式は、子どもたちの成長や発達にどんな影響を与えている可能性があると思います。したがって、コロナ期でも子ども

もたちには、感染に注意しながら、工夫して友だちと遊んだり、体を動かしたりできるように、そして、規則正しい生活を意識させて、バランスの良い食事を摂るように大人が手助けしてあげることが大切になります。自宅でお子さんと過ごすことも多いと思いますので、どのように体を動かす（遊ぶ）か、何を食べようか（料理しようか）など親子で考える良い機会にしてはいいかがでしょうか？

Profile

東京慈恵会医科大学卒・大学院卒、医学博士。
米国防立サンゼルス小児病院・UCLA 研究員、東京慈恵会医科大学葛飾医療センターを経て、2018年10月より現職。
日本小児科学会専門医・指導医、日本小児科学会代議員、先天代謝異常学会評議員。日本小児内分科学会、日本人類遺伝学会所属。

