

Q：では、正常な体温にするにはどうしたらいいのでしょうか。体温リズムの乱れを直すにはどうしたらいいの？

A：まずは、できるだけからだを動かす機会を作りましょう。太陽の出ている時間帯、中でも、午後 3～5 時の間にしっかり遊び込むのが有効な改善方法です。また、体温リズムを正常にするには、やはり早寝早起きということになりますね。

体温リズム改善のための総合アプローチをお伝えします。

1. 日中の運動と外あそび

午前中は軽い活動（散歩・園庭遊び）で体を目覚めさせます。午後 3～5 時には、全力で遊ぶことで、1 日の体温変動を自然な形に戻します。屋外での活動は太陽光を浴びる効果もあり、体内時計をリセットする作用があります。

2. 早寝早起きの徹底

就寝は 21 時前が理想です。起床は 6 時～7 時を目安に固定しましょう。就寝前 1 時間は、テレビ・スマホ等のブルーライト刺激を避けることが大切です。

3. 朝の生活習慣を整える

朝日を浴びながら自分の足で通園・通学、朝食は温かい食事（ごはん・味噌汁・卵料理など）でエネルギーを補給し、体温を上げましょう。朝の軽い運動（ラジオ体操やストレッチ）で血流を促進します。

4. 冷暖房環境の見直し

室温の過剰な管理を避け、外気温の変化を感じられる時間をつくります。夏は短時間でも外で遊び、発汗・放熱の機能を育てましょう。冬は、屋内でも体を動かし、保温能力を高めます。

5. 習慣化の重要性

体温リズムは 1～2 日では変わりません。少なくとも 3 週間～1 か月の継続で改善が定着てきます。家庭と園・学校が同じ目標を共有し、一貫した取り組みを行うことが成功のカギです。

（前橋 明）