

Q：体温調節がうまくいかないと、どうなるのか？どんな問題が起きるのでしょうか。

A：体温調節がうまくいかない場合に起こる問題は、次のようになります。

1. 生活リズムの乱れ

- ① 健康な体温の 1 日サイクルは、午前 3 時頃が最低 → 朝から上昇 → 午後 4 時頃ピーク → 夜に向けて下降します。
- ② 夜更かし（22～23 時以降就寝）を続けると、このサイクルが数時間後ろにずれ、朝起きても体温が低く、活動できない状況になります。
- ③ 朝の低体温状態が午前中まで続き、昼頃からやっと体温が上昇 → 夜になっても高いまま → 寝つきが悪くなるという悪循環を生じます。

2. 朝の活動力低下

- ① 低体温のまま登園・登校すると、集中力低下・無気力・反応の鈍さが現れます。
- ② 午前中の授業や活動の理解・記憶が妨げられます。

3. 朝の生活習慣へのネガティブな影響

- ① 遅起きにより朝食を抜くことが増えます。
- ② 自分で歩かず車送迎が増える → 運動不足でさらに体温が上がらなくなります。
- ③ 朝の運動・食事の欠如は、体温上昇を妨げ、活動力をさらに下げます。

4. 社会的・学習的な遅れ

- ① 活動力不足により、元気な子どもたちのあそびや学習についていけなくなります。
- ② あそびの機会損失は、体力だけでなく、社会性や情緒面の発達の遅れにもつながります。

（前橋 明）