

Q：ほかにも体温を上げるために効果的なことはありますか？

A：朝、太陽の光を浴びるといいですね。朝、しっかりと目を覚ますには、光刺激が一番効果的なのです。もし朝、日が射さない部屋で寝ているのなら、寝る場所を窓際に移動する等するといいでしょう。ほかにもいろいろな方法があるのですが、やはりおすすめは運動ですね。あれこれやろうとすると難しいし、長続きしなくなってしまうです。できるときに、できるからだ動かしから始めてください。お手伝いなら、今日からでも実践できそうですよ。あそびについても、少しずつ、できそうなことを始めてもらいたいですね。

① 日中の運動

太陽の出ている時間に外あそびをする。午後 3～5 時の「ゴールデンタイム運動」を活用する。夢中になれるあそびやスポーツで活動量がアップします。大人が最初にリードし、徐々に子ども主体へ移行させます。

② 睡眠

就寝 21 時前・起床 6～7 時を固定させます。就寝前は、スマホ・TV 等、ブルーライトを避けま

③ 食事

朝日を浴びながら徒歩で通園・通学、朝食は温かいメニューで体温を上げます。

④ 環境

冷暖房過剰使用を控え、外気温を感じる時間を確保します。季節ごとの外あそびで体温調節機能を鍛えます。

(前橋 明)