

Q：低体温のからだへの影響について教えてください。

A：朝、起きて体温が低いということは、からだ起きていない状態ではないということ、脳も覚醒していない状態で活動をしなければならないということです。したがって、いろいろな活動をして、無気力でやる気が出ず、実際に覚えきれなかったり、やりきれなかったりします。ウォーミングアップができていないということです。あわせて、朝食の欠食をし、日中に運動が足りないと、産熱や放熱の経験が少なくなり、自律神経が鍛えられず、体温は適切にコントロールされなくなって、夜の眠りも浅くなっていきます。子どもたちの生活リズム上の問題点を改善し、自律神経の働きを良くするには、「就寝時刻を早めること」ですが、そのためには、まずは、朝食を食べさせて、日中のあそびや運動体験の機会をしっかりとらせることです。中でも、日中、太陽の下で戸外運動を積極的に取り入れることは、子どもたちの体温を上げたり、汗をかいて放熱したりする経験を十分にもたせてくれ、自律神経の働きをいっそう高めてくれます。とくに、「午後の戸外あそび時間を増やして運動量を増加させ、心地よい疲れを誘発させること」、そして、「だらだらと夜遅くまでテレビやビデオ、スマホを見せず、健康的な視聴をさせるよう心がけることが、生活リズム向上のためには、極めて有効と考えます。

(前橋 明)

子どもの健康福祉研究所