



# 元気っ子通信

No.66

平成29年2月1日発行

今年は大雪に悩まされました。たった2, 3日の雪かきに「身体がいたい」と弱音をはいてしまいました。雪国の人々が精神的にたくましいのは厳しい冬の季節をのりこえて生きてきたというのも大いに関係があるのでしょうか。

温暖化といいますが、気温上昇だけを考えがちですが、夏は更に暑く、冬は更に寒くなっていくようです。温暖化で農作物の産地、生き物など生育場所も変わってきます。それは私たちの生活にも大きく影響してきます。

家庭の生活の中で、まめに電気を消す、車のエンジンをかけたままにしない、エアコンの温度を1℃下げる等、「私ひとりが頑張っても仕方ない」ではなく、一人ひとりが出来ることから意識して大切な地球を守らなければなりません。それは子供たちを守ることに繋がります。

先日の朝日新聞に「夕方の外遊びで生き生き」という記事がありました。

要約すると午後3～5時を「ゴールデンタイム」と呼び、この時間の重要性が書かれていました。人の体温は2歳ごろに36℃台に落ち着くと言います。1日の中で午前2～5時頃が最も低く、午後3～5時頃が最も高いというサイクルがあり、目覚めが悪い、寝つけないというのは体温リズムができていないそうです。

元に戻すカギは体温調節をつかさどる自律神経を鍛えることと言います。

朝、しっかり目覚めることと日中の運動が重要で、ゴールデンタイムの体温が高まっている時間帯に時の経つのも忘れて熱中し、運動エネルギーの発散や情緒の解放を図ることで、生き生きと成長すると言います。

この話を5年生の息子に実践したひとの話も聞いていました。

帰宅後すぐに宿題をさせていたのをやめ、徹底的に遊ばせると、9時には寝るようになり、早起きして朝食を楽しみにするようになった。勉強時間は変わらないのに集中するのか成績はアップしたということです。

保護者が毎日外遊びに付き合うのは難しいですが、休みの日にはこのゴールデンタイムを意識してかかわってみてください。

学童では 外遊びで生き生き の毎日です。

以 上