

「運動のすすめ」

11月中旬の出来事です。

電車に乗っていたら、以下のような内容の車内アナウンスが流れました。

- ・最近車内で具合が悪くなるお客様が増えています。
- ・気分が悪くなったら無理をしないで途中下車などのご対応をお願いします。
- ・車内が暑くてのぼせる場合がありますので、上着を脱ぐなどして調節してください。

言われてみれば、救護活動で遅延することが増えた印象はありました。

ですが、長年電車通勤をしていてこのようなアナウンスを聞いたのは初めてでした。

そこでふと頭をよぎったのは、気候の急激な変化のことです。

暑くて長い夏の後、過ごしやすい日があまりないまま、朝晩が冷え込む日が続きましたよね。

コロナ禍で戸外活動が制限された影響で体力の低下が懸念されましたが、近年の酷暑も同じような状況なのかと思いました。

私自身で言うと、冷房の設定温度を高めにする息苦しさを感し、低くすると逆に冷えすぎてしまう、というように、ほどよく汗をかいて自発的に体温調節をする機会がなかったという印象です。



■適度な運動とはどれくらい？

近年の気温上昇により、園での6月から9月の戸外遊びの時間が取りづらくなっていると感じます。

園では戸外活動の基準として、暑さ指数（WBGT：湿球黒球温度）を目安にしています。

9月になっても厳重警戒レベルの日が続いたり、光化学スモッグが発令されたりで、一日中室内で過ごさざるを得ない日が珍しくありませんでした。

それでもホールでの活動を工夫して、運動面での成長を育むことができるように取り組んできました。

ただ、冷房による室温管理をしながらも、熱中症にならないように適度な運動量を確保するのは簡単なことではありません。

今後も気温は上昇していくそうなので、体力づくりに関する新たな取り組み方を考える必要があると思っています。

運動の程度について下記に記載があります。どうぞご覧ください。

※厚生労働省：健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023

<https://www.mhlw.go.jp/content/001194020.pdf>

※同こども版 <https://www.mhlw.go.jp/content/001195867.pdf>



■外で遊べない日が増える？

2024年の年間夏日（最高気温が25℃以上）は153日で、2023年の143日を大きく上回りました。

専門家によると、これからますます春・秋は短く夏が長くなり、冬は厳しい寒さが続くそうです。

園でも気象の変化を見越した活動を考えてまいります。ご家庭にもお願いがあります。

- ・時間があるときは自転車ではなく、歩くようにする。
- ・休日は行楽地にお出かけするだけでなく、公園などでたくさん身体を動かす。
- ・寒くても戸外で遊ぶ。などなど

お忙しい日々をお過ごしのこととお察しいたしますが、ぜひご家庭でも身体を動かす機会を意識的に増やしていただければ幸いです。

また、本格的な冬を迎え、日照時間の減少や気温の低下により、睡眠パターンが変化するそうです。

睡眠時間が長くなるため、朝起きられない、昼間に眠気を感じるということも不思議なことではないようです。

夜に快適な睡眠を取るためには、適度に運動をして疲労感を感じることも効果的とのこと。

冬は例年並みか、それ以上に寒さが厳しくなるとの予報もあります。

子どもの体力づくりのみならず、ご家族全員のご健康のためにも、

ぜひ運動をして寒い冬を乗り切りましょう！（飯塚）