

# 校長室からのお知らせ

12月4日号 NO.30

岸和田市立浜小学校  
校長 尾野 武志

## 寒くなりました

朝晩の冷え込みが厳しく、布団から出るのに苦労する季節になりました。私事になりますが、寒さに弱く（すみません。暑さにも弱いです。）、「電気敷毛布がないと、ぐっすり眠ることができない。」と自分勝手な理論で自宅の電気代を増やしています。

さて、「子どもは風の子」という言葉があり、子どもは寒さに強いと思ってしまうのですが、それは過去の話になったようです。

夜型の子どもが多くなり、遅寝遅起きで生活リズムが乱れ、午前中は低体温の状態、寒さを感じやすくなっているそうです。寒さに強くなるためには、朝はきちんと起きて、起きたらすぐに朝日を浴びることが大切になるそうです。

また、体温を上げ、寒さを感じにくくするためには、朝ごはんもとても重要になるそうです。朝ごはんを食べることで、体内でエネルギーを作り寒さに強い体に近づけるようです。



16時前後は、体温が上がり動きやすくなる時間帯と言われています。この時間にしっかり遊び、外の空気を吸って、太陽を浴びることは生活リズムを戻すことにも繋がります。

寒さが厳しいときは、厚着をさせたくないかもしれませんが、子どもは厚着をすることで、運動しづらくなってしまいます。できれば、マフラーや手袋で首や手首を温めることをお勧めします。運動中に暑くなっても、着脱しやすいので有効なアイテムだと思います。

しかしながら、「まるで毛布にくるまれたような温かさ」というキャッチコピーを見るたびに買ってしまいそうになる私が偉そうに言えることではないと、反省して終わります。