

みなさんこんにちは【 T 】です☆

最近の大雪と寒さで、体調を崩されていませんか?

私は雪かきをし、軽いギックリ腰に……。春が待ち遠しい今日この頃です。

さて、我が家の小学生の息子2人は風邪もひかず、元気に登校していますが、寒い日でも薄着だったり、防寒着も「もう1枚着たら?」と言う日もあります。

親としては、「子どもは風の子、元気な子」とはいえ、このコロナ禍の中で体調不良はあってはならぬ!という強い決意のもと、話をしているつもりでも、子ども達は何のその……。



2016年にユニクロが、首都圏に住む小学校1~6年生のお子さんとそのお母さん300組を対象に調査した「冬の防寒対策に関する意識調査」では、お母さんの55.7%が「子どもは暑がり」と回答している一方で、子どもは74.3%が冬に「寒いと感じる」と回答しています。また、暖房器具が設置している学校でも、子どもの74.3%が「寒さを感じている」と回答しており、現代の子どもは「風の子」ではなく「寒がりキッズ」であるとのことでした。

※株式会社ユニクロ<冬の防寒対策に関する意識調査>より一部抜粋

記事にはさらに、この寒がりやを「生活リズムの夜型化」が一つ原因であると紹介しています。体温のリズムを改善するために、記事の中で早稲田大学の前橋明先生は、「夜は9時までには就寝し、朝は6時台には起き、自律神経を整えること」を推奨しています。また、寒さ対策で衣服を多く重ね着してしまうと、動きづらくなり活動的でなくなる傾向があるとして、「薄着でも暖かさをサポートしてくれ、速乾性のある高機能下着を活用することも、対策の一つ」としています。

衣服の調節や早寝早起きをして、子どもも大人も風の子でこの冬を乗り越えていきましょう。暖かい春まで、あと少し……。【 T 】

☆メルマガへのご感想、アドレス変更・配信停止はこちらへ(^_^)/

kosodatem@pref.iwate.jp

★=====★

【発行】岩手県立生涯学習推進センター

【HP】 <http://www2.pref.iwate.jp/~hp1595/>

【Facebook】 <https://www.facebook.com/manabinetiwate/>

【Twitter】 <https://twitter.com/manabinetiwate>

★=====★