



# はぐくみ

～すすんであいさつ・目を見てあいさつ・笑顔であいさつ～

立花北小 校長室だより

令和5年10月18日発行

No.5「こどもは風の子」

発行者：校長 佐野 正信

## こどもは風の子って本当！？

「季節の変わり目は体調を崩しやすい」と言われますが、秋の深まりとともに、長袖のパーカーやウィンドブレーカーを着てくる子が増えました。しかし、皆さんは、子どもの体が大人とは違うということをご存知でしょうか。そもそもヒトの体は、心臓や肺といった命に関わる大事な臓器が集中している体幹部を冷やすと脳からの指令で体が保温や発熱を始めます。命に関わるからです。ところが、子どもは体温調節機能がまだ十分に発達していないため、熱を作りすぎてしまうことがあります。熱が上がると体は次に熱を下げようとします。このようなことをくり返しながら、子どもは暑さと寒さの変化の大きなこの国で生き抜く大切な自律神経の機能を身につけていきます。そのとき、外気の暑さ寒さを感じ取り、脳に情報を送るセンサー的役割を果たしているのが腕や脚となります。腕や脚を衣服で隠さずに冷たい空気や暑い空気に当てることがとても大切なので、昔の大人たちは、「こどもは風の子」という言葉をつかって、家の中でじっとしている子どもたちを寒い戸外に追い出しました。小学校に「薄着で頑張ろう」といった校則があったのもそのためです。寒いと子どもは自然に体を動かします。そこには友だちとの関わりが生まれ、体力も高まります。「こどもは風の子」の言葉は、昔の人たちが子どもをたくましく育むための知恵であったのです。

しかし、時代が変わり、子どもをめぐる様々な事情が変わってきました。子どもが熱を出しても、すぐにはお仕事を休めない共働きのご家庭も増えました。そのため、今は校則で全員に薄着を強いることはできません。それでも子どものうちに大切な自律神経の機能を高めなければならないことには変わりありません。

先日、半袖の上から温かそうなベストを着て登校してくる子がいました。これは、体幹を冷やさずに、それでいて手や脚のセンサーは出しておけるなかなかよいアイテムだなと思いました。冬に向かっていく季節、子どもたちの「寒冷順化」のために取り入れてみてはいかがでしょうか。



## 試す価値あり「半てんの反転作戦」と「ぬれマスク作戦」

こんな経験はありませんか。眠っている間に布団をけてしまって、明け方に体が冷えて「さむっ！」って目が覚めること。この季節あるあるですよ。といっても、一晩中、布団をけていないだろうかと、何度も起きてこどもの寝室を見に行くわけにもいきません。そこで、わが家であみ出した秘策をご紹介します。名づけて「半てんの反転作戦！」です。綿の入った市販の半てんを前後ろ逆さに着て、背中側で紐を結びます。この作戦は、どれだけ寝相が悪い子も、後ろで結んだ半てんを夜中に眠りながら脱げる子はいませんからとても効果的です。半てんがなければ、ダウンベスト等でも同じ効果があるので、お試しください。



もうひとつ厄介なのは、「朝の喉痛問題」です。風邪やインフルエンザ等のウィルスは、乾燥したところが大好きです。また、ヒトは眠っている間だけ免疫力が低下するため、口を開けて眠っていると、乾いた喉で一気にウィルスが繁殖します。朝一番に喉がヒリヒリ痛むというのはそのためです。そこで、軽く湿らせた布マスクを付けて眠るという作戦がとても有効です。「半てんの反転作戦」と「ぬれマスク作戦」の合わせ技は、風邪やインフルにかかってはいけないうきにぜひやってみてください。試してみる価値ありです。