

いい汗かいてもっと元気にいり。

5月19日の親子ふれあい遠足に
ご参加いただき、有難うございました。
子どもたちの願いを込めて作られた
照る照る坊主のおびりご、念々に気漏
が上り、爽やかな遠足日和になりました。
汗をかいて一枚脱ぎ、二枚目も脱いで
駆けまわるお子の後姿、汗ばんで
息を切らして追之下さった保護者様
本当に有難うございました。

外あそびをさせることの大切さは、
汗をかくことにもあるのです。
動きまわって汗をかいたあとに得られる
爽快感は、健康に生きていくことのため
です。

お身にしたことがあるかもしれませんが、
最近の子どもたちは、汗の出る「
汗腺」の働きが低下し、汗をかきにく
くなると言われています。
第一の原因は、暑く夏でもエアコン
の効いた部屋で汗をかかなくて過

しこしまりことが考えられます。

汗腺が活発になる暑く季節に、
たっぷり汗をかいて、その働きを使
わないと、自律神経がくるくるしま
います。

また、汗は体温調節の役割を果
たしています。

暑くなる汗が吹き出し蒸発する
時に、体から熱を奪って体温を調節
しています。

汗をかくことは体温を整えるために
大切なことなのです。

子どもたちの「汗腺」の働きを低下さ
せている第一の原因は、汗をかくのをイ
ヤがる傾向が子どもにも大人たちにも
見られるようになったことと言われ
ています。

汗をかかない生活を続けると
子どもたちにもいろいろな悪影響が出
てきます。

そのひとつが「子どもたちの体温調節
がうまくいかなかったり、汗をかかなくて
暑さを感じたり、汗をかかなくて過

こえるのです。

エアコンが普及して汗をかかなくなり、
運動しない生活環境、さらにな
るべく汗をかかないようにする傾向
が自律神経の働きを低下させ、体
温調節を弱らせてきたというわけです。

いい汗かいて体の調子を整え、
心身の力をまわすために、六月も
積極的に外あそびと運動あそびを
させた、と思っております。

息ごこちをしたり、かけこをしたり、寺
屋中央公園の坂の昇り降りといっぱ
い子どもの遊びは、汗をかいただけでなく
良い姿勢力を保つ、体幹づくりにも
役立っています。

夜ぐっすり寝て迎えて、身軽になつた子ど
もたちと、外遊びや運動遊びを楽
しむながら、「いい汗」をいっぱいかいて
もっとも元気に夏にしたい、と思っ
ています。水筒持参など、お子様をおか
けするのにならうよ、がよろしく
お願いいたします。

園長 福田孝子