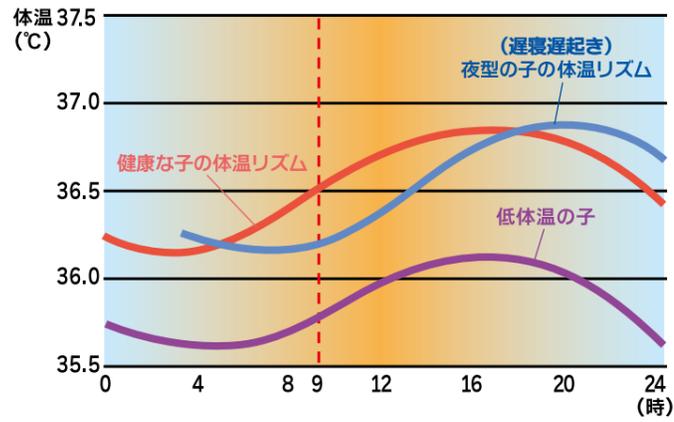


# 子どもの低体温

## 集中力の低下や冷え症につながる



■ 1日の体温変化



平熱が36度を下回る低体温の子どもが増えて  
いるといわれます。低体温になると、朝から元  
気がない、集中力に欠ける、ちよっとしたこと  
で怒りやすい、冷え症になるなど、さまざまな  
弊害が出ます。  
体温は、からだと心の健康を保つバロメー  
ターです。子どもの体温が低かったり、午前中、  
元気がなかったりするようなら、生活習慣を見  
直してみましょう。

生体リズムが乱れた  
低体温の子どもが増加

赤ちゃんの平熱は生まれた直後は37  
度を超えて高く、生後100日ぐら  
いで37度近く、2歳には36度台に落ち着  
き、3歳ころから、午前2〜4時くら  
いに最も体温が下がり、午後3〜5時  
ころ最も体温が上がるといった生理的  
な体温リズムの中で生活するようにな  
ります。

健康な大人や子どもの体温の1日の  
間の変動幅は0.6〜1度程度で、36

いなくなるからです。また、ゲーム  
機やスマートフォンなどであそび、運  
動不足の子どもが増えたこと、生まれ  
たときからエアコンがあつて自分で体  
温調節する必要が少ないことも影響し  
ています。

遅寝遅起きの子どもの体温リズムは、  
標準的な生体リズムより数時間後ろに  
ずれています。本来なら眠っている状  
態の低体温のときに起こされて登園・  
登校しなければならないため、からだ

度台が、からだを守るためには理想的  
な体温です。

ところが、近年、朝の体温が36度を  
下回る低体温の子どもや、逆に朝から



が目覚めず、朝食を食べられなかつた  
り、活動力が低下してしまつたりする  
のです。夜になつてから体温が上がる  
ため、なかなか寝つけず、次の日も体  
温が低い状態で朝を迎える悪循環に  
陥っていきます。

低体温になると、登園・登校しても  
ボーっとして動けず、午前中は活動力  
が低下して授業に集中できない状態に  
なります。

自律神経がうまく機能しないので、  
暑いときに汗をかくいて体温を下げる  
ということができなかつたり、寒いとき  
に体温を上げられず、冷え症になつて  
免疫力が落ちて風邪をひきやすくなつ  
たりということも起こってきます。

早寝早起き、戸外運動で  
自律神経の働きを高める

低体温と生体リズムの乱れを解消す  
るにはどうしたらよいのでしょうか。  
その方法は大きく2つあります。

1つは、朝6時台には起きて太陽の  
光を浴びることです。朝、光を浴びる  
と、体内時計がリセットされます。そ

監修



早稲田大学人間科学学術院  
教授・医学博士  
前橋 明 先生  
(まえはし・あきら)

●略歴

1978年、米国ミズーリー大学大学院で修士  
(教育学)、1996年岡山大学医学部にて医学  
博士取得。倉敷市立短期大学教授、ミズーリー  
大学客員研究員、米国セントマイケル大学客  
員教授、台湾国立体育大学客員教授などを  
経て、2003年より現職。「幼児のからだの異  
変とその対策」「夜型社会の中での幼児の生  
活リズムと体力」などを研究。近著に、「子  
どもの健康福祉ガイド2」(大学教育出版)  
など。

37・5度近い高温の子どもが増えて  
います。平熱が36度くらいでも、朝  
ら晩までほとんど変動しなかつたり、  
午前中は体温が低いままで、夜に体温  
がピークに達し、なかなか寝つか  
なかつたりといったように、体温リズム  
のズレた子どもも珍しくありません。

体温調節機能の低下は  
夜型生活の悪循環で

低体温や生体リズムの異常の原因は、  
遅寝遅起きの子どもの生活によって、自律  
神経の働きが乱れ、体温調節がうまく

れからしっかりと朝食をとれば、低下  
している体温が徐々に上がって活動の  
スイッチが入ります。

もう1つは、日中にできるだけ戸外  
で汗をかくくらい思い切りあそび、か  
らだを動かすことです。

寒い日も暑い日も屋外でからだを動  
かせば、いろいろな環境温度に適應す  
る力がつきます。

また、安全なあそび場で必死に動い  
たり対応したりする運動やあそびを体  
験させると血液循環がよくなつて体温  
が上がります。汗をかくいて放熱すること  
で体温調節を司る自律神経の働きが高ま  
ります。

たとえば、鬼ごっこやドッジボール  
など、集団でできる運動あそびがおす  
めです。

28ページのように、**移動系運動スキル**、  
**操作系運動スキル**、**平衡(バランス)系運  
動スキル**、**非移動系運動スキル**の4つ  
の運動スキルをバランスよく鍛える運  
動を、親子やお孫さんと楽しみましょ  
う。ただし、運動で体温を高めると眠れ  
なくなる場合があるので、夜の運動は

# 太陽の光を浴び、からだを動かそう

低体温の改善・予防のために  
4つの運動スキルを鍛えましょう！

## 移動系運動スキル

### シッポ取り

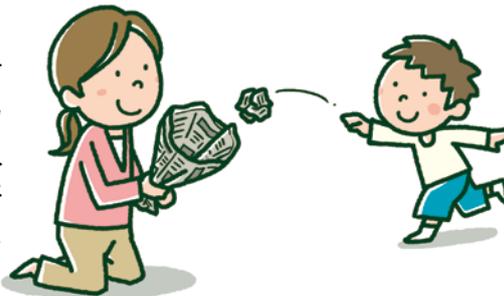
タオルやハンカチをズボンやスカートにはさみ、シッポになるようにする。追いかけてっこをして、相手のシッポを先に取ったほうが勝ち。3人以上でもできる。



## 操作系運動スキル

### 新聞キャッチボール

新聞紙をまるめてボールにする。別の新聞紙1枚を筒状にして手元を絞って握り、ボール入れをつくる。ボールを投げてキャッチする。キャッチする側と投げる側はときどき交代する。



## 平衡(バランス)系運動スキル

### ひざのりバランス

子どもと向き合って立ち、両手を握る。子どもと手をつないだまま、ひざの上に子どもをのせて立たせる。子どもの手をしっかり握り、落ちないようにバランスを取り合う。



## 非移動系運動スキル

### ぶら下がりあそび

鉄棒にぶら下がって数を数え、できるだけ長く続けられるように頑張る。



### 丸太ころがし

横になって子どもにころがすように促す。その際、ころがらないように全身に力を入れる。子どもが力いっぱい押ししたり引いたりしてもできるだけ動かないようにする。



避けてください。

屋外で思い切りあそんで運動量が増えると夕食もたくさん食べられ、夜8時くらいには自然に眠くなります。

やりたがるからといって、遅くまで

ゲーム機やスマートフォン、タブレットを使用させたり、テレビやDVDを

見せたりせず、乳幼児や小学生なら夜9時までに就寝させましょう。

早寝早起きと運動によって、低体温

の子どもでも平熱が36度台になり、生

体リズムも正常に戻ります。親が夜型生活による弊害に気づき、子どもの体温調節機能を回復させるように心がけることが大切です。