

**1月の目標****寒さに負けない体をつくろう**

本格的な寒さがやってきました。子どもたちは寒さに負けず元気に外遊びを楽しんでいます。

子どもたちが外遊びをすることでどんなメリットがあるのでしょうか？

**① 子どもの基礎体力が育つ**

- ・外遊びでは、外で走る、飛び跳ねる、しゃがむなど様々な動作が必要になるため自然と体力がつき体の動かし方を学びます。

**② 子どもの積極性が育つ**

- ・外遊びは、自由度が高いため自然の中でどう遊ぼうか、遊具を使ってどう遊ぼうかなどを考えて自分で動くため積極性が高まります。

**③ 子どものコミュニケーション能力が発達する**

- ・友だちと外遊びをすると、ルールができたり会話をしたりします。時にはけんかもしながら相手の気持ちも理解していきます。

**④ 学習能力が向上する可能性がある**

- ・外に出て色々なものを見たり聞いたりすることで多くの刺激を受けます。刺激を受けることで集中力がアップします。

また、体を動かすことで心肺機能が鍛えられたり、太陽の光を浴びることでホルモンの代謝がよくなったり健康の維持にも役立ちます。

**免疫力 UP !!****免疫力を UP させる日常生活のポイントは？ ①**

前回までは、免疫力を強くする食事についてお話をしましたが、今回からは、食事以外の日常生活のポイントについてお話をします。

**体温を高めて免疫力を維持しよう！**

平熱が36度以下の人は、低体温といわれています。体が冷えると血流が悪くなり自律神経の働きが乱れ体の不調が生じます。免疫細胞が正常に働ける体温は36.5度以上であり体温が1度下がると免疫力は30%下がるそうです。体温を高めるにはどんな点を意識したらよいのでしょうか？

**① 適度な運動をする**

- ・運動することによって筋肉量が増えると体温が上がります。また、運動をすることでストレス解消にもなります。

**② シャワー浴より湯舟に浸かる**

- ・シャワーだけで済ませたり、2～3分くらいですぐに湯舟から出てしまうと体温が上がりにくくなります。脳や内臓などの温度を上げるには、38～40度の熱すぎないお湯に10～15分くらい肩までつかることがよいようです。ゆっくり入浴することで自律神経が整いストレス解消に繋がります。