



スイッチマン通信

2025.9
Vol.28

【昭和から3割減】

運動能力向上&発育発達健康アドバイザーのスイッチマン青山剛です。まだまだ異常な暑さが続いています。お子さんと皆様の体調はいかがですか？

青山家の娘二人（小4と小1）は夏休みの間、私のスケジュールが許す範囲でプールや海、自宅の小さいプールで水遊びをさせまくりました。こんな暑さだと外は水遊び以外は不可能に近いですね。9月に入ってもまだまだこの猛暑は続くようなので、水遊びをもう少しさせてあげて下さい。

この近年の夏の猛暑、昭和や平成から比べるとどんどん大変なことになっています。そして数年前のコロナ禍もあって、昭和世代に比べて令和世代の子どもたちの「外遊び」は3割以上減っているそうです。

この外遊びの現象がもたらす子どもの健康被害は、以前からこのコラムでも書いていますが大人になってから深刻なことになると言われています。それくらい幼少期の運動不足は良くないのです。

といってもまだまだ続く猛暑ですから、やはり室内で出来る運動で凌ぐしかありません。涼しくなるまで「おうちで出来る」スイッチマン体操をコツコツやらせてあげて下さい。

その代わり、涼しくなったらどんどん外遊びをさせましょう。それは大人の皆さんも同じ。暑いうちは室内でストレッチ、涼しくなったらウォーキングから行ってみましょう。

さあ、
今月も皆さんの保育園を
回りますよ！

青山剛

