

## 外遊び

この数年、コロナ禍により外出の機会が減りましたが特に子どもへの影響が懸念されています。



外遊びが、室内にいただけでは活性化されない脳の一部を刺激し、発達を促すことはよく知られています。

日中の活動量低下 ⇒ 就寝時間の遅れ ⇒ 睡眠不足・遅起き ⇒ 朝食・朝の排便の乱れ ⇒ 自律神経の乱れといった悪循環を、日中の外遊びで断ち切ることができるのです。

まず、日光を浴びビタミンDが増えることで免疫力があがり、目から光の刺激が入ることでセロトニンが増え情緒が安定します。また、朝日を浴びることで、夕方メラトニンが作られスムーズな入眠につながります。

体を使って遊ぶことで粗大運動・微細運動の能力が向上し、自分で遊びを工夫することでマルチタスク能力も向上したりと、成人したときに必要な能力が鍛えられるのです。

外遊びには多少の怪我が付きものですが、「危ないからダメ」の一言が子どもたちの学ぶチャンスを奪ってしまうことがあります。

失敗から学ぶことは、成功から学ぶのと同じくらい大事なことです。失敗して悔しい思いをしたり、失敗をどう乗り越えるかを考えることで、自分の弱さと向き合う強さや挑戦する勇気を持つことができます。

命にかかわるような大怪我につながらない限り、子どもを信じて見守る勇気を、大人も持てるといいですね。

