

# ペアレント・トレーニング

(株) エスエムデイ

2024.6月

晴れたり雨が降ったり、天気の変り変わりが多いこの時期。室内や戸外に関係なく、子どもたちは汗ばみながらも日々色々な遊びを楽しんでいます。

さて、今回のテーマは…

## 「体温調節」について

子どもたちの中には体温調節が苦手な子もいます。なぜ苦手なのか、対応方法についてなどをお伝えし、体調不良の防止に繋がればと思っています。

### 原因

- 自律神経の動きが鈍い→汗をかく機能が正しく反応しない
- 感覚過敏や感覚鈍麻→気温に対する感覚のずれや感じにくさ
- こだわりの強さや一人での着脱が難しい→衣服での調節が難しい
- 意志や思いを言葉で伝えることが苦手→周りが気付きにくい

性格や個性  
によって  
様々

できないと  
どうなる？



脱水・熱中症・痙攣  
痙攣・熱性痙攣・意識の  
低下・イライラ・スト  
レス・パニック・睡眠  
不足・風邪・下痢

## ★対処方法★

### 〇一緒に着る服を選ぶ

適切な服を一緒に選ぶことで子どもの自覚を促すことができます。  
声かけ例：「今日は暑いから半袖半ズボンにしようね」等

### 〇温度計を使ってみる

温度を見える化することにより子どもも理解しやすくなります。  
声かけ例：「今日は28度だから暑いね」等

### 〇室内の温度を細かく調節してあげる

服と同様に、子どもに体験させながら温度について伝えていくことが大切です。

### 〇一緒に着脱練習をしてみる

完璧に出来なくても、脱ごうとする仕草ができるようになるだけで、周りの人が気付けるきっかけに繋がります。