



# スイッチマン通信

2024.8  
Vol. 15



【水は最高！でもね】



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こと青山剛です。  
いやー、今年の夏は例年以上に暑いですね。

私のような昭和世代の子どもの頃の夏はこんなではなかったので、  
今の子ども達の夏の過ごし方は、かなり考えないといけません。

ですが、今も昔も早い話、夏は水遊びがとにかくお勧めなのは変わらずなわけで。  
バケツでぱちぱち、プール、海、川、などなど水と触れ合い、水中で動き回ること  
でたくさんの「スイッチ＝刺激」が心身に入ります。

水の肌へ刺激、水中での水圧、浮力そしてカラダから熱を奪ってくれる効果などなど、  
水ならではの良い事がたくさんあり、発育発達上も良いとされています。

もちろんスイミングクラブに行くのも素晴らしいのですが、とにかく水に触れ合う  
ことが何よりも未就学児には大切です。何も教えなくて良いので好きに遊ばせま  
しょう。「水は楽しくて気持ちいいもの」を早いうちからいっぱい体感させて  
あげてください。

但し！「水は怖いものでもある」もちゃんと教えてあげましょう。

大人でも水深3cmあれば溺れてしまうと言われていています。プールや海や川に行く時  
は必ずライフジャケットなどを装着させ、絶対に目を離してはいけません。

あと、泳げる子（泳げると思っている子）ほど、危険です。昔私が指導するプー  
ルイベントでも「泳げる！」って手をあげた子が、私の目の前で溺れそうになりま  
した。泳げるから溺れないということではなく「保護者の油断」が事故の一番  
の原因なのです。

保護者の皆さんも子どもとプールや海に行けるのは今だけかもしれませんから、  
一緒に遊びながら、水でリフレッシュして下さいね。

## おしえて～スイッチマン！



運動機能向上・発育発達について  
たくさん質問待ってるぞお！！  
QRコード読み取ってね！

