

Q：日本では、2015 年ごろから猛暑日が急激に増加傾向にあり、特に都市部ではヒートアイランド現象によって気温が上昇しやすくなっています。この状況を踏まえ、2021 年より環境省と気象庁は、共同で「熱中症警戒アラート」を運用しています。特に小さな子どもは、体温調節機能が未熟なこと、身長が低いため、からだの地表に近く、照り返しの影響を受けやすいことから、大人よりも熱中症への警戒が重要とされ、保育園や小学校などではアラートを基準に外あそび・外授業を制限しています。このような酷暑下において、子どもの外あそび時間は大きく減少し、SNS などでは、からだの発達や体験の面において心配する親の声が聞かれます。また、親自身が子どもを室内にこもって見守るストレスを抱えているとも感じています。これをどのように考え、保育者や保護者は、それぞれどうすればいいのでしょうか、ポイントを教えてください。

A：素晴らしいテーマです。近年の酷暑に対して、保育・医療・都市計画の視点を交えたバランスのある提言は、多くの保護者や関係者にとって、非常に意義深いものになります。以下に、保育者・保護者のそれぞれの対応ポイントに分けて、整理してみましょう。

1. 保育者ができること

① アラート活用の「運用ガイドライン」明確化

- WBGT やアラートに基づいた判断だけでなく、「保護者への説明力」や「安心の提供」が重要。

② 外あそび代替案の工夫

- 日陰・ミストゾーン・水あそび・ベランダ活動・空調室でのリズム運動などの代替活動を企画。

③ 子どもの発達を止めない視点

- 「短時間でも外に出す」「感覚・経験が得られる工夫」をする。

④ 保護者との丁寧な情報共有

- 今日の気温・活動内容・子どもの様子をこまめに伝えることで、安心感をもってもらえる。

2. 保護者が心がけたいこと

● “日中出られない＝悪”ではないと認識する

- 環境のせいであって、親の責任ではない。大切なのは「無理しない」判断力。

● 室内でもできる体験・あそびを意識

- 室内でも運動・感覚・創造性を育てることは可能（例：風船バレー、新聞あそび、レジ袋あそび、段ボール工作）

● 早朝・夕方の活用

- 少しでも気温が下がる時間帯に、公園やベランダで「小さな自然体験」をする。

● 子どもとの「心のつながり」重視

- いっしょに遊び、笑い、語ることで、熱中症よりも深刻になりがちな「孤独感・親子ストレス」を減らす。

● 同じ境遇の親とつながる

- SNS や地域の LINE グループ等で、「頑張りすぎない」「共有する」意識を。