

With コロナ時代に運動不足による健康二次被害を予防するために

お子さんを持つご家族向け

最近お子さんは元気ですか？

- 生活リズムが乱れていませんか。
- 毎日 60 分以上、体を動かしていますか。
- 毎日、楽しそうに笑っていますか。

- 1ヶ月で急な体重の増減はありませんか。
- 集中力が続かないことや集中できないことはありませんか。
- イライラしたり、怒りっぽくなったりしていませんか。
- 以前より、甘えたりわがままになっていませんか。
- 寝つきが悪くなったり、睡眠時間が短くなっていますか。



毎日、お子さんの顔をどれくらい見ていますか。

適度な運動・スポーツは ...

- 健康的な成長・発達、体力の向上
- 将来にわたって疾病リスク低下
- 基本的動作スキルや社会性の習得

大事な成長期に適度な運動・スポーツをしないと、心身の健康に悪影響を及ぼします。

感染をしっかりと予防しながら、体を動かそう！

日常生活を営む上での基本的生活様式

- | | | |
|--------------------------------------|------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> まめに手洗い・手指消毒 | <input type="checkbox"/> 咳エチケットの徹底 | <input type="checkbox"/> こまめに換気 |
| <input type="checkbox"/> 3密の回避 | <input type="checkbox"/> 適切な生活習慣 | <input type="checkbox"/> 毎朝の体温測定・健康チェック |
| 発熱や風邪症状のある場合は無理せずに | | |

Step1.

一緒に買い物や掃除などを
して体を動かそう！



片付け、草むしり、散歩、
自転車なども Good !

Step2.

親子で一緒に遊ぼう！



縄跳び、ボール遊び、鬼ごっこなど。
テレビや動画サイトで子供向け体操を
一緒に行うのも Good !

Step3.

運動・スポーツをしよう！



サッカー、水泳、野球、ダンスなど。

WHO は、**子供は毎日 60 分以上の中高強度の身体活動※を行ふことを推奨しています。**

※軽く息が弾む程度以上のもの。

お子さんが、久々に運動・スポーツをするときは怪我をする危険性が高まるので、
無理せず、少しずつ体を動かすようにしていきましょう。
ご家族や大人の方がしっかりと見守ることが大切です。

