

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？

- | | |
|---|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> 生活リズムが乱れていませんか。 | <input checked="" type="checkbox"/> 1か月で急な体重の増減はありませんか。 |
| <input checked="" type="checkbox"/> 毎日60分以上、体を動かしていますか。 | <input checked="" type="checkbox"/> 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。 |
| <input checked="" type="checkbox"/> 毎日、楽しそうに笑っていますか。 | <input checked="" type="checkbox"/> イライラしたり、怒りっぽくなったりしていませんか。 |
| | <input checked="" type="checkbox"/> 以前より、甘えたりわがままになっていませんか。 |
| | <input checked="" type="checkbox"/> 寝つきが悪くなったり、睡眠時間が短くなっていませんか。 |



毎日、お子さんの顔をどれくらい見えていますか。

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な生活様式

- | | | |
|--------------------------------------|------------------------------------|---|
| <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※を行うこと**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、徐々に運動・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。

