

新型コロナウイルス

感染拡大下でも

子供を健康で活動的に



新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐために、人と人の距離を取ることが求められています。その結果、多くの子供にとっては、多くの時間を家で過ごすことになるかもしれません。

実際、子供が行うスポーツやクラブ活動が中止となっています。そのため、子供が健康的な行動のガイドラインを満たすことができるような環境づくりが重要です。

遊びや運動は、子供の快適な睡眠や強力な免疫系の維持、また友達と過ごせないことによる憂鬱感や不安感を抑えることにも有効です

健康のための 遊びや運動



遊びや運動は、 起こっていること に対処することにも 役立つ

遊ぶことで、子供は自分自身の行動をコントロールする感覚を身に付け、現在の感染症の流行に対する感情に対処できるようになります



他の人と2mの距離を保つこと

共有部分（みんなが触る物）には触らないこと

自分の顔を触らないこと

家に帰ったら手を洗うこと

外での遊び

（公的機関での許可が出ている場合）



室内での遊び



テレビやゲームなどの画面を見る時間は最低限にし、ボードゲームや読書を楽しもう！

在宅勤務の場合、できれば、少しでも子供と遊ぶ時間を作ること

外で働かなければならない場合、子供の健康を守るため、自宅に帰る際だけでなく職場でも、ふだん以上に感染への予防策を取ること

情報源

子供のための身体活動ガイドライン、および幼児のための行動ガイドラインは下記のURLを参照ください。

WHO website: <https://www.who.int/health-topics/physical-activity>.