



## 子供が活動的に過ごすために役立つ情報源（抜粋）

1. （人との）距離や感染エチケット（少なくとも2m以上距離は保つ、咳は肘で抑える、帰宅後少なくとも30秒手を洗う、など）を守りながら屋外で活動しましょう。住んでいる場所の状況に応じて、町内を散歩したり、車道、裏庭、歩道、森林を活用してからだを動かしましょう。
  - ◇ ただし、多くの国では5人以上のグループで集まることを禁止していたり、同居している人と一緒に屋外に行くことのみ許可していたりしています。また、いくつかの都市では遊び場が閉鎖されているか、入場が制限されています。こういった地域では、行政の決定に従ってください。
  - ◇ もしこれらの場所への利用に問題がない場合は、混雑を避けるために、理想的には開園している公園の閑散時に行ってください。これらの場所の共有物はウイルスが付着している可能性があり、病気の蔓延につながる可能性があるため、活動中はなるべく手を触れないようにしてください。また、顔に触れないようにし、家に帰ったら手を洗ってください。
  - ◇ もしこれらの場所への利用に問題がある場合（例：近くに公園がない、裏庭がない、車がない、休めない重要な業種・業態に親が従事しているなど）は、ボードゲーム、読書、パズル、制限された屋内環境でできる活動的な遊びなどを行い、画面を見る時間を最小限に抑えましょう。
2. 毎日の身体活動の推奨事項（大人または子供向け）は、1回の取り組みで満たす必要はありません。在宅で勤務（テレワーク）する親御さんにとっては、子供と一緒に休憩を取りながら負荷の低い運動を行うことが、最適な方法といえるかもしれません。今の状況は、親子が一緒に時間を過ごし、遊びの恩恵を享受するまたとない特別な機会となります。また、必要不可欠な業種・業態で働く親御さんは、工作中や通勤、帰宅時は子供たちの安全を守るために、厳重に感染に対する注意を払うことが大切です。子供の中には、いつも慣れ親しんでやっていたことができない理由がわからない子もいます。ですから、新型コロナウイルスについて子供と話すことはとても重要となります。ユニセフ（詳しくは[こちら](#)）は、そのためのいくつかの役立つヒントを提供しています。



今、私たちにはほとんど制御できない厳しく不確かな時間が続いています。私たちは、自分たちがすることや活動の仕方を制御することはできます。私たちは、公衆衛生上の指針を注意深く守りながら、活発に活動し、スクリーンタイムに節度を保ち、十分な睡眠時間を確保することによって、家族で新型コロナウイルスに対抗し、これを封じ込め、そして、打ち勝つことができるのです。

#### 情報源

Active Healthy Kids Global Alliance (2020) 06 Apr Guidance on Healthy Movement Behaviours for Kids During the COVID-19 Pandemic.

<https://www.activehealthykids.org/2020/04/06/guidance-on-healthy-movement-behaviours-for-kids-during-the-covid-19-pandemic/>

#### インフォグラフィックスの作成：

畑本陽一（国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所 国立健康・栄養研究所）

田中茂穂（女子栄養大学）

宮地元彦（国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所 国立健康・栄養研究所）

田中千晶（桜美林大学）

アクティブヘルシーキッズジャパン

#### 解説の作成：

上田憲嗣（立命館大学）

岡田真平（公益財団法人身体教育医学研究所）

田中茂穂（女子栄養大学）

田中千晶（桜美林大学）

アクティブヘルシーキッズジャパン