

小学生、中学生、高校生のお母さん、お父さんへ

新型コロナウイルス感染症の拡大予防のため、外出の自粛が要請される中、学校の休校などにより、多くの子供が家で過ごしています。子供の心身が元気であるために、これまで発信したテーマの中から、**ご家庭で直ぐに使える情報**をまとめました。

Q.1 子供は、いったい毎日どのくらいからだを動かせば良い？

中高強度の身体活動を少なくとも一日 60 分以上行う

- 中高強度の身体活動とは、どのような活動？
 - ▶ **心臓がドキドキしたり息切れしたり**するようなすべての活動です。
- 具体的には、どんな活動で、心臓がドキドキしたり息切れしたりする？
 - ▶ アメリカスポーツ医学会は、「**メッツ値**（＝座ってじっとしている時の何倍のエネルギーを消費するか）」という指標を示しています。そして、**メッツ値が 3.0 以上**（あるいは、4.0 以上）の活動を、**中高強度の身体活動**としています。
- 中高強度の身体活動の具体例は？
 - ▶ 日本政府による、新型コロナウイルス感染症対策の基本的対処方針には、生活の維持に必要なものとして「屋外の運動や散歩」が記載されています（令和2年3月28日（令和2年4月11日変更））。
 1. 「**運動・活動的な遊び**」（縄跳び、ジャグリング、ラジオ体操など）
 2. 家の中での「**お手伝い**」（掃除機をかける、洗濯物を干すなど）でも、中高強度の身体活動が含まれます。



Q.2 子供がテレビや YouTube を見たり、ゲームをする（スクリーンタイム）時間はどの程度が良い？

余暇としてのスクリーンタイム（＝オンライン授業などは除く）は、1日2時間未満



Q.3 子供の睡眠時間はどのくらい必要？

5～13歳は9～13時間、14～17歳は8～10時間 夜間に連続して眠る

子供が家で過ごす時間が長くても、お母さんやお父さんと一緒に、**楽しく運動・活動的な遊びや家事**でからだを動かしてみましょう。お母さんやお父さんも元気に、しかも大助かり！**生きる力**もつきますよ。オンライン授業など以外での**スクリーンタイムを減らし**、**家族でからだを良く動かしてぐっすり眠れるようになると、感染症の予防にもなりますよ。**



詳しくは、2020年4月11日以降の「お知らせ」をご覧ください。

資料作成：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