

5 歳未満のお子さんのお母さん、お父さんへ

2020 年 4 月 16 日、緊急事態宣言の対象地域が全国に拡大されました。乳幼児と一緒に、毎日、家の中だけで過ごすことは、とても大変だと思います。でも、例えば生後 1 年で身長は約 25 センチ伸びたり、**脳も著しく発達する**など、乳幼児期の発育発達はもの凄いスピード！これまで発信したテーマの中から、**乳幼児**について、**ご家庭ですぐに使える情報**をまとめました。

Q.1 乳幼児は、いったい毎日どのくらいからだを動かせば良い？

1 歳未満: 1 日に数回、からだをしっかりと動かす（床での遊びなど）
まだ動き回れない場合は、30 分以上のうつ伏せの時間を



2~5 歳未満: 少なくとも 1 日 180 分の身体活動を行う（風船遊びなど、軽強度の活動から含みます）
3~4 歳では、うち 1 日 60 分以上、中高強度の身体活動を行う

- 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（ボール投げ、大型積み木など）
子供の運動遊びを紹介している **サイト**のまとめは **こちら**



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

1 歳未満: ベビーカーやおんぶするなど、1 時間以上拘束しない

1 歳: ベビーカーやおんぶするなど、1 時間以上拘束したり、長時間座らない

2~4 歳: 座位でのスクリーンタイムは、1 時間以上にならない

Q.3 乳幼児の睡眠時間はどのくらい必要？

昼寝を含む質の良い睡眠を

0~3 か月は 14~17 時間、**4~11 か月**:は 12~16 時間

床につく時間と起きる時間をいつも同じとし、1~2 歳は 11~14 時間、**3~4 歳**は 10~13 時間



世界保健機関(WHO)も参加して、4 歳児の国際共同研究が行われています。**1 日 180 分以上からだを動かしていた**日本の幼児は、動かしていなかった幼児に比べて、認知機能の中でも**抑制機能（不要な情報を無視することや不要な動作・行動を行わず注意を維持する機能）**が優れていました。乳幼児期は、**人生において二度と戻れない大事な時期！**上に示した時間（例：1 日 180 分以上）が目標ですが、**達成できなくても、目標の時間に近いほど効果があります。**大変な状況下ではありますが、**乳児はできるだけ自由に動ける時間を、幼児は少しでもからだを動かしてみましょう！**

詳しくは、2020 年 4 月 11 日以降の「お知らせ」をご覧ください。

情報源：田中千晶ら、幼児の WHO “24-hour movement guidelines” の充足と運動機能・認知機能との関係：SUNRISE pilot study. 体力科学（印刷中）

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