

# 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？

- ☒ 生活リズムが乱れていませんか。
- ☒ 毎日 60 分以上、体を動かしていますか。
- ☒ 毎日、楽しそうに笑っていますか。
- ☒ 1 か月で急な体重の増減はありませんか。
- ☒ 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。
- ☒ イライラしたり、怒りっぽくなったりしていませんか。
- ☒ 以前より、甘えたりわがままになっていませんか。
- ☒ 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

- ☐ まめに手洗い・手指消毒
  - ☐ 咳エチケットの徹底
  - ☐ こまめに換気
  - ☐ 3 密の回避
  - ☐ 適切な生活習慣
  - ☐ 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、久々に運動・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。



スポーツ庁  
JAPAN SPORTS AGENCY