



# 1 新型コロナウイルスにかからないよう、 毎日の生活リズムを整えましょう!

- (1) こまめに、手洗い、うがいと部屋の空気の入れ換えをしましょう。
- (2) 学校はお休みだけど、早寝早起きをしましょう。
- (3) 食事は朝昼晩、規則正しくとりましょう。また、おやつを食べすぎに注意しましょう。
- (4) 困ったことがあれば、すぐにおうちの人や学校の先生に相談しましょう。

## 保護者の方へ

睡眠や栄養の不足は免疫力（ウイルスから体を守ってくれる力）を低下させます。  
何よりも規則正しい生活習慣を家庭で心がけましょう。  
そのためには、朝起きたら窓を開けて、太陽の光を浴び、新鮮な空気を吸い込むよう心がけてください。

日本スポーツ協会から全国の子どもたちへの応援メッセージ

# 毎日体を動かして 元気になろう!



みなさんご存じの通り、新型コロナウイルスという病気がはやっています。  
この新型コロナウイルスに感染しないよう、みなさんにもできることがあります。  
それは、心と体を健康に保つことです。  
そのためには、毎日の生活リズムを整え、しっかりと体を動かすことが大切です。



## 2 おうちで親子でできる運動遊びに取り組み、 体を動かしましょう!

- (1) 家の中でも、すっきりした気分ですごすため、体を動かしましょう。
- (2) お友だちと一緒にスポーツをしたいけれど、今はがまんして、たくさんの人が集まる場所へ行くことを控えましょう。

### 保護者の方へ

しばらくは、家族と、家の中でもできる「運動遊び」に取り組んでみてください。  
例えば、簡単な体操やストレッチをするだけでも、心と体を健康に保つことができます。  
私たち日本スポーツ協会のホームページでは、少ない人数や狭い場所でも楽しく遊べる「運動遊び」を紹介しています。どんな遊びがあるか、お子さんと一緒に調べ、チャレンジしてみてください。

JSPPO ACP 検索



**JSPPO**  
Japan Sport Association

公益財団法人日本スポーツ協会  
会長 伊藤 雅俊