

WHO：子どもの身体活動、睡眠に関するガイドラインを発表

ガイドラインの名称は、Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age

■ 幼児(1歳以下)は：

- **Be physically active several times a day in a variety of ways**, particularly through interactive floor-based play; more is better. For those not yet mobile, this includes **at least 30 minutes in prone position** (tummy time) spread throughout the day while awake.
- 一日数回はさまざまな身体活動を行うべきである。まだ動けない幼児に関しては、起床時にうつぶせなどの体勢を最低一日 30 分はとるべきである。
- **Not be restrained for more than 1 hour at a time** (e.g. prams/strollers, high chairs, or strapped on a caregiver's back). **Screen time is not recommended**. When sedentary, engaging in reading and storytelling with a caregiver is encouraged.
- 一回につき一時間以上、乳母車やいす、おんぶ・だっこひもなどに拘束されないようにすべきである。**スクリーンタイムは推奨されない**。座位の際には、世話をしている人が読み聞かせ等を行うことが推奨される。
- Have 14–17h (0–3 months of age) or 12–16h (4–11 months of age) of good quality sleep, including naps.
- 14～17 時間(月齢 0–3 カ月)または 12～16 時間(月齢 4–11 カ月)の質の良い睡眠(お昼寝を含む)をとるべきである。

■ 1—2 歳児は：

- **Spend at least 180 minutes in a variety of types of physical activities at any intensity**, including moderate-to-vigorous-intensity physical activity, spread throughout the day; more is better.
- 一日を通して最低 180 分のさまざまな身体活動を行うべきである(多い方がより良い)。
- **Not be restrained for more than 1 hour at a time** (e.g., prams/strollers, high chairs, or strapped on a caregiver's back) or sit for extended periods of time. **For 1-year-olds, sedentary screen time (such as watching TV or videos, playing computer games) is not recommended. For those aged 2 years, sedentary screen time should be no more than 1 hour; less is better**. When sedentary, engaging in reading and storytelling with a caregiver is encouraged.
- 一回につき一時間以上、乳母車やいす、おんぶ・だっこひもなどに拘束されないようし、長時間の座位は避けるべきである。**1 歳児には、スクリーンタイム(テレビやビデオ鑑賞、コンピューターゲーム等)は推奨されない。2 歳児に関しては、スクリーンタイムは 1 時間を超えるべきではない(少ない方がより良い)**。座位の際には、世話をしている人が読み聞かせ等を行うことが推奨される。
- **Have 11-14 hours of good quality sleep**, including naps, with regular sleep and wake-up times.
- 一定の睡眠・起床時間で 11～14 時間の質の良い睡眠(お昼寝を含む)をとるべきである。

■ 3—4 歳児は：

- **Spend at least 180 minutes in a variety of types of physical activities at any intensity**, of which at least 60 minutes is moderate- to vigorous intensity physical activity, spread throughout the day; more is better.

- 一日を通して最低 180 分のさまざまな身体活動(そのうち 60 分は中程度から激しい運動)を行うべきである(多い方がより良い)。
- **Not be restrained for more than 1 hour at a time** (e.g., prams/strollers) or sit for extended periods of time. **Sedentary screen time should be no more than 1 hour; less is better.** When sedentary, engaging in reading and storytelling with a caregiver is encouraged.
- 一回につき一時間以上、乳母車やいす等に拘束されないようし、長時間の座位は避けるべきである。**スクリーンタイムは 1 時間を超えるべきではない(少ない方がより良い)**。座位の際には、世話をしている人が読み聞かせ等を行うことが推奨される。
- **Have 10–13h of good quality sleep**, which may include a nap, with regular sleep and wake-up times.
- 一定の睡眠・起床時間で 10～13 時間の質の良い睡眠(お昼寝を含む)をとるべきである。

出典 **ハフィントンポスト**

https://www.huffingtonpost.jp/entry/child-screentime-who_jp_5cc29ff2e4b08846403c21ad

訳 養成協事務局