

子どものこころと身体の健康のために  
じょうずに日光・外気とつきあいましょう。



新型コロナウイルス感染症拡大防止と  
子どもの心身の健康のバランス

その3

# 子どものころと身体の健康のために じょうずに日光・外気とつきあいましょう。

新型コロナウイルス感染拡大を防止するために、外出自粛の必要性は周知のことです。しかし、子どもにとって外気に触れず、日光に当たらない生活が続くことは問題ではないでしょうか。日光に当たることの重要性を、国立成育医療研究センター理事長で小児科医、当学会の五十嵐隆会長がお応えします。

- i. 外遊びは、必要？
- ii. どうして、日光を浴びるといいの？
- iii. 新型コロナウイルスは、紫外線に弱い
- iv. コロナウイルス感染防止対策は万全に①
- v. コロナウイルス感染防止対策は万全に②
- vi. コロナウイルス感染防止対策は万全に③



# 外遊びは、必要？

新型コロナウイルス感染症が流行している現在であっても、いわゆる「三密」を避けることに注意しながら、子どもが外遊びをすることは子どもの心身の健康に不可欠です。



×密閉を避ける



×密着を避ける



×密集を避ける

# どうして、日光を浴びるといいの？

- ・日光（紫外線）を浴びる事で皮膚細胞はビタミンDを活性化します。
- ・活性化されたビタミンDは骨の成長に不可欠です。活性化ビタミンDが不足すると乳幼児ではくる病を起こします。
- ・ビタミンDは免疫機能の活性化にも関与しています。例えば、北日本では冬になると紫外線の量が少なくなります。このような場合、積極的に日光浴をする事と、ビタミンDを多く含む食品を取る事が必要です。



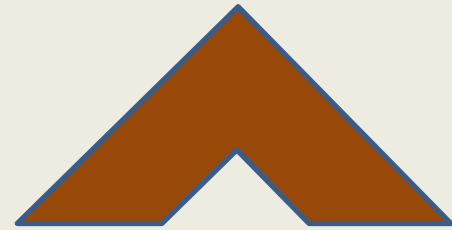


**ビタミンD**



**免疫機能の活性化**

**骨の成長**



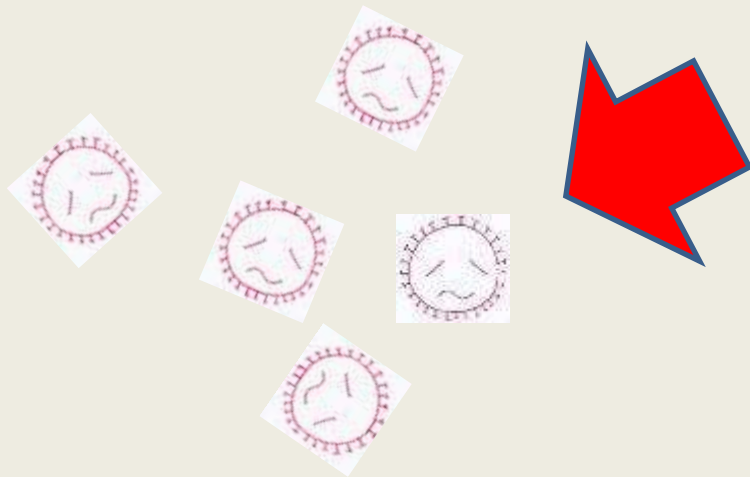
**ビタミンD不足**



**乳幼児のくる病**

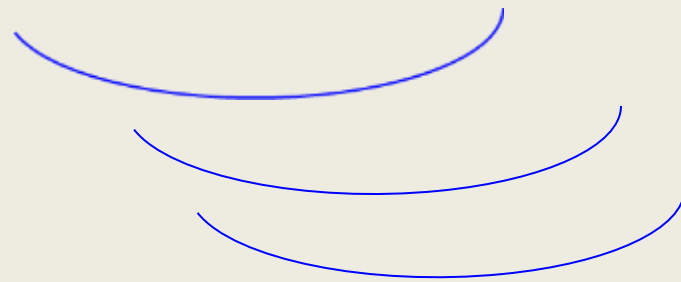
# 新型コロナウイルスは、紫外線に弱い

外遊びのときは、  
日光を浴びましょう。  
新型コロナウイルスは  
紫外線に弱いと言われ  
ています。



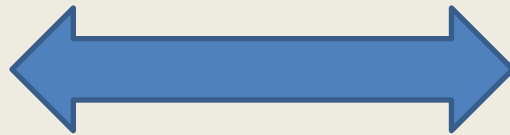
# コロナウイルス感染防止対策は万全に①

風通しが良く、日光が十分に  
あたる環境の下で過ごす時間を  
作って下さい。



## コロナウイルス感染防止対策は万全に②

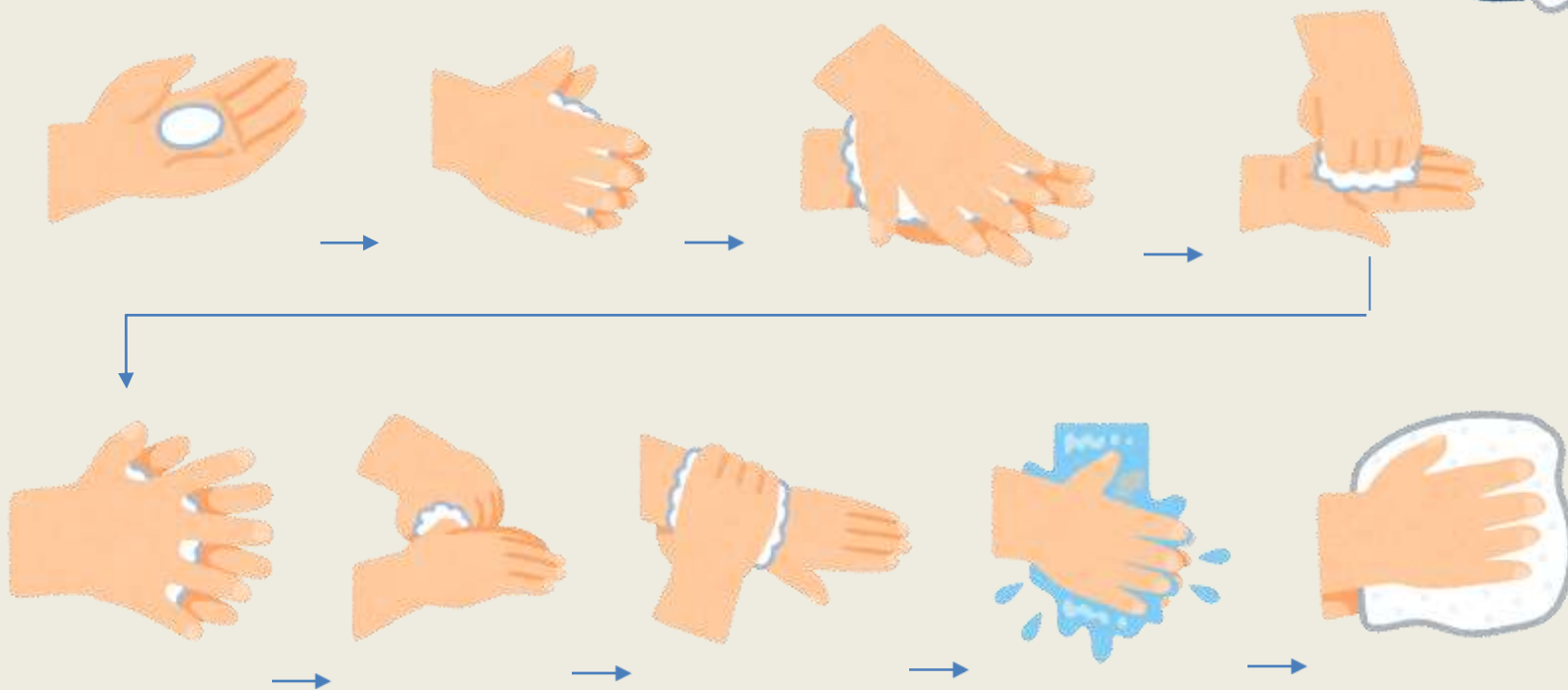
遊んでいるときも  
人と人の距離を  
できるだけ保ちましょう。





# コロナウイルス感染防止対策は万全に③

帰宅したら  
手洗いとうがいをお忘れなく。



[目次に戻る](#)

制作:公益社団法人 こども環境学会(2020年4月28日)  
執筆:五十嵐 隆 編集:北方美穂 中川千鶴  
絵:いらすとや