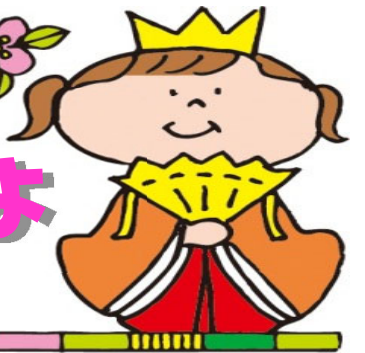




# あいこでしよ

平成31年3月号 発行 阿久根市子育て支援センター 72-3939



## スマホ時代の子育て

子どもにスマートフォンを使わせるのであれば、使い始めが大切です。子どもが小さなうちに、安全で上手な使い方や習慣づくりを家族で一緒に確認しましょう。

Q スマホ時代の子育て、何に気をつけるべきですか？

**まずは大人がお手本に。家族みんなでルールをつくってみましょう。**

子どもは、身近な大人をお手本にします。子どもにスマートフォンやタブレットを利用させる前に、まずは大人の利用を見直しましょう。

利用する際には、お父さん、お母さんだけでなく、おじいちゃん、おばあちゃん等、子育てに係わるすべての人が、ルールを守ることが大切です。家族みんなで話し合ってみましょう。

Q つい子ども一人でスマホを使わせてしまうことがあります。良くないと思うのですが・・・

**何をどう使わせるか、保護者がしっかり見守りましょう。**

一人きりで遊んでいると、知らぬ間に不適切な情報に触れてしまう危険性があります。子どもだけの使用はできるだけ避け、親子で楽しめるアプリを活用するとよいでしょう。外出先では、折り紙やお絵かき帳等の遊具も準備し、他の遊びに興味に向くように工夫してみましょう。

Q 寝る前に、動画をみせると、なかなか止められません。

**時間を決めて利用し、生活リズムをつくりましょう。**

まずは、時間を決めて使い始めるとよいでしょう。「時計の針が●のところまできたらおしまいだよ」「アラームがなったらおしまいね」などの約束をし、守れたらほめてあげましょう。

また、スマートフォンなどの明るい光や動画の視聴は、少し刺激が強すぎるのも心配です。寝る前にはスマートフォンやタブレットを見るのをやめ、絵本を読む等、親子でおだやかな時間を過ごすようにしてみませんか？ 部屋の明かりを暗くして、眠りやすい環境にするのもよいでしょう。

### 生活習慣病の予防を

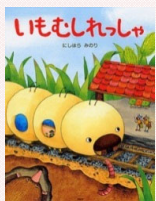
3歳ごろからの急な体重増加は、内臓脂肪の蓄積となり、高血圧、糖尿病へのリスクを高める恐れがあります。生活リズムの乱れ、運動不足やお菓子の食べすぎ、偏食など、生活習慣の見直しをしてみましょう。



### おすすめ絵本

#### いもむしれっしゃ

作・絵：にしはらみのり  
出版社：PHP研究所



イラストが細かい部分まで描かれていて、裏表紙には、いもむしれっしゃの順回路のマップつき！虫の様子や表情、動きに注目の一冊。見ているだけでも楽しめます。がたん もによん がたん もによん。いもむしれっしゃは、虫のお客さんを達を乗せ今日も元気に発車します。

#### ウリオ

文：室井 滋  
絵：長谷川 義史  
出版社：世界文化社



ある日、ある一軒の家にイノシシの子どもウリオ坊がやってきた。名前はウリオ。最初は家の中で飼われていたが、どんどん体が大きくなって、庭で飼われることになってしまう。姿は大きくなっても、心の中は小さい頃のまま。動物と人間の関係について考えさせられるハートウォーミングな絵本です。最後は、ほろり……。



### 食育コーナー

#### 食生活をチェックしてみましょう

- 食事の前に手を洗うことができた。
  - 食事の準備や片づけを手伝うことができた。
  - 「いただきます」と「ごちそうさま」を言えた。
  - 姿勢を正しく食べる事ができた。
  - スプーンやはしを上手に使うことができた。
  - よく噛んで、味わって食べる事ができた。
  - 楽しく食べる事ができた。
  - 三食はだいたい決まった時間に食べる事ができた。
  - 朝食をかかさず食べた。
  - 毎日、赤・黄・緑の食品群からバランスよく食事ができた。
- ※7つ以上にチェックできるように頑張ってみよう！



### ひなまつり 豆ちしき

#### どうしてひなあられを食べるの？

その昔、人形を持って野山や海辺へかけて、春の景色を見せてあげる人形（ひいな）あそびという風習がありました。そのときにあられを持って行ったのが、ひなあられの始まりとも言われています。ひなあられにある桃色、緑色、黄色、白色は、それぞれ春夏秋冬を表し、一年を通して子どもが健康でいられるようにという願いが込められているそうです。

#### なぜ、はまぐりのお吸い物やちらしずしを食べるの？

はまぐりは殻をぴったりとあわせることから、相性の良い結婚相手に恵まれて仲良く過ごしていけるように、という祈りが込められているそうです。ちらしずしには、えび（長命）、れんこん（見通しがきく）、豆（健康でまめに働けるように）といった縁起の良い具材がお祝いにふさわしく、春の海鮮や野菜も加わることから、定番の料理として広まったと考えられます。



3月3日

耳の日

### 耳をのぞいてみましょう

子どもの耳を観察してみてください。びっくりするほど耳あかが詰まっていることがあります。あまりすぎていると聞こえが悪くなったり、プールに入ると水でふやけて鼓膜を圧迫したり、ときには菌が繁殖して、外耳炎を起こすこともあります。

耳あかが見えていても取りづらいたときは、無理をせず耳鼻科を受診しましょう



買い物に出かけると食料品売り場には、ひなあられのコーナーが設けられています。つい先日まで、バレンタインチョコのコーナーだったのに……。そう思うと、身近な生活の中に季節の移り変わりの早さを感じます。3月3日は、ひなまつり。やわらかな日ざしをうけて、おひなさまが優しくほほえんでいるかもしれませんね。春は出会いと別れの季節でもあり、環境の変化が起こりやすいときでもあります。おだやかな気持ちで4月を迎えることができるといいですね。