

# けんこうガイド



「ついつい、テレビをつけっぱなしにしていることはありませんか？」  
**子どもの生活を見直そう！**

テレビやビデオがちょっとした『子守がわり』になっていることはありませんか？

子どもがテレビなどに夢中になっている時間というのは、24時間続く子育ての中でほっと息をつける時間であったり、家事をする時間であったりと、子育てをする上で強い味方かと思えます。また、早期教育を目的としたビデオなども数多くある時代となりました。

乳幼児期の子どもは、身近な人とのかわりあい、そして遊びなどの実体験を重ねることによって、人間関係を築き、心と身体を成長させます。ところが乳児期から、長時間テレビやビデオ、テレビゲームや携帯電話などのメディアにふれる「メディア漬け」の生活では、外遊びの機会を奪い、人とのかわり体験の不足を招きます。その結果、こどものからだやこころに影響を及ぼすことがわかっていきます。

## からだへの影響

メディア漬けにより、必然的に運動経験が不足した子どもたちは、背筋力が低くなる・転びやすくなる・長時間歩けないなどのからだへの影響があります。また、視力に左右差が出たり視力が低下したりといった影響があるといわれています。

## こころへの影響

テレビやビデオは刺激が強いため赤ちゃんは

そちらをよく見ますが、脳が処理しきれないほどの情報を一方的に浴び続けている状態です。もしも、テレビを見せるのであれば、大人と一緒に見て、双方向でのコミュニケーションの経験を積ませてあげる必要があります。

強すぎる刺激を受け続けた「メディア漬け」のこどもの脳は『慢性疲労状態』となり、注意力や判断力、集中力などのちからが減退します。また、夜間にテレビやゲームを見ると、脳が過活動状態となり、なかなか眠れなくなってしまう。そのため、朝ご飯を食べない・朝起きられない・保育所や学校へ行きたがらない・我慢できない等の影響を及ぼします。

現代社会は、テレビやゲームなどメディアがあふれています。メディアと子どものかかわり方について、少し家庭で見直していただきたいと思っています。

- 日本小児科医会「子どもとメディア」対策委員会の提言**
- ① 2歳までのテレビ・ビデオ視聴は控えましょう。
  - ② 授乳中・食事中のテレビ・ビデオの視聴はやめましょう。
  - ③ すべてのメディアへ接触する総時間を制限することが重要です。1日2時間までを目安と考えます。テレビゲームは1日30分を目安と考えます。
  - ④ 子ども部屋には、テレビ・ビデオ・パソコンを置かないようにしましょう。
  - ⑤ 保護者と子どもでメディアを上手に利用するルールを作りましょう。

## 健康カレンダー

9月	9月		8月					月日	時間	事業名	場所
5日(金)	11日(木)	4日(木)	29日(金)	29日(金)	28日(木)	28日(木)	27日(水)	22日(金)	21日(木)		
13時30分〜	10時〜	13時 受付	13時 受付	9時45分 受付	10時〜	10時〜	13時30分〜	10時〜	13時〜		
こころの健康相談	お喜楽☆おたしや塾	B C G 予防接種	1歳6カ月児・3歳児健康診査	乳児健康診査	さわやか運動教室	お喜楽☆おたしや塾	キレイ☆ママる〜む	お喜楽☆おたしや塾	フッ素塗布		
※要予約(9月1日〜切り)	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	レ・コード館	保健センター	保健センター	保健センター		

静内保健所から ☎42・0251

●お問合せ 町民福祉課保健福祉グループ

☎47・2113

Let's try

# いろいろいろいろ ピーマン

～第4回～

## たまごとチーズのカップ焼き

新冠ピーマンは全道一の生産を誇り、町を代表する野菜です。みなさんほどのお料理をされているでしょうか。定番料理といえば、ピーマンの肉詰め、青椒肉絲などが有名です。

ピーマンは緑黄色野菜の一つでありビタミンAやビタミンCを含んでいます。ビタミンAは体の粘膜部分を強化し抵抗力をつけ、風邪の予防に作用します。油で調理することにより吸収率がアップします。また加熱に弱いビタミンCですが、ピーマンに含まれているビタミンCは熱に強く、細胞を丈夫にし、風邪の予防や肌のトラブルに作用します。

ピーマンはマリネやサラダなどにして生でも食べることができます。ご家庭で新たなピーマン料理を作ってみましょう！

【たまごとチーズのカップ焼き】

【作り方～4人分】



【1人分】  
◇エネルギー 145Kcal  
◇食物繊維 0.7g / 塩分 1.1g

(材料と切り方)

- ピーマン 4個
  - ・縦半分に切り種をとる
  - ・ヘタの部分は茎をとり、みじん切り
- ゆで卵 4個
  - ・フォークで粗くつぶす
- とろけるスライスチーズ 4枚
  - ・小さく切る
- 玉ねぎ 1/5個
  - ・みじん切り
- 食塩 小さじ1/4

(作り方)

- みじん切りのピーマン、玉ねぎ、ゆで卵、スライスチーズ、食塩を加え、軽く混ぜる。
- ピーマンの器に①を詰め、好みて、パン粉、粉チーズをふる。
- オーブントースターで10分程焼く。

## 介護ワンポイント アドバイス

88

### 介護保険Q&Aシリーズ 第1回目

Q 介護保険でホームヘルパーさん  
はどこまで頼めるのですか

A 自分でできることは自分で、  
できない部分をヘルパーが支援しま  
す。具体例は左記のとおりとなっ  
ています。

身体介護の例	生活援助の例
<ul style="list-style-type: none"> <li>●食事や入浴の介助</li> <li>●オムツの交換、排せつの介助</li> <li>●衣類の着脱の介助</li> <li>●体位変換</li> <li>●洗髪、つめ切り、からだの清拭</li> <li>●通院・外出の付き添い など</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●食事の準備や調理</li> <li>●衣類の洗濯や補修介助</li> <li>●掃除や整理整頓</li> <li>●ベッドメイク</li> <li>●生活必需品の買い物</li> <li>●薬の受け取り など</li> </ul>

●町民福祉課保健福祉グループ  
(役場内 ☎ 47・2113 (直通))

介護のことは、お気軽にご相談ください。  
保健福祉グループ 山田 知矢

