

健康増進計画推進キャラクタ

ケバウレジャー お役立ち情報

メディアとの付き合い方編

Q. 長時間のスマホやテレビ、子どもにどう影響する？

睡眠不足

運動不足

生活習慣の乱れ

視力の低下

コミュニケーション能力の低下

南九州市の現状は・・・？

1歳6カ月児・2歳児・2歳6カ月児の子どもの約半数が、**1日2時間以上** テレビ・スマホなどの電子機器を利用している（乳幼児健診集計より）



★家庭でできるメディア対策★

- ・2歳までは、テレビ・ビデオ・スマホはなるべく見せない。
- ・時間のバランスをコントロールする。
メディアの時間は、1日**2時間**を目安。ゲームは**30分以内**まで。
- ・視聴する番組やゲームソフトなどの内容は保護者が選択する。
対話をしながら、理解の様子を観察し、ふさわしい内容かを判断しましょう。
- ・視聴時の子どもの反応や働きかけへ応答する。
見せっぱなしにするのではなく、一緒に視聴し、その時の子どもの気持ちを理解するように心がけましょう。
- ・「見終わったら消す」、「約束時間を守る」、「ここまでで終了する」などの習慣化を図る。
利用開始前に約束し、納得させたうえで見る、遊ぶようにしましょう。
- ・五感を使った遊びをたくさん経験する。
乳幼児期は特に、五感を使って、体いっぱい使って遊ぶことが大切です。



視覚

聴覚

味覚

嗅覚

触覚



【問い合わせ】

知覚保健センター

Tel.0993-58-7221

参考：「子どもとメディア」の問題に対する提言 公益社団法人 日本小児科医会

食改さんのすこやかお薦めレシピ



白菜入りマーボー豆腐

栄養士から

のみ込む機能が低下している方でも食べやすいメニューです。

栄養価 1人分 ●エネルギー 253kcal ●食塩相当量 1.7g ●タンパク質 16.3g

こんにちは。“食改”です!!
額娃地域の食生活改善推進員より、「白菜入りマーボー豆腐」をご紹介します。

材 料 (2人分)	豚ひき肉	100g	●しょうゆ	小さじ2
	豆腐	150g	●酒	小さじ2
	白菜	140g	●みりん	小さじ2
	にら	40g	サラダ油	小さじ2
	●みそ	小さじ2	片栗粉	小さじ2

- 作り方
- ① 白菜は縦4つ切り1cmくらいに切る。にらも1cmに切る。豆腐は1cmのさいの目に切る。
 - ② 鍋にサラダ油を熱し、豚ひき肉をバラバラになるまで炒め、白菜、にらを加えてさらに炒める。
 - ③ ②に水100ml、みそ、しょうゆ、酒、みりん、豆腐を加えて煮る。
 - ④ 仕上げに水溶性片栗粉でとろみをつける。

☆私たち食生活改善推進員は、地域で食生活改善の活動をしています。地域の公民館などで栄養教室をしたい！旬の食材を使った料理法を知りたい！など、ご要望がありましたら、お知り合いの食改さんまたは保健センターへご連絡ください。