



# 子育て世代包括支援センター「ハっこ」

## スマホと子育て

スマートフォンが普及し、1人1台所持するようになり、子育てのツールとして利用されるようになりました。皆さんのご家庭ではどのよう  
にスマホやタブレットを使用していますか。

お子さんがぐずったときに、好きな動画を見せると機嫌がよくなるなど、便利な反面、視力への影響も気になります。

○乳幼児期は目の機能が伸びる大切な時期です

お子さんが小さいうちは、視力も発達途中であり、遠くや近くにピントを合わせる力、目を動かす力、両眼で立体的に奥行きをとらえる力など目の機能が伸びる大切な時期です。その場限りの利用であればすぐに目が悪くなるということはありませんが、お子さんがどのようにスマホを見ていてか保護者が観察することがポイントになります。



○注意するポイントは？

①長時間、見せ続けることはやめましょう。できれば一緒に見て一緒に楽しみましょう。動画やアプリをきっかけに親子のコミュニケーションを楽しみましょう。

②見せるときは、きちんとお座りした姿勢で、画面を離して正面から見るようにします。横に寝そべった姿勢で見ると、ものの位置など正しい情報が目に入ってこなくなるのでやめましょう。

③電車やバスなど振動のある場所で見せるのは、視力の発達によくありません。

④お子さんがスマホを見ているときの様子を確認しましょう。極端に顔を近づけたり、顔をかたむけたりするようなら、目の病気が隠れているかもしれません。

スマホやタブレットをどう使うのか、夫婦や家族で話し合っていますか。どのように子どもを育てるか、どんな育児をするかにつながります。子育ては思うようにいかないものですが、スマホに頼りきりにならないためにも、家庭でのルールを決めておくことも大切です。

(健康福祉課 保健師)

食改さんによる

## 健康レシピ

Vol.15

### 春キャベツとあさりの洋風酒蒸し炒め



#### 材料【4人分】

春キャベツ	300g	酒	大さじ2
あさり（殻つき）	400g	塩	小さじ 1/2
にんにく	2かけ	オリーブ油	大さじ2

#### 作り方

- ①下ごしらえ、材料を切る。
  - ・キャベツ：食べやすい大きさに切る。
  - ・にんにく：みじん切りにする。
  - ・あさり：殻をこすり合わせてよく洗う。塩水につけて砂出しをする。
- ②フライパンにオリーブ油、にんにくを入れて熱し、香りが出たら、キャベツ・あさりを加える。上から酒・塩をふってフタをし、強火で蒸す。
- ③あさりの口が開いたらフタをとり、全体を混ぜるようにして炒め合わせる。

#### ポイント

3月～5月ごろスーパーでよくみかける春キャベツは、葉がやわらかくて甘みがあり、サラダなど生で食べてもおいしいです。鉄の吸収率を上げる「ビタミンC」、丈夫な骨を作る「ビタミンK」、胃の健康を保つ「ビタミンU」、お腹の調子をよくする「食物繊維」などが含まれています。あさりには、筋肉や毛髪など体の組織づくりには欠かせない「たんぱく質」、新陳代謝を上げたり、免疫や味覚を正常に保つ働きがある「亜鉛」、貧血予防に役立つ「鉄」や「ビタミンB12」などが含まれます。

4月は環境が変わる方も多く、知らないうちにストレスもたまりやすくなります。体によい栄養素がたくさんある料理を食べて、体を労りましょう。

1人分栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分相当量
	95kcal	3.6g	6.3g	5.2g	1.6g