

# おちやのこ菜 さいさい 野菜アップ★プロジェクト

目指そう野菜1日350gレシピ  
ほうれん草のドライカレー



材 料 (2人分)	米	1合	ショウガ	1片
	豚ひき肉	100g	カットトマト缶	160g
	ほうれん草	1/2束	トマトケチャップ	小さじ4
	タマネギ	1/2個	カレールー	1片

1人分479kcal

- ①ショウガ、タマネギをみじん切りにする。ほうれん草は1～2分ゆで水気を切り、みじん切りにする。
- ②フライパンを中火に熱し、豚ひき肉、ショウガ、タマネギを炒める。
- ③火が通ったらカットトマト缶、トマトケチャップ、カレールーを入れ、焦がさないようにかき混ぜながら10分ほど煮る。
- ④最後にほうれん草を加え、さっと煮る。

野菜が1人分185g取れます。  
野菜が苦手な方にもおすすめです。

問い合わせ 住民課 健康推進グループ(総合ケアセンターゆくり内) ☎26-7871

## まちの アイドル

3歳以下のお子さんの写真を募集しています。住所、氏名(ふりがな)、生年月日、性別、両親の氏名(ふりがな)、電話番号を明記の上、まちづくり推進課企画調整グループへ。

(メール)kikaku@town.atsuma.lg.jp



かいぬま きつぺいくん(3)



かしまりゅうとくん(3)



かとう そらくん(3)

## 子育て支援センター 2月のよてい

問い合わせ・予約・相談

厚真子育て支援センター ☎27-2438 京町152(こども園つみにきに併設)  
厚南子育て支援センター ☎28-3155 上厚真258-7(宮の森こども園に併設)

### 子育て講座 あそびのミニ講座 ～あそびの幅を広げよう～

日 時: 2月15日(火) 10時～11時  
場 所: 厚南子育て支援センター  
内 容: 手遊びや歌遊び、体を動かす遊び  
子育てミニ講座「伝え方のポイント」  
定 員: 5組  
申し込み: 2月8日(火)までに厚南子育て支援センターへ

### 子育て講座 応急手当

身近に起こりやすいお子さんのトラブルについて正しい対処法を教わります。  
日 時: 2月17日(木) 10時～11時  
場 所: 厚真子育て支援センター  
対 象: 子育て中のお母さんおよび地域の方  
内 容: 誤飲や転倒など、お子さんのもしもの事故の対処について  
申し込み: 2月10日(木)までに厚真子育て支援センターへ

### 子育て講座 おはなしのびっこ メディアミニ講座

日 時: 2月24日(木) 10時30分～11時15分  
場 所: 厚南子育て支援センター  
内 容: 絵本の読み聞かせとメディアに関する講座や相談  
申し込み: 不要

Hello えいご・えいごであそぼう 10時～10時30分  
ALTの先生と遊びを通じて英語に触れる事ができます。  
開催日は情報誌をご覧になるか、各センターに問い合わせてください。

- ・自由開放 ・子育て相談(※要事前連絡)  
月曜～金曜日 9時～12時、13時～15時
- ・サークル活動(※予約制)  
月曜～金曜日 13時～15時

## 今月の担当



保健師  
藤村 直美

# 健康情報

## テレビ・ゲーム・インターネットの 子どもへの影響

新型コロナウイルス感染症の拡大以降、私たちの生活様式は大きく変わりました。自宅で過ごす時間が増えたことで、ゲームやインターネットを利用する機会が増加し、家庭用ゲーム機も一時品薄になりました。

ICT (Information and Communication Technology)、情報通信技術の意)は、社会生活全般の利便性を高め、教育や医療などでも有効活用されています。反面、ICT端末の普及に伴い、子どもたちは、いつでもどこでも、ゲームやインターネットの利用が可能となり、子ども社会にも大きな影響を与えています。子どもの頃は、心も体も大きく成長します。テレビやゲーム、インターネット等の電子メディアが子どもに与える影響について考えましょう。

**言葉と社会性の発達への影響**  
子どもは、大人や子ども同士の会話や遊びを共有することで、「自分の気持ち」を伝

えるための言葉や、「他の人の気持ち」を感じる力を育みます。長時間の電子メディアの利用は、子どもの現実体験の時間を大きく削ります。電子メディアを利用する場合は、大人も子どもと一緒に会話をしながら見ることが、良好な言語発達には大切です。

**視力への影響**  
視力は、生まれた直後は0.02くらいですが、6歳には1.0まで発達します。目は近くを見るとき、視線を内側に集めてピントを合わせます(内斜位)。視力が発達するこの時期に長時間電子メディアを利用することは、ピントの調整機能や両目で立体的に見る機能(立体視)の発達が阻害されます。特に、スマートフォンは、小さい画面を近距離で凝視し、視線の動きも少ないため目が疲れやすくなります。大きい画面で離れて見るようにするなど、環境を整えることも大切です。

**脳への影響**  
電子メディアの「動く画像」やスマートフォンやタブレット端末の「触ると動く」刺激は、脳内で快感や意欲に関わる神経伝達物質(ドーパミン)を放出します。脳への刺激の繰り返しによって反応は慢性化し、より強い刺激でなければ反応が鈍くなって依存につながります。また、長時間の電子メディアの利用は、脳の前頭前野の活動量を低下し、考える、記憶する、判断する、

### 睡眠への影響

電子機器から発光するブルーライトは、睡眠を促すメラトニンの分泌を抑制し、体内時計の乱れを引き起こします。そのため寝つきが悪くなり、睡眠不足で朝起きられず、朝食が食べられないという悪循環を起します。夜間の長時間の電子メディアの閲覧、特に、就寝2時間前からは、電子機器の使用は避けましょう。

感情をコントロールする力の低下を招きます。

文部科学省が2021年に実施した全国学力・学習状況調査の結果によると、平日にテレビゲームを1時間以上遊ぶ割合は、小学生で76%、中学生で80%でした。小・中学生とも平日1日当たり、テレビゲームをする時間が短い児童生徒の方が、学力テストの正答率が高くなること分かっています。

電子メディアと子どもに関する国の動きとして、日本小児科医学会が出している提示の「一つに「保護者と子どもでメディアを上手に利用するルールをつくりましょう。」があります。電子機器は、一度使いはじめると、後からルールを決めることが難しくなります。「使う時間帯を決める」「使う場所を決める」「使う内容を決める」というルールを家族で一緒に考えて、電子メディアを上手に利用していきましょう。