

シリーズ

どう使っていますか？ 考えてみよう！電子映像メディアの使い方！②

広報1月号では、電子映像メディアの特徴について紹介しました。

今月号では、引き続き、どのように電子映像メディアと付き合いければ良いのかを紹介します。

電子映像メディアと、どう付き合ったら良い？

●授乳・食事時間は、電子映像メディアの使用は控えましょう！

電子映像メディアは便利だし、ついつい使ってしまう・・・そんな方は、まずは食事の時間から、電子映像メディアとの付き合い方を考えてみてはいかがでしょうか。赤ちゃんの授乳時間はコミュニケーションの育ちがはじまる大切な時間です。おっぱいやミルクを飲んで、休んで、を繰り返す間にも、赤ちゃんは大人と目が合ったり、声をかけてもらったりすることに喜びを感じています。このやりとりは、赤ちゃんが信頼や安心を感じ取っていく大切なものです。

幼児期になると、自分の力でご飯を食べる時間が増えてきます。テレビやDVDを見ながら食事を摂ると、映像を見ることに集中してしまい、食べ物をよく噛めなかったり、飲み込まずにいることが増えてしまいます。よく味わい、コミュニケーションの育ちを大切にするためにも、授乳中・食事中は電子映像メディアの使用は一旦お休みして、家族と目を合わせながら、ゆったりと過ごしましょう。

●テレビを消して、家族で楽しむ時間をつくりましょう！

わたしたちは食事だけではなく、日常生活のさまざまな場面で視覚・嗅覚・味覚・触覚・聴覚の五感を働かせています。テレビなど他のことに気をとられないように工夫すると、五感に集中できるようになります。家族のコミュニケーションの時間を大切にするために、食事以外の時間にも、テレビ・DVD視聴の時間や、テレビを消す時間のルールを家族で決めるのも良いですね。



先進的なところでは、「ノーテレビデー」や、「ノーゲームデー」などに取り組んでいる市町村もあります。

一日中テレビをつけないことは難しいですが、まずは「食事の時間だけテレビを消そう」「1時間だけテレビを消そう」など、小さな目標からチャレンジしてみると続けられるかもしれません。

家族ができることは？

家族が楽しそうに電子映像メディアを使用している姿を見ていると、子どもも興味をもち、使ってみたくなります。保護者も使用のタイミングを考え、もし、子どもに渡すことがあるときは、使用時間や、内容に気を配りましょう。

子どもの身体・心の成長発達は、人生経験や、家族の子どもへの関わりなどによってより成長していくものですし、逆に損なわれるものでもあります。電子映像メディアは、子どもの体験を豊かにしてくれるアイテムにもなります。ぜひ、この機会に家族で電子映像メディアとの付き合い方について考えてみてはいかがでしょうか。

※この記事は、NPO法人お助けネット代表 中谷通恵氏の講演資料および「NPO法人子どもとメディア」制作のパンフレットを参考に作成しています。

NPO法人 お助けネット代表 中谷 通恵 氏

1990年より白老町在住。現職の他、「子どもとメディア北海道」事務局長。

2003年にNPO法人お助けネットを設立し、託児やイベント、学習会などを実施。現在も講演・執筆活動の他、道の公職などで活躍されている。

【お問い合わせ先】 日高町役場 健康増進課 電話 01456-2-6571

ノルディックウォーキング 体験会

「ノルディックウォーキング体験会」 を開催します！

ノルディックウォーキングをやったことがある方も初めての方でもどなたでも安心してご参加頂ける内容です。

皆様のご参加をお待ちしています！！



日 時	3月6日(火) 14時～15時30分
会 場	門別公民館 ※天候や道路状況が良ければ外に出て少しウォーキングします。
定 員	日高町民で20名限定
持 ち 物	飲み物・汗拭きタオル・帽子・リュックサックなど ※ポールは貸し出します。
参 加 料	24円(保険料)
受 付 期 間	1月22日(月)～3月2日(金) 月～金曜日 8時30分～17時15分
お申込み先	日高町役場 健康増進課 電話 01456-2-6571

町の保健推進員さんの おいしいレシピ紹介

料理上手な保健推進員さんたちの自慢のメニューを皆様にご紹介します。

第1回目は9月のクッキングサークルで本町地区の保健推進員さんが調理したメニューの1つです。

白菜とちくわの昆布ごま酢和え

▼材料 <作りやすい分量>・・・白菜200g、ちくわ2本、しょうが少々、塩昆布大さじ2、砂糖大さじ1、酢大さじ2、白すりごま大さじ2、しょうゆ少々

▼作り方・・・①白菜はゆでて太めの千切りにして水気をしぼっておく。
②ちくわは小口切りにし、しょうがは千切りにする。
③ボウルに白菜、ちくわ、しょうが、塩昆布と混ぜて、砂糖、酢、すりごまを加えて和え、しょうゆで味を調える。
*白菜をキャベツに替えても良いです。
*ゆずの皮を入れると香りが良いです。



是非、ご家庭でも挑戦してみてください。