

印西市観光協会主催

第 25 回 ふるさと発見フォトコンテスト

# いんざいの原風景

■佳作  
■秋彩 (結緑寺)  
■林 一徳 (小林大門下)



(評) 作品全体を大胆に覆う彼岸花の接写が、見る人に強烈な印象を与える。柔らかな秋の日和と、激しい彼岸花の「赤」との対比も面白い。

# いきい生活情報

スマホに子守りを

させていませんか？



- 161 -

ここ数年、スマートフォン(以下スマホ)の普及率が上がっています。それに伴い最近では、小さな子どもが親のスマホを上手に操作して、ゲームをしたり、動画を見ている姿をよく見かけます。

また、泣いている子どもをあやすための手段としてスマホが使われている場面を見かけることがあります。

スマホ同様にテレビやDVD、ゲームを含むメディアとの長時間の接触が、子どもの発達過程に及ぼす影響が懸念されています。

子どもは、身近な人との関わりあいや遊びなどの実体験を重視することで人間関係を築き、心

とからだを成長させます。ところが、乳幼児期からのメディア漬けの生活では、子どもの成長、コミュニケーション能力の低下を招くことにもなりかねません。

メディアの内容によっては、暴力的であったり、ゲームで簡単に命が奪われるような内容であると、子どもの将来に悪影響を及ぼす危険性も指摘されています。

このようなことから、日本小児科医会では次のような提言をしています。

## 日本小児科医会の提言

### ◆提言1

ぐずる赤ちゃんに、子育てアプリの画面で応えることは、赤

ちゃんの育ちをゆがめる可能性があります。

赤ちゃんを目と目を合わせ、語りかけることで赤ちゃんの安心感と親子の愛着が育まれます。授乳中や食事時の視聴は控えましょう。

### ◆提言2

親も子どももメディア接触時間のコントロールが大事です。親子の会話や体験を共有する時間が奪われてしまいます。

テレビの視聴は2時間までなど目安を決めましょう。

絵本の読み聞かせなどで、親子が同じものに向きあって、共に育つ時間を持つのも良いでしょう。

### ◆提言3

親がスマホに夢中になると、赤ちゃんの興味・関心を見逃すことになる可能性があります。また、赤ちゃんの安全に配慮ができず、事故につながりかねません。散歩や外遊びなどは、子どもの体力、運動能力そして五感や共感力を育むことにもつながります。親子で過ごす時間を大切に

245

## 元気な食卓



## 不思議な食感! トマトとバラ肉が絶妙です ミニトマトのバラ肉巻き

### ※ 材料 (2 人分)

ミニトマト 12 個、豚バラ肉薄切り 6 枚、長めの串 4 本、塩、こしょう。

### ※ 作り方

- ① 豚バラ肉は縦半分に切り、並べて塩、こしょうを軽くふる。
- ② ① にミニトマトをのせて1枚ずつ巻いていく。
- ③ 串に②を3個ずつ刺す。
- ④ フライパンを熱し全体に焦げ目がつくように転がしながら焼く。

### ※ 1 人分の栄養価

エネルギー 245kcal、たんぱく質 9.0g、脂質 20.8g、食塩相当量 1.1g。  
提供…地区健康推進員のみなさん。



にしましょう。

### ◆スマホ依存

自分自身を振り返った時、「スマホ依存」にはなっていないか？

親がスマホに夢中になっている姿を子どもの前で見せていませんか？

子どもが親に話しかけているのに気づいていないということはありませんか？

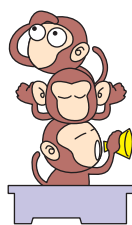
「スマホ依存」は、スマホに夢中になることで、睡眠時間が減って、学業や仕事に影響が出たり、下を向く姿勢を長時間続けることで肩こり、首の痛み、

目の疲れなどの体の不調が出るなど、生活に支障が出る状態をいいます。

「スマホが無いと落ち着かない」など自覚のある人、少しスマホと距離を置く時間を意識的にとってみませんか。そしてその時間を子どもと触れ合う時間にあててみませんか。

子どもは親のスマホ利用のスタイルを見て育ちます。それが当たり前の使い方だと認識してしまうと、スマホ依存になる可能性が高くなります。親と子どもでスマホを上手に利用するルールを作りましょう。

## こちら編集室



よく見…よく聞き…  
正しくお知らせ  
広報広聴課広報広聴班

1面に掲載した街かど棒高跳に伺いました。会場は普段買い物客で賑わうショッピングモールですが、バーとマットを設置し運搬用のパレットで助走路を作ること立派な競技場になります。印西市では夏恒例のスポートイベントですが、街中での開催は全国的にも珍しいそうです。当日はダイナミックな跳躍が間近で見られるとあって、多くの買い物が足をとめて観戦、選手がバーを越えるたびに大きな歓声と拍手が沸きました。一般の部の大会記録はオリンピック選手の澤野大地さんが平成23年に記録した5m50cm。トップアスリートの跳躍が見られるチャンスでもあります。澤野さんに続き、世界で活躍する選手が印西市から現れることに期待する取材でした。©