

# はぐ♥くみスター

「はぐ♥くみ」子育て電話相談… ☎306-2277

(月～金曜日の午前8時30分～午後5時15分(正午から午後1時までを除く))

【問い合わせ】健康増進課(保健センター ☎282-2797)



## お子さんに笑顔と感動の日々を ～スマホやメディアとの、上手な付き合い方～

「子どもを静かにさせるためにスマホを見せてしまうのですが、発達に問題はありますか?」という相談を受けることがあります。子どもがスマホに興味を持つのは、“大好きなパパやママが使っているものに興味を持つから”とも言われています。できれば、お子さんの前での長時間の使用は避けましょう。

### ●スマホやテレビを見ながら、ミルクや母乳をあげていませんか?

ママが赤ちゃんに「まなざし」を交わし、微笑み掛け、温かい言葉で語り掛けることが、母子の愛着形成やコミュニケーションを深めるための、大切な第一歩です。

### ●メディアはできるだけ控えて、赤ちゃんにたくさん話し掛けましょう

赤ちゃんが「あー」「うー」などの声を出したら、パパやママも「あー」「うー」「そうなの」などと、同じような声で応えてあげましょう。言葉が話せない赤ちゃんにも積極的に話し掛けることが、言葉の発達には大切です。

### ●食事時のテレビ・DVDの視聴はやめましょう

食事中にテレビやDVDをつけたまましていると、画面に気をとられて食事が進まなかったり、食事について話をする「食育」のチャンスを逃してしまったりすることがあります。「おいしいね」「いっぱい食べたね」など会話を増やし、お子さんとの食事の時間を楽しく過ごしましょう。

### ●スマホに頼らない子育て方法 ～お子さんとの時間を楽しみましょう～

#### 【絵本の勧め】

子どもは絵本が大好きです。特に赤ちゃんは顔が描かれている絵本が好きで、顔の絵を見るだけでニコツとしてくれます。

絵本の読み聞かせは、親子が同じものに向き合うことで、気持ちを分かち合い、楽しい時間を一緒に過ごすために役立ちます。

どんな絵本を読んだらいいのか分からない場合は、お子さんの反応をよく見てあげてください。「お子さんが“いい顔”になる絵本＝お子さんにとっての“いい絵本”」です。

#### 【パパは大型遊具】

赤ちゃんにとって、遊びは運動と学びを兼ねています。パパと触れ合うことは、お子さんにとっては大型遊具で遊んでいるようなもの。歩けるようになったら、かけっこやボール遊びなどの体を使った遊びで、一緒に楽しみましょう。



いもママの今月のレシピ

## 「簡単！発酵なしパン」

### 【材料(5個分)】

ホットケーキミックス…50g  
強力粉…50g  
コーヒー牛乳…70ml  
ドライイースト…5g  
無塩バター…10g  
小袋入りのチョコレート…  
2～3パック

※エネルギー(約115kcal/個)

### 【作り方】

- ①コーヒー牛乳をレンジ(600Wで約30秒)で人肌に温めたものに、ドライイーストを加えてよく混ぜる。
- ②ボウルにホットケーキミックスと強力粉を入れて、①を加え、箸でよく混ぜる。
- ③柔らかくしたバターを②に混ぜ、なじんだら丸めてラップをし、レンジ(200Wで1分)で温める。
- ④③を5等分して丸め、鉄板に並べる。上部に湿らせたクッキングシートをかぶせて生地が乾かないようにし、10分置く。
- ⑤150度に温めたオーブンで20分焼く。※焼け具合をみて時間を調節する。
- ⑥チョコレートを小袋のままお湯に入れる。柔らかくなったチョコレートで、パンにデコレーションしたら出来上がり♪

小袋入りのチョコを使えば、デコレーションも簡単♪お子さんと一緒に作ってみませんか?

