



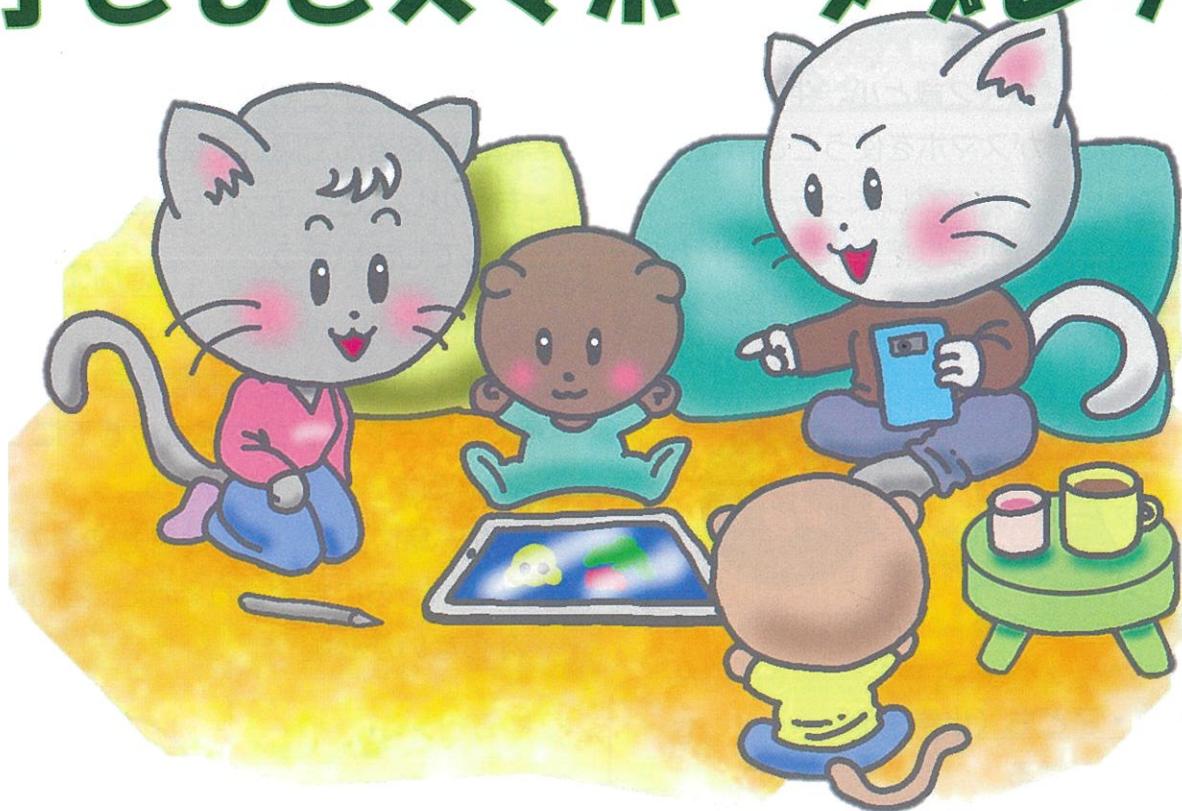
いみず子育て情報

# ちゃいる。COM どっこむ

第29号 令和3年10月

特集 みんなどうしてる？

## 子どもとスマホ・タブレット



### <目次>

#### 特集 「みんなどうしてる？ 子どもとスマホ・タブレット」

…ページ②～④

#### ミニ特集 「いっしょにからだを動かそう」

…ページ⑤～⑥

#### 射水市からのお知らせ

知っていますか？「いみず食育ひろば」  
ちゃいるレシピ

…ページ⑦  
…ページ⑧



「いみず子育て情報 ちゃいる.com（どっこむ）」は、射水市で子育て中の方に役立つ情報を届けしています。情報誌では、射水市民の方がもっと知りたいと思う情報について、射水市に住む子育て中の方を中心とした射水市子ども・子育てワーク会議委員の方々と一緒に調べ、情報を提供していきます。

# 特集

みんなどうしてる？

## 子どもとスマホ・タブレット

お子さんのスマホ利用について悩むパパ・ママも多いのではないでしょうか？

そこで今回の特集は「子どもとスマホ・タブレット」。射水市内にお住まいのママに、それのご家庭のお悩みや決まりごと、電子機器に頼らないおうちでの過ごし方をインタビューしました！

### お子さんのスマホ・タブレットの利用について、困っていることや心配なことはありますか？

#### 30代ママ・子ども（2歳と小学生）

- ・お兄ちゃんたちがスマホを使うところを見て下の子が使い方を覚えてしまった
- ・兄弟で順番に使う決まりだが、結局守れないことが多い



#### 30代ママ・子ども（0歳と3歳）

- ・親の目を盗んで隠れて使わないか心配
- ・もう少し大きくなったら、自分でロックを外してしまいそう

#### 40代ママ・子ども（4歳双子）

- ・ストレートネックや視力の低下につながるのでは？と思ってしまう
- ・親が一緒に見ていなくてほしいときはゲームをさせるようにしています。時間を決めて、約束が守れないときは次回（次に使いたいとき）に使えないという決まりで使わせています。



#### 50代ママ・子ども（小学生）

- ・家族の会話が減る
- ・時間を決めて使用することを約束しているのに、長引くことがある
- ・目が近く、瞬きを忘れてじっと見るため、ドライアイになりやすい

#### 30代ママ・子ども（2歳と4歳）

- ・視力の低下やスマホ脳にならないか心配
- ・使い続けるとだんだん慣れていって、スマホを使うことが当たり前になってしまい（依存してしまう）かもしれない

#### 40代ママ・子ども（1歳と小学生）

- ・夢中になると時間を忘れてしまう

### お子さんがスマホ・タブレットを使うときの約束や、家族で決めていることはありますか？

#### 30代ママ・子ども（2歳と4歳）

小学生になるまでは触らせない（見せない）ようにしようと考えています。また、友人宅では動画サイトの中で、お気に入りは5つまでしか登録しないと決めて見せていました。

もし、スマートフォンのアプリで見せたい動画がある場合は、目への負担を考えて、テレビ画面に映し出して見せるようにしています。

#### 40代ママ・子ども（6歳と小学生）

使うときは親のいるところで使うこと、勉強のアプリを終えるまではゲームや動画を見ない、などのルールを決めています。



#### 30代ママ・子ども（2歳と4歳）

スマホを家で使うときはワーク、出かけるときや静かにしてほしいときはゲームをさせるようにしています。時間を決めて、約束が守れないときは次回（次に使いたいとき）に使えないという決まりで使わせています。

#### 40代ママ・子ども（4歳）

- ・時間を事前に決める
- ・見ているものは大体把握しておく



参考に、小学生のお子さんをお持ちの先輩ママにもお話を聞いてみました！

#### 50代ママ・子ども（小学生2人）

- ・スマートフォンでゲームや動画を見る時間を事前に決めて、守れなかった場合はゲームの時間を無しにする。お手伝いも1種類追加する。
- ・20時以降はできる限り未使用にする。
- ・耳への負担を減らすため、音量は小さめで、長時間のイヤホンの利用は控える。
- ・パソコンやタブレットではマウスとコード、スマートフォンなら端末自体を親が預かり、見るとときに隨時渡す。



# 脱・スマホのおうち遊び

最後に、スマートフォンやタブレット以外のおススメの遊び方を教えてもらいました！

## ものを使う遊び

- ・けん玉、ルービックキューブ、トランプ、将棋、オセロ、あやとり、すごろく、折り紙など。
- ・レゴブロックは一番遊びます。兄弟でケンカしながら、いろいろ作っています。
- ・兄弟でカードゲームをして遊んでいることが多いです。
- ・遊びとは少し違うかもしれません、本の読み聞かせはよくしています。

## おうち全体を使った遊び

- ・家にあるもので、家中を広く使って作るピタゴラスイッチは楽しいです。  
例えば、漫画の本やものさし、空箱などを階段から廊下、居間までつなげるなど。  
動画に残すと、思い出にもなって良いです。
- ・宝さがしゲーム（部屋の中に宝を書いた紙を隠し、子どもが見つける）

## 製作あそび

- ・はさみやのり、テープを渡して自由に製作。
- ・カレンダーの裏など、大きい白い紙を渡してダイナミックにお絵かき。
- ・新聞紙あそび（新聞紙を使って剣やカブトなど自由に作る）

## からだをつかった遊び

- ・パパがいるときは、一緒になって体操をしています。
- ・一緒に歌ったり踊ったりしています。
- ・よく姉弟で体を動かして遊んでいます。



インタビューに協力してくださったみなさん、ありがとうございました！

今回は、この中でもからだをつかった遊びについて、次のページでもう少し詳しく特集します！  
月齢別にご紹介しますので、お子さんとのコミュニケーションの参考にしてみてはいかがでしょうか。

# いっしょにからだを動かそう

「からだを動かす遊び」と一言で言っても、いろんな遊びがありますよね。そこで今回は、射水市子育て支援センターの先生に、親子でできる運動遊びを教えてもらいました！お子さんと肌と肌を合わせたり、目を合わせたりして触れ合う時間をぜひ楽しんでください。  
※記載している月齢はあくまで目安です。お子さんの発達に合わせて行いましょう。

## おおむね 3~6 か月

### おなかの上でゆらゆら



あおむけになっておなかの上で  
子どもをうつぶせにします。  
顔が見える状態でゆっくり揺ら  
してあげましょう。

### くすぐりっこ



子どもをやさしくくすぐります。  
一本橋こちょこちょなど、  
歌に合わせて楽しくやってみ  
ましょう。

## おおむね 7~11 か月

### ひこうきブーン



大人のすねの上に子どものおなかが  
くっつくようにのせて、おなかを支  
えながら揺らしてみましょう。

### いもむしごろごろ



ごろごろ～などの声掛けに合わせ  
てやってみましょう。転がってもい  
たくないところでしましょう。

12か月～2歳0か月

ペンギンあるき



大人の足の上に子どもの足をのせて歩いてみましょう。いちに、いちに、とリズミカルに。

おいでおいで



テーブルなどを使って伝い歩きをします。「おいで、おいで」と声をかけてあげましょう。  
※後ろに倒れることができます。周囲に物がないか気を付けましょう。

おおむね2歳～

ぴょんぴょんジャンプ



手をつないで持ち上げるようにしてみましょう。

ボールでぽーん



家にある新聞紙やタオルなどを丸めて、ボールに見立てて遊んでみましょう。

親子でからだを動かすことは、子どもにとって、①親子の安心感や信頼関係がはぐくまれる機会、②情緒の安定や言葉の発達を促す機会、③五感の刺激を受けて脳や体が発達する機会につながります。大人にとっては、子どもの成長に気付く機会にもなります。お時間があるときに、お子さんと一緒にからだを動かしてみませんか？

⑥

知っていますか？

# いみず食育ひろば

射水市では、おすすめのおやつの作り方や、ぱくぱくクッキング（お料理動画集）など、みなさんに食育を楽しく・身近に感じてもらえる情報を、[市ホームページ](#)内の「いみず食育ひろば」で発信しています。今回は、[おやつ](#)について、射水市保健センターの栄養士にお話を聞いてみました！



「いみず食育ひろば」  
はこちらから！

## 子どもにとって、おやつは食事の一部です！

発育・成長の著しい子どもは、3回の食事で十分な栄養がとれません。

そのため、不足する栄養分を補うのがおやつです。

この大切なおやつには、果物や野菜、牛乳・乳製品を使ったものがおすすめです。

おやつを食べる時間や量を決めて楽しく食べましょう♪

✿1日のおやつの目安量（食事の10～15%が目安です！）

1～2歳児：100～150 kcal

3～5歳児：150～200 kcal

✿子どものおやつの時間

次の食事との間が2時間以上あくようにしましょう！

### おすすめおやつの4つのポイント

- ✿3回の食事でとりきれない栄養を補える
- ✿砂糖が控えめ
- ✿食べかすが残りにくい
- ✿よく噛める

おはなし：射水市保健センター 栄養士

いみず食育ひろばでは、4つのポイントを満たしたおすすめレシピがいくつか紹介されています！おやつのカロリーや、栄養士から見たおすすめポイントも掲載されていますので、ぜひ参考にしてみてください。

今回の「ちゃいるレシピ」では、いみず食育ひろばで紹介されているおやつレシピの中から、秋が旬のさつまいもをつかった簡単おやつをご紹介します！

⑦

# 「さつまいものチーズボール」

〈材料〉(1人分)

- ・さつま芋 50g
- ・カッテージチーズ  
大さじ1と1/2



〈作り方〉

- ① さつま芋は皮をむき、柔らかくゆでて、熱いうちにつぶします。
- ② カッテージチーズを加えてよく混ぜ合わせ、食べやすい大きさに丸めて完成です！

★芋がパサついて丸めにくい場合は、少量の牛乳を加えましょう。

## 【栄養士からのおすすめポイント】

カッテージチーズは、脂肪分の少ないチーズです。また、イモ類には、でんぶんのほかに加熱しても壊れにくいビタミンCも多く含まれています。

さつまいもをジャガイモやかぼちゃに変えてアレンジしてもよいですね♪

レシピは「いみず食育ひろば」より抜粋 ほかのおやつもぜひ作ってみてください！

## ～バックナンバーのお知らせ～

- 第1号 保育園と幼稚園
- 第2号 どうする!?子どもの緊急時の対応
- 第3号 いただきま～す(食事について)
- 第4号 子どもとの一日どう過ごす?
- 第5号 トイレ トレーニング
- 第6号 どんなお洋服着てる?
- 第7号 保育園と幼稚園Ⅱ(第1号の改訂版)
- 第8号 一人で悩まないで
- 第9号 子どもを守る～わが家の防災～
- 第10号 子育てするなら射水市ねっ!
- 第11号 がんばるパパ・ママを応援☆
- 第12号 教えて!射水の子育て事情
- 第13号 どうする!?子育てこんな時!!
- 第14号 自宅での事故『もしも』に備えて

第15号 なるほど!保育園・幼稚園・認定こども園

第16号 パパ・ママを語る

第17号 パパ・ママのからだメンテナンス

第18号 子育てわたし流

第19号 現役ママのイライラ座談会

第20号 新庁舎ってこんなとこ!

第21号 キッズポートいみずに行ってみよう!

第22号 ママ・パパが気になる!保育園・幼稚園・認定こども園

第23号 雨の日&雪の日を楽しもう♪

第24号 みんなの卒乳

第25号 子どもの睡眠

第26号 家族で子育て

第27号 子どもとの過ごし方

第28号 子育てサークルに参加しよう!

バックナンバーは、[ちゃいる.com](#)ホームページに掲載しています。  
ぜひご覧ください!

「いみず子育て情報 ちゃいる.com」

令和3年10月発行

編集:射水市子ども・子育てワーク会議委員会

発行:射水市福祉保健部 子育て支援課児童福祉係

〒939-0294 射水市新開発410番地1

Tel:0766-51-6629

メールアドレス: kosodate@city.imizu.lg.jp

ちゃいる.comHP アドレス

<http://www.city.imizu.toyama.jp/chldcom/>

皆様のご意見、ご感想をお待ちしております。

イラスト 高野 絵理子さん(ワーク委員)

ちゃいる.comHP は  
こちらから!

