



★親子でクッキング!★

缶詰のフルーツで
冷え冷えおやつ!



ゼリーポンチ

▶材料(4~5人分)

- ミニゼリー: 15個位
- フルーツの缶詰: 1~2缶
(パイン、みかん、フルーツポンチの缶詰など)
- バナナ、キウイなど: 各適量

▶作り方

- ①フルーツの缶詰を冷蔵庫で冷やしておく
(シロップもすべて使います)
- ②一口大に切った缶詰のフルーツとゼリーを混ぜてシロップを注ぐ
- ③バナナ、キウイなどの生のフルーツも一口大に切って加える

*シロップを控えてサイダーを注ぐとサッパリします

*くだもの缶詰が余ったら、刻んでから器に入れて市販のプリンをのせて、冷凍庫で2~3時間凍らせたなら「プリンシャーベット」もできます!



子育て応援コラム

~ゲームやスマホとのつきあい方~

家で過ごす時間が長くなり、「家庭用ゲーム機やスマートフォン、タブレット端末等(以下、スマートフォン等)」の使用機会が増えたと感じていませんか?
様々なゲーム、動画、知育アプリは子どもも大人も興味を惹かれ、楽しめるものが多いです。一方で、使い方に心配や不安を感じている方も多いようです。今回はスマートフォン等を使う上で気をつけたいことをお伝えします。

【健康面】画面に顔を近づけすぎたり、首や頭を前に出しすぎる姿勢で使用していませんか?画面との距離が近い、バランスの悪い姿勢で使用すると、目の周りの筋肉が硬くなり、首や背中中の骨が曲がることにもつながります。姿勢を崩さず、画面と目の距離は30cm以上開けて使いましょう。

【内容】動画サイトの自動再生には、子どもに不適切な動画が含まれることがあります。またスマートフォン等の動画やゲームの内容に子どもたちの関心が極端に偏ってしまう場合もあります。子どもが閲覧している内容は必ず大人がチェックしましょう。

【時間】内容が教育的でも、映像を長時間見ることは脳の発達に悪影響を及ぼすという見解もあります。WHOによれば、画面を見る時間は、「2歳児までは1日1時間未満のできるだけ少ない時間」、「2歳以上でも1日1時間までにすること」が推奨されています。

スマートフォン等を使わない遊びにも興味を持てるようダンス等の身体を使った遊びや折り紙・パズル等の手先遊びなど、遊びのレパートリーを増やすとよいですね。また、スマートフォン等の利用については必ずルールをつくりましょう。

また、お父さんお母さんが使う様子を見て、子どもは一層興味を惹かれます。大人も子どもへの影響を考え、上手に使うことを心がけましょう。

家庭によって、使用方法や時間には違いがありますが「これでいいのかな?心配だな」と思う時には、どうぞお気軽に、羽村市子育て世代包括支援センターにご相談ください。

【参考資料】

WHO(2019)「子どものスマートフォンの使用に関するガイドライン」
子育て相談課 母子保健・相談係 臨床心理士 中澤 愛美



お料理、食事の前には必ず手を洗おう!



知っていますか？

産後ケア事業

お母さんが赤ちゃんのいる生活に慣れるために、経験豊富な助産師が授乳、育児などのサポートを行います。

またお母さんの体調やケア、育児での心配ごとの相談にも応じています。

今年度から「**宿泊型産後ケア事業**」も新たに始めました！

事業には「3つのタイプ」があり、希望により選ぶことができます。
★市内在住の生後4か月以内の赤ちゃんとそのお母さんが利用できます★

● ナイサービス(日帰り)型 ●

日中、助産院で過ごす
～昼食付でゆったり
過ごせます～

● アクティビティ(訪問)型 ●

助産師が自宅に訪問
～自宅で個別に
相談ができます～

★令和2年度より開始！★

● 宿泊型 ●

助産院に宿泊して
過ごす
～赤ちゃんのお世話について、
困ったらすぐに相談ができます～

産後ケア事業を利用した方の声

- 自分のケアをしてもらえると、赤ちゃんへの愛情が増えると感じた。
- 産後すぐは外出することが大変で、訪問で母乳マッサージをしてもらい助かった。
- 相談に乗ってもらい、不安なことも「これで大丈夫」と自分の育児を肯定できるいい機会になった。



★産後ケア事業の利用時間や費用等については、直接お問合せください★

問合せ先：子育て相談課 母子保健・相談係 電話 042-555-1111 (内線693)

子育て世代包括支援センター 「羽っぴー」スタッフ紹介！



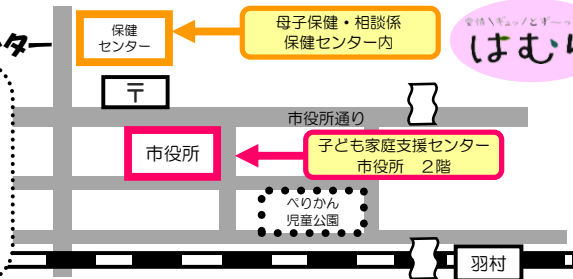
♪子ども家庭支援センター係(市役所内)♪

みなさんの子育てを応援します！



羽村市子育て世代包括支援センター

問合せ
★母子保健・相談係★
042-555-1111 (内692~697)
★子ども家庭支援センター★
042-578-2882 (直通)
どちらも平日8時30分~17時



小作駅・羽村駅より「はむらん」で市役所前バス停下車
小作駅・羽村駅より徒歩15分