

児童虐待は社会全体で解決すべき問題です。

●児童虐待とは…？

身体的虐待	なく、殴る、蹴る、叩く、投げ落とす、激しく揺さぶる、やけどを負わせる、おぼれさせる、家の外にしめだす など
性的虐待	子どもへの性的行為、性的行為を見せる、ポルノグラフィの被写体にする など
ネグレクト	乳幼児を家に残して外出する、食事を与えない、ひどく不潔なままにする、自動車の中に放置する、重い病気になっても病院に連れて行かない、他の人が子どもに暴力を振るうことなどを放置する など
心理的虐待	言葉により脅かす、無視する、きょうだい間で差別的な扱いをする、子どもの目の前で家族に対して暴力をふるう(DV) など

子どもや保護者のこんなサインを見落としていませんか？

- 子どもについて**
- いつも子どもの泣き叫ぶ声や保護者の怒鳴り声がする
 - 不自然な傷や打撲のあとがある
 - 衣類やからだがいいつも汚れている ■落ち着きがなく乱暴である
 - 表情が乏しい、活気がない ■夜遅くまで一人で家の外にいる
- 保護者について**
- 地域などと交流が少なく孤立している
 - 小さい子どもを家においたまま外出している
 - 子育てに関して拒否的・無関心である／強い不安や悩みを抱えている
 - 子どものけがについて不自然な説明をする

乳幼児揺さぶられ症候群

- 赤ちゃんを激しく揺さぶらないで**
- 赤ちゃんがなにをやっても泣き止まないと、イライラしてしまうことは誰にでも起こり得ます。しかし、泣きやまないからといって、激しく揺さぶらないでください。赤ちゃんや小さな子どもが激しく揺さぶられると、見た目にはわかりにくいですが、頭(脳や網膜)に損傷を受け、重い障害が残ったり、命を落とすこともあります。どうしても泣きやまない時は、赤ちゃんを安全な所に寝かせて、その場を少しの間でも離れ、まず自分をリラックスさせましょう。

●「しつけ」が行き過ぎると虐待に当たることもあります

子どもを健やかに育むために～愛の鞭ゼロ作戦～

子育てにおいて、しつけと称して、叩いたり怒鳴ったりすることは、子どもの成長の助けにならないばかりか、悪影響を及ぼしてしまう可能性があります。以下のポイントを心がけながら、子どもに向き合しましょう。

子育てに
体罰や暴言を使わない

子どもが親に
恐怖を持つとSOSを
伝えられない

爆発寸前のイライラを
クールダウン

親自身が
SOSを出そう

子どもの気持ちと
行動を分けて考え、
育ちを応援

詳しくはこちら▶



……… ✨ 児童相談所や市町村の相談窓口にご連絡下さい ✨ ………

虐待を受けたと思われる子どもがいたら。

ご自身が出産や子育てに悩んだら。

子育てに悩む親がいたら。

あなたの1本のお電話で救われる子どもがいます。

児童虐待かもと思ったらすぐにお電話ください。

お住まいの地域の児童相談所につながります。

※一部のIP電話からはつながりません。※通話料がかかります。

いちはやく

189

児童相談所
全国共通
3桁
ダイヤル

問合せ先 福祉課福祉係 ☎ 72-1229

保健だより

令和元年度 健康づくり教室受講者募集!! ～ 食生活改善推進員養成講座 ～



健康づくり教室は自分の食生活を見直しながら生活習慣病について学ぶ教室です。健診結果の見方や、病気のことについてみんなで料理をしながら楽しく学んでみませんか？

卒業したあとは食生活改善推進員として地域や家庭で食のリーダーとして活躍しましょう！

期 日	内 容
12/5 (木)	町の食生活の現状について・高血圧とは (講義+調理実習)
1/16 (木)	自分の健診結果を確認しよう・糖尿病とは (講義+調理実習)
2/13 (木)	肥満とは (講義+調理実習)
3/12 (木)	脂質異常症とは・食生活改善推進員の活動について (講義+調理実習)

※天候によって日程が変わる場合があります。日程が近くなったときにまた通知します。

対 象 者： 山都町に在住の方 (男女・年齢問わず参加できます)

参加人数： **先着 10 名様**

場 所： 清和保健センター※天候によって変更になる場合があります

時 間： 午前 9 時 30 分～ 14 時まで

※参加費は無料です。調理実習があるときは米 1 合が必要になります。

たくさんの参加を
お待ちしております♪



問合せ先 清和支所 健康福祉係
担当 藤岡 ☎ 82-2900

秋野菜レシピ

具沢山のピリ辛味噌汁

■材料 (1 人分)

- 厚揚げ …………… 30 g
- ごぼう …………… 20 g
- 人参 …………… 20 g
- 蓮根 …………… 20 g
- 大根 …………… 25 g
- 椎茸 …………… 10 g
- キムチ …………… 15 g
- 油 …………… 2 g
- だし汁 …………… 200cc
- 味噌 …………… 6 g
- 万能ねぎ …………… 3 g

■作り方

- ①厚揚げは一口大に切り、ごぼうは皮をこさげ、斜め薄切りにし、人参、蓮根、大根は皮をむいていちょう切りにする。しいたけは石づきを除いて6等分に切る。キムチは食べやすい長さに切る。
- ②鍋に油を熱し①を炒め、だし汁を加え煮立ったらアクを除いて5,6分煮る。味噌を溶かし入れ器に盛り、小口切りにしたねぎをのせる。

エネルギー 128kcal 塩分 1.3g

