

# STOP 児童虐待！



■福祉事務所 ☎57-8509

虐待は法律で禁じられています。  
虐待が繰り返されると、子どもの心身の成長・発達にさまざまな悪影響が生じる可能性があります。

## 身体的虐待

たたく、蹴るなどの暴力をふるい、身体に苦痛を与えること。屋外から閉め出すなど。

## 性的虐待

子どもに性的な刺激を与えたり行為をしたりすること、子どもに性的行為を見せることなど。

## 心理的虐待

大きな声で怒鳴る、暴言を吐く、きょうだい間で差別をする、子どもの目の前で夫婦喧嘩をするなど、子どもの心が傷つく言動をすること。

## ネグレクト

子どもの長時間放置や食事を与えない、ひどく不潔にするなど、育児が十分になされないこと。

## 児童虐待とは…

虐待を防ぐために…

### ◆子どもとの関わり方のポイント◆

#### △POINT△

#### 子どもの気持ちや考えに耳を傾ける

どうしてその行動をしているのか、子どもの気持ちを聞いたり、周囲の環境に目を向け想像したりしてみてください。親が自分のことを分かってくれていると思うと、大切にされていると感じ、子どもの気持ちが落ち着いたり、親の声に耳を傾けられるようになります。

#### △POINT△

#### 自分の体調に正直になる

親の気分も毎日それぞれです。イライラやストレス、疲れを感じたら、少しでも休息を取ることが重要です。まとまった時間が取れなくても、その場から離れる、深呼吸や目を閉じるだけでもリラックスできます。

#### △POINT△

#### 褒める習慣をつくってみる

子どもの気分は毎日それぞれで、子どもにとって全てを完璧に上手にこなすのは難しいことです。当たり前に行える小さなことや頑張っている過程から、「ありがとう」「できたね」と声をかけてみてください。

#### △POINT△

#### 助けを求めることをためらわない

家族や友人、保育所・幼稚園・こども園・学校、香南市総合子育て支援センター「にこなん」、香南市こども家庭センターなど、周りにはたくさんの相談先があります。一人で悩まず、いつでも相談してください。



みらい

誰かに話を聞いてほしい

虐待かも…

／ そんな時にはすぐにご連絡ください！ ／

- 児童相談所全国共通ダイヤル（虐待対応ダイヤル） ☎#189
- 高知県中央児童相談所 ☎088-821-6700
- 香南市こども家庭センター相談直通ダイヤル ☎0887-50-6562

いちはやく



ぼわん

香南市こども家庭センター 公式キャラクター



## ～はじめよう！毎日の感染対策～ 感染症を予防しましょう

寒くなってくると増えてくる感染症。感染症は、ウイルス等（ウイルスや細菌）が体の中に入り咳や鼻汁、のどの痛み等の症状が出る病気です。自分を守るために、また周りにうつさないためにも基本的な感染対策を心がけましょう。

### 基本的な感染対策

ウイルス等は、自分の手に付着していたり、換気の悪い場所で室内にとどまっていたり、咳に含まれていることがあります。感染症の予防には、**手洗い、換気、マスク着用等の咳エチケット**といった基本的な感染対策が有効とされています。

#### ■手洗い

自分の手に付着しているウイルスを減らすことができます。

#### 正しい手の洗い方

- ① 流水でよく手をぬらした後、石鹸で手のひらをよくこする
- ② 手の甲を伸ばすようにこする
- ③ 指先・爪の間を手のひらで念入りにこする
- ④ 指の間を洗う
- ⑤ 親指と手のひらをねじるように洗う
- ⑥ 手首も忘れずに洗う

#### ■換気

空気中のウイルス等を外に追い出すことができます。

#### 効果的な換気の方法

- ・対角にある窓を2か所以上開ける
- ・（窓が1か所だけの場合、）換気扇を常に回し、扉を開ける

#### ■マスク着用等の咳エチケット

ウイルス等を含んでいる飛沫が広がるのを防ぐことができます。

#### 3つの咳エチケット

- ・マスクの着用（口・鼻を覆う）
- ・ティッシュ、ハンカチで口・鼻を覆う（マスクがないとき）
- ・袖で口・鼻を覆う（とっさの時）

## 成人歯科健診を受けよう！



香南市では次の方を対象に成人歯科健康診査を無料で実施しています。特に定期受診をされていない方は、口腔状態を知るために、この機会にぜひ受けましょう。  
※対象の方には5月に受診券を送付しています

|           |                                                  |
|-----------|--------------------------------------------------|
| 対象        | 本年度に20、30、40、50、55、60、70歳になる方<br>※受診日に転出された方は対象外 |
| 実施期間      | 令和7年6月1日（日）～令和8年1月31日（土）<br>※受診する医療機関の休診日を除く     |
| 受診できる医療機関 | 市ホームページから、受診可能な医療機関の一覧を確認できます▶                   |



### ポイント

歯を失う原因の1位は歯周病！  
でもそれだけではないんです…

歯周病は「万病の元」と言われ、全身のさまざまな病気と関係しています。定期的な歯科健診、丁寧な歯磨きなどにより口の中を健康に保つことで、歯周病だけでなくさまざまな病気等の予防が期待できます。

- ・糖尿病や動脈硬化、肺炎、早産・低出生体重児出産の予防
- ・歯の数を保つことで、噛む力を維持でき、軽度認知障害の予防に繋がる など