11月はオレンジリボン・児童虐待防止推進キャンペーン月間です

STOP 児童虐待!



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。

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っ たりします。

△ POINT △

みらい

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 にでき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。

誰かに話を 聞いてほしい

虐待かも••'

●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

23088-821-6700

ぽわん

●香南市こども家庭センター相談直通ダイヤル

230887-50-6562



~はじめよう!毎日の感染対策~

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 着用等の咳ェ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

(3) 指先・爪の間を手のひら で念入りにこする



(5) 親指と手のひらをねじ るように洗う



(4) 指の間を洗う



(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。

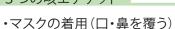
効果的な換気の方法

- ・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

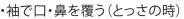
ウイルス等を含んでいる飛沫が広がるのを防ぐ ことができます。

3つの咳エチケット



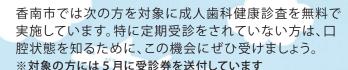


・ティッシュ、ハンカチで口・鼻を覆う (マスクがないとき)





成人歯科健診を受けよう!



対象

本年度に20、30、40、50、55、60、70歳になる方 ※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) ※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



distrib.

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

