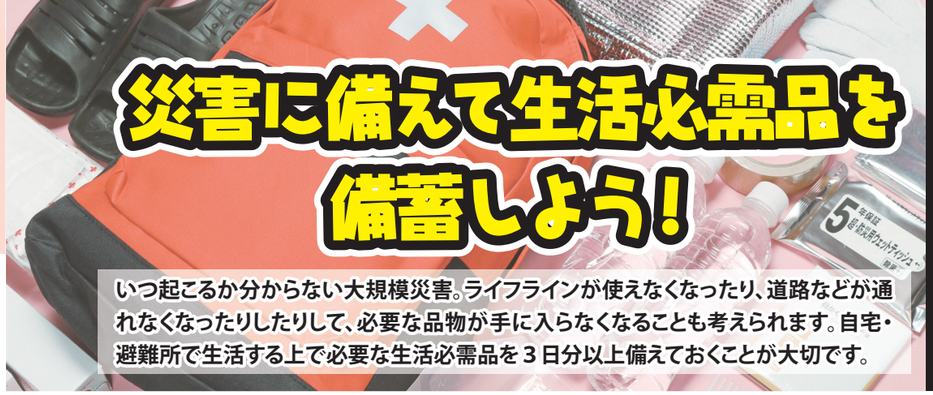


防災のススメ

「もしも」に備えを！

■防災対策課 ☎57-8501

災害に備えて生活必需品を備蓄しよう！

いつ起こるか分からない大規模災害。ライフラインが使えなくなったり、道路などが通れなくなったりしたりして、必要な品物が手に入らなくなることも考えられます。自宅・避難所で生活する上で必要な生活必需品を３日分以上備えておくことが大切です。

備蓄品（一例）

いざという時のために備えておきたい防災用品です。
自分や家族の状況に応じて必要なものを選びましょう。



食料	□米、アルファ米　□缶詰、レトルト食品 □もち　□チョコレート　□梅干し □飲料水（１人１日３リットル）　など	日用品	□洗面用具　□生理用品　□ビニール袋 □キッチン用ラップ　□新聞紙　など
燃料	□カセットコンロ　□固形燃料 □予備のガスボンベ　など	お年寄りや乳幼児食品	□粉ミルク　□離乳食 □流動食　など



ローリングストックを実践しよう！

① 食品や生活必需品などを多めに買って備える
② 消費期限が近づいたものから消費する
③ ストックが少なくなったら買い足す

ということを繰り返します。
この方法なら普段から食べているものが災害時の食卓に並び、安心して食事をとることができます。



陸上自衛隊高知駐屯地記念行事

高知駐屯地開設６０周年・第５０普通科連隊創隊２０周年
～地域と共に～

市中パレード　日時 12月12日（土）10：30～11：00
場所 のいち駅～野市図書館付近



※市中パレードを実施するにあたり９時３０分から１１時３０分まで（変更あり）交通規制をします。ご理解とご協力のほど、よろしくお願いします
※道路規制の詳細につきましては、右のQRよりご確認ください

詳しくはこちら！
X（旧Twitter）▲



記念行事　日時 12月13日（日）８：00～15：00
場所 高知駐屯地（香南市香我美町上分3390）

インスタグラム▲

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。

子どもの成長に合わせた関わり方を知ろう！

■福祉事務所　☎57-8509

「自分も厳しく育てられたから」は負の連鎖です。



しつけとは、子どもが自分で考えて行動・生活ができるようにするために、こどもを支えることです。
親にしつけと称して親からたたかれる・怒鳴られるなどされてきた保護者の方もいるかもしれません。しかし体罰や暴言は、子どもを恐怖心でコントロールしているだけで、自己肯定感を下げ、自分で考える機会を奪うことにつながります。
成長を助けるために、子どもに合わせた関わり方を心掛けることが重要です。

こどもの発達段階と関わり方

0～1歳（乳児期）

赤ちゃんは、泣き声や表情などで、気持ちを家族に伝えています。対応してもらえると安心を感じ、信頼関係が生まれる大切な時期です。一方で、誰にも助けてもらえないと、人に不信感を抱くなど、精神機能の発達に影響を及ぼすことがあります。



赤ちゃんが求めていることに完璧に対応できなくても大丈夫です。ミルクや抱っこ、オムツの確認、声をかけるなど、できる範囲でやり取りすることが大切です。

1～6歳（幼児期）

自分でやりたい気持ちが生まれ、「イヤ！」と嫌がることも多くなります。一方で、一人でうまくできず、注意を受ける機会も増えるため、自信を持ちにくくなる場合があります。



子どもの「イヤ」を受け止めて、「○○したかったね」「イヤだったね」などと声をかけると気持ちが落ち着き、別の行動を選びやすくなります。チャレンジできる機会をつくって「上手になったね」などの励ましの言葉をかけると自信にもつながります。

6～12歳（学童期）

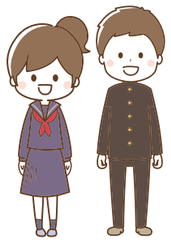
少しずつ自分を客観的に見られるようになり、自分の得意や不得意を知っていく時期です。テストや勝負ごとなど結果を伴う場面が増え、失敗した体験について劣等感を抱きやすく、自分を認められなくなる可能性があります。



誰にでも長所も短所もあると子どもが思えるように、頑張っている過程を認めることや、今できていることに注目して褒めることが大切です。褒められると、新たな意欲につながります。

13～18歳（青年期）

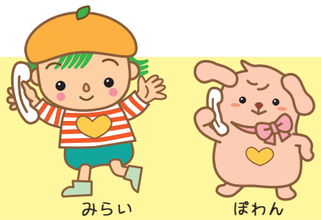
自分は何になりたいのかな、自分について考え、悩むことが増える時期です。思春期にもなり、大人や社会への反発心を持ちやすく、保護者との衝突も増える時期です。



保護者に対して距離を取ろうとしますが、あえて距離を縮めすぎず子どもがSOSを出せる関係性を保ち、見守ることも大切です。SOSが出せなくなると、社会に出て人に頼れなくなったり、頼り方が分からなくて困ったりする場合があります。

子どもへの虐待かも・・・
迷ったらすぐにお電話をください！

育児の心配や気になることも気軽に連絡してね！



香南市こども家庭センター　公式キャラクター

●児童相談所全国共通ダイヤル（虐待対応ダイヤル）	☎#189（いちはやく）
●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