



11月は、児童虐待防止推進月間です。



オレンジリボンには子ども虐待を防止するということメッセージが込められています。

子育ては楽しいことばかりではなく、ときにはつらくて、大変なこともあります。子育てのストレスや家庭への不満などが、ときに子どもへの虐待の引き金となっていることもあります。子育てや家庭のことに悩んだときは、ひとりで抱え込まず、周囲の人に相談してください。あなたの子育てを見守り、応援してくれる人は地域にもたくさんいます。

まずは、下記相談窓口へご相談ください。

児童虐待とは？

身体的虐待・・・殴る、蹴る、叩く、おぼれさせる、やけどを負わせる、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、ポルノグラフィテ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、自動車の中に放置するなど

心理的虐待・・・言葉により脅かす、無視する、子どもの目の前で暴力をふるうなど

すこやか子育て支援センター
TEL:75-0177
阿久根市子育て支援センター
TEL:73-1248
児童相談所全国共通3桁ダイヤル
189(いちはやく)

※連絡は匿名で行うことも可能です。連絡者や連絡内容に関する秘密は守られます。



いくつで親になろうが、みんな最初は素人ですし、「子育てに自信がない」のがふつうなのです。

未熟なまま、子どもを生んで、それから、子どもと一緒に、成長していくのです。ぜひ、自信がないことに、自信を持ってください。



子どもたちに伝えたい

食事のあいさつの意味



「いただきます」には、生きものの命をいただくという意味があり「ごちそうさま」には食事をつくるために駆け回ってくれた人への感謝の意味があります。子どもに食事のあいさつの意味を伝えましょう。

鍋料理は栄養満点！

木枯らしが吹いて肌寒くなってきたら鍋の季節！肉や野菜を入れて煮るだけの手軽さに加え、栄養バランスが整いやすいのも鍋の魅力。塩分をとり過ぎるとの指摘もありますが、野菜を多く使えば、塩分過剰のリスクよりも体によい栄養成分をとれるメリットの方が大きいでしょう。また、鍋は家族団らんの象徴的な料理。鍋を囲んでの楽しいおしゃべりや笑顔も、鍋の栄養成分ですね。



おすすめ絵本

いまはあき

作・絵：ロイス・レンスキー
訳：さくま ゆみこ
出版社：あすなろ書房



絵本「スモールさん」シリーズで幼い子どもたちの心をとらえたアメリカの絵本作家レンスキー。おちば、収穫、ハロウィーンなど、秋の楽しみを描いた季節の絵本。

ナミチカのきのこがり

作・絵：降矢 なな
出版社：童心社



ナミチカがおじいちゃんと初めてのきのこがりに出かけると、おもしろいキノコが次々に現れます。食べられるキノコを探しながら行くうちに、丸く輪になっている赤いキノコが見つかりました！ふしぎなことに……。

子どもとスキンシップ♪
腕立て歩き

<遊び方>

- ①子どもに腕立ての姿勢をとらせて、ママやパパは手で子どものおなかを持ち上げて支えます。
- ②足が少し上がった姿勢で数秒止めたり、足首を持って手で歩かせたりしましょう。

ポイント

- ・はじめは手で歩かない子もいます。ゆっくりと子どもの動きに合わせるのが大事です。



「食欲の秋」を楽しんでいる方も多いと思いますが、11月8日は「いい歯の日」です。よくかむと唾液がたくさん出て消化がよくなったり、虫歯予防になったりして、よい効果がたくさんあります。ぜひご家庭で、子どもたちにかむことや歯を磨くことの大切さを伝えてください。歯みがきを嫌がるときは、歯ブラシを子どもの好みのものにしたり、ご褒美シールをあげることで歯みがきの時間が少しでも楽しい時間になるので、おすすめですよ♪