



### 11月は、児童虐待防止推進月間です。

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。

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:72-3939  
児童相談所全国共通3桁ダイヤル  
189(いちばやく)

※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。



みんな子育て  
何かあったときに頼れること  
助けてと言えるのはいいことです。  
「おたがいさま」で気持ちよく頼りあう、助け合う社会はおとしよりも障がいのある人にも  
暮らしやすい社会です。  
たいせつなのは、支えあい。  
子育てもそうです。  
勇気を出して、周囲の人をどんどんあなたの子育てにまぎこんでみましょう。  
助けてくれる人をふやしましょう。



### 秋冬の感染症について

溶連菌やRSウイルス、ノロウイルスなど、秋冬は、感染症が流行りやすくなります。子どもは免疫が未発達で、感染症にかかりやすいので特に注意が必要です。

#### なぜ秋冬は感染症が多いの？

- ・ウイルスは乾燥と低い気温を好むため、感染力が強まるから。
- ・寒さで体温が低下することで、体の抵抗力が弱り、空気中のウイルスが口や鼻から体内に侵入しやすくなるから。
- ・夏に比べて水分をとらなくなるため、喉が乾燥して感染しやすくなるから。

等の理由があります。

#### 感染症対策

- ①うがい、手洗い、マスク着用
- ②加湿器や濡れタオルを使って、室温を18℃～20℃、湿度を50%～60%に保つ。
- ③免疫を保つために、バランスの良い食事に気をつけたり、睡眠をしっかり取るように心がける。

寒さに負けず、元気に冬を乗り切ろう！！

### 腸の調子を 整えましょう

1日を元気に過ごすには、快眠、快食と共に「快便」がポイントです。うんちを出やすくするには、朝食を必ず食べることが大事。ごぼう、たまねぎ、だいず、バナナなど、オリゴ糖を多く含む食品をとると、腸内細菌のバランスがよくなります。また、便秘の予防には、海藻やいも類、野菜など食物繊維が多い食べ物が効果的です。腸の調子を整えて1日をすっきりスタートさせましょう。



### おすすめ絵本

#### パンダ ともだちたいそう

作: いりやま さとし  
出版社: 講談社



ピーッ！という笛の音とともに始まる、パンダたちのたのしいたいそう。パンダのがんばりに、子どもも大人も一緒になって応援したくなってしまふ絵本。

#### どんぐりむらのおまわりさん

作・絵: なかや みわ  
出版社: 学研



どんぐりむらのおまわりさんは、今日も朝から大忙し。パトロール、交通整理、木から降りられなくなった男の子・いっちの救出、まてばじいさんの失くし物の捜索・・・おまわりさんに憧れ、こどもおまわりさんとして頑張るいっちと、おまわりさんとの交流を描く。



### 知ってびっくり、「折り紙の日」

1枚の紙がさまざまなものに変身する折り紙は、子どもの心を引きつけます。11月11日は「折り紙の日」。「1が4つ」で、四角い紙の形ができるということ。そして、世界平和記念日でもあるこの日に、平和のシンボルである折り鶴を結びつけて決められたそうです。記念日には心を込めて、折り鶴を折ってもいいですね。



11月24日は「和食の日」。「いいにほんしょく」の語呂合わせから制定され、日本人の伝統的な食文化を見直し、和食文化を守り伝えることの大切さについて考えるという意図があるそうです。和食は、行事を楽しむことができたり、健康的であるなど、良いことがたくさんあります。この時期ならではの旬の食材を使った、筑前煮やさつまいもの天ぷらなどがおすすめです！この機会に、ぜひご家族で和食をじっくりと味わってみてくださいね。