



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。



どうしても子どもを愛せない場合もあります。

自分を責める必要はありません。適切なサポートを得て安定すれば、少しずつ子どもへの気持ちも育ってきます。



手があいたときにおすすめ！かんたんセルフケア



* こんな症状に *

・ 抜け毛、不眠、頭痛、目の疲れ、肩こりなど

①手のひらをグーにして百会を刺激する。親指を手のひらの中に入れて握ります。親指のつけ根の骨のてっぺりを、頭のてっぺんにある百会というツボに当てる。もう片方の手を頭の上で握った手に重ねて、その重みで押す。座って行っても、立ったまま行ってもどちらでも大丈夫♪



②4本の指で後頭部を押し。

後頭部の髪の毛の生え際より少し上のラインで、首の中央にあるくぼみの左右にある風池というツボから、耳の後ろにあるとがった骨の下あたりの安眠というツボまでをマッサージする。あお向けに寝て、両手の4本の指を立てて、その上に頭をのせて重みを利用しながらやるとらくにできます♪



赤飯

七五三やお祭り、お祝い事などの吉事に赤飯を炊く風習は、今では一般的になりました。昔は、赤色には邪気をはらう効果があると信じられ、凶事に赤飯を炊いて食べていたものが、反転したという説があります。味付けには地方性があり、北海道では甘納豆を加えたり、東北地方ではザラメ、砂糖などを加えて甘くしたりします。また、関東では、小豆は腹が破れやすいことから縁起が悪いとして、「ささげ」を用いることも。今年の七五三には、そんな話をしながら、子どもといっしょに赤飯を炊いてみましょう。



おすすめ絵本

おとうさん・パパ・おとうちゃん

作・絵: 宮西 達也
出版社: 鈴木出版



『父』の呼び方にもいろいろあるけど、お仕事をしているときの"おとうさん"たちは、もっと違う呼び方をされてるぞ！

いろいろごはん

作: 山岡 ひかる
出版社: くもん出版



ほかほか、まっしろなごはんたちが、ことばのリズムにのって、いろんな料理に変身します。ごはんひとつぶひとつぶや、具の照りまで、紙だけで再現した美しい貼り絵イラストは、大人も子どもも思わずおなかがへってしまうことうけあい！

かぜからくる急性中耳炎に注意

かぜをひいた後、気をつけたいのが「急性中耳炎」。鼻水が耳管(鼻と耳をつなぐ管)を通して耳に流れ込み、炎症を起こします。子どもは耳管が短くて太いため、急性中耳炎になりやすいのです。



予防

- 鼻水はこまめにとる
● はなは強くかまない。片方ずつ、やさしくかむ

繰り返しやすい、滲出性中耳炎に移行しやすいので、きちんと治すことが大切

朝晩の肌寒さが増してきて、冬が近づいているのを感じます。今回は、セルフケアのマッサージを紹介しました。寒くなってくると体が強張りやすくなってくるかと思しますので、ぜひ疲れた体をマッサージでほぐしてくださいね。マッサージの他にも、音楽を聴いたり、適度に甘いスイーツを食べたりすることも気分転換になるのでおすすめです！つい「まだ大丈夫」と無理をしてしまうこともあると思いますが、休憩も取りながら、子育てやお仕事を乗り越えていきたいですね。