

第2次白鷹町健康増進計画 **元気ニコニコしらたか21****GENKINIKONIKOSHIRATAKA 21**

【問い合わせ】健康福祉課健康推進係 ☎ 86-0210

11月は『虐待防止月間』です。

体罰がゆるされないものであることが**法定化**されました

児童相談所への児童虐待の相談件数は増加の一途をたどっており、子どもの命が失われる痛ましい事件が続いています。

こうしたことを踏まえ、2019年6月に成立した児童福祉法等の改正法において、体罰が許されないものであることが法定化され、2020年4月1日から施行されました。

なぜ虐待が許されないの？

体罰等で子どもの成長・発達に悪影響を与えることは科学的にも明らかとなっており、「しつけ」と称した暴力なども含め、体罰等が繰り返されると、心身にさまざまな悪影響が生じる可能性があることが報告されています。

安心感や信頼感、温かな関係で心地よい親子関係を！

子育てを担うことは、大変なことです。子どもに腹が立ったり、イライラすることも…日頃から子育ての具体的なポイントを参考に子どもと向き合い、周囲の力を借りながら子育てしていきましょう。

**子育ての具体的なポイント**

- ①子どもの気持ちや考えに耳を傾けましょう
- ②「言うことを聞かない」にもいろいろあります
- ③子どもの成長・発達によっても異なることがあります
- ④子どもの状況に応じて、身の回りの環境を整えてみましょう
- ⑤注意の方向を変えたり、子どものやる気に働きかけてみましょう
- ⑥肯定文でわかりやすく、時には一緒に、お手本に
- ⑦良いこと、できていることを具体的に褒めましょう

保護者自身の工夫のポイント

- ①否定的な感情が生じたときは、まずはそういう気持ちに気づき、認めることが大切です。
- ②自分の時間や心に余裕がないときは、深呼吸して気持ちを落ち着け、ゆっくり5秒数えたり、窓を開けて風にあたって気分転換しましょう。
- ③周囲の力を借りると解決することもあります。勇気をもってSOSを出すことで、まだ気付いていない支援やサービスに出会えたりします。

出典：厚生労働省

少しでも困ったことがあれば、身近な保育園やこども園、学校、町などへ相談しましょう。
地域や社会のなかで子育てをみんなでサポートしていきましょう。

子育てや虐待に関する相談
児童相談所全国共通ダイヤル

☎ 189

子ども家庭総合支援拠点（健康福祉課子育て支援係）

☎ 86-0212

子育て世代包括支援センター（健康福祉課健康推進係）

☎ 86-0210

さらに11月は『乳幼児突然死症候群対策強化月間』です。

睡眠中のあかちゃんの死亡を減らしましょう。

睡眠中にあかちゃんが死亡する乳幼児突然死症候群という病気があります。何の予兆や既往歴もないまま乳幼児が死に至る原因のわからない病気です。

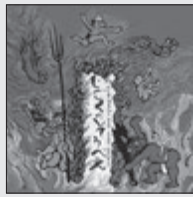
予防する3つのポイント

- ①1歳になるまでは、寝かせるときは仰向けに寝かせましょう。
- ②できるだけ母乳で育てましょう。
- ③たばこをやめましょう。



読書の秋 ～私が薦める1冊～

『じごくのそうべえ 上方落語 地獄八景より』
田島征彦作（童心社）



この本は、私が読み聞かせて全学年に一度は必ず読んでいる絵本です。題名や表紙を見ると、怖い絵本かなと思われそうですが、終始笑いの絶えないとてもユーモラスな絵本です。地獄で出会った4人の登場人物が知恵を出し合い、困難を乗り越えて協力し解決していく行程がおもしろおかしく描かれています。関西弁で落語のようにテンポよく話すのは難しいですが、現代社会を生き抜くために必要なスキルが詰まった子どもにも大人にもお薦めの絵本です。
(図書館協議会 遠藤奈津子)

《お知らせ》令和3年1月18日(月)～22日(金)の5日間、蔵書点検のため休館となります。
なお、蔵書点検前の本の返却にもご協力ください。



◎開館時間：午前9時～午後7時

◎12月の休館日：10日(木)、24日(木)、29日(火)～1月3日(日)

※11月21日(土)は12時からの開館

第398回 おはなしの会

[日時] 12月5日(土) 午前10時～
[場所] 白鷹町立図書館

《今月の新刊図書》

主な新購入図書	著者	主な新購入図書	著者
この気持ちもいつか忘れる	住野 よる	ライラックのワンピース(YA)	小川 雅子
三度目の恋	川上 弘美	おたまじゃくしのたまちゃん	深山さくら
家族のあしあと 続	椎名 誠	い〜れ〜て! (絵本)	中川ひろたか

あなたの地域で「いきいき百歳体操」

始めてみませんか？

いきいき百歳体操はいろいろな方ができるゆっくりとした運動です。ゆっくりと行うことが筋肉への刺激になり、また急激な血圧の上昇を防ぐことができます。体操はDVDに合わせて椅子に腰かけて行います。先生役がいなくても効果的に運動することができます。また、同じ地区に住んでいる方々が顔を合わせるきっかけになり、仲間づくりやお互いの見守りにもなります。定期的に体力測定を行っており、すでに取り組んでいる方は、体力向上などの効果が出ています。



実際に取り組んでいる方の感想

- ・イスに座って無理なくでき、日常生活で使わない筋肉を使えることで体が軽くなる。
- ・家に一人しているとなかなか体を動かすことはしないがみんなと集まることでできている。
- ・週1回の体操に行くことで生活の中にリズムが出てよい。メリハリができた。

「いきいき百歳体操」を始めてみませんか？

- 次の要件を満たす場合 いきいき百歳体操のDVDを差し上げます。
- 場所：コミュニティセンターや分館など区内で歩いて行ける場所（3密を回避できる場所で行ってください）
 - 人数：複数で実施（5人程度から）
 - 回数：最低で週1回以上、3カ月以上実施すること
 - 道具：椅子、DVD再生機器（テレビ・プレーヤー）が必要



【申し込み・問い合わせ】 健康福祉課地域包括支援センター係 ☎ 86-0112