NEWS

11月は「児童虐待防止推進月間」

～みんなで見守り、育てる温かい地域社会へ～

子育てアドバイス



11月は、厚生労働省などが定める「児童虐待防止推進月間」です。児童虐待は、子どもたちの心身の成長に深刻な影響を与えるだけでなく、社会全体で解決すべき重要な課題です。 虐待の背景には、子育てに関する孤立感や負担感、経済的な不安など、さまざまな要因が潜んでいます。

「もしかして虐待かも？」と、すこしでも虐待の可能性を感じたら、どうか迷わずお電話ください。

あなたの一歩が子どもの未来を守り、保護者を救うことにつながります。

◎虐待には…身体的虐待、心理的虐待、ネグレクト（育児放棄）、性的虐待があります。

次のようなサインに気づいたら、ためらわずにご連絡ください。

●子どものサイン

- いつも子どもの泣き叫ぶ声や保護者の怒鳴り声がする
- 不自然な傷や打撲のあとがある
- 衣服やからだがいつも汚れている
- 表情が乏しい、活気がない
- 夜遅くまで一人で遊んでいる

●保護者のサイン

- 地域などと交流が少なく孤立している
- 小さな子どもを家においたまま外出している
- 子どもの養育に関して拒否的、無関心である
- 子どものケガについて不自然な説明をする

◎相談・通報は「ためらわずに」

虐待を見たり、聞いたり、疑わしいと感じた時は連絡をください。**通報者の秘密は法律で厳守されます。**
「もしかして」というあなたの気づきが、子どもと保護者を救う最初のきっかけになります。

●子育て中の保護者の皆さんへ

子育ては必ずしも保護者の思い通りにはなりません。子育てへの不安や悩みを一人で抱えず誰かに気持ちを伝えましょう。



相談窓口

☑ 児童相談所全国共通ダイヤル　『**189（いちはやく）**』
☑ 児童相談所相談専用ダイヤル　　☎0120-189-783　（24時間受付）
☑ 桑折町こども家庭センターすくすく　☎582-6045　8:30 ～ 17:15　月～金（祝日を除く）
※ 通告・相談は、匿名で行うこともでき、通告・相談をした人、その内容に関する秘密は守られます。

Recipe

管理栄養士のおすすめレシピ

かぼちゃの白和え

ここがポイント！

緑黄色野菜である「かぼちゃ」は、免疫力を高めるビタミンＡや腸内環境の改善に働く食物繊維を多く含む食品です。スキムミルクを加えることにより、マイルドな味となり、カルシウムも強化されます。

塩分 0.6g



■材料（４人分）

- かぼちゃ …… 300ｇ
- レーズン …… 大さじ２
- 木綿豆腐 …… 1/2丁
- 練りごま ……20ｇ
- 塩 …… 少々
- 砂糖 …… 大さじ1/2
- スキムミルク …… 大さじ２
- しょうゆ …… 小さじ1/2

■作り方

❶かぼちゃは皮をむき、薄切りにしてゆでておく。
❷豆腐はゆでて水切りし、泡立て器でつぶしておく。
❸②に、練りごま・調味料・スキムミルクを加えてよく混ぜて和え衣を作り、①とレーズンを加える。

【１人分の栄養価】　エネルギー 158kcal/たんぱく質6.6ｇ/脂質5.4ｇ/カルシウム125mg/鉄1.4mg/ 塩分0.6g

CKD予防

ドクターからワンポイントアドバイス

慢性腎臓病、早期発見と早期対策を

成人の約８人に１人が慢性腎臓病です。病初期には症状がないことが多く、早期発見、早期対策が大切です。高血圧は最大の原因で、家庭血圧測定をお勧めします。健康診断をうけて、異常があれば結果を放置せず、早めに医療機関に相談してください。



もり医院
森（もり）　一弥（かずや） 先生

広　告