



# 11月は児童虐待防止

## 推進月間

11月は児童虐待防止推進月間です。子どもたちを守るため、児童虐待のこと、子育てのことをもう一度考えてみませんか。

### ♣しつけと体罰

子どものしつけは、子どもに社会のルールやマナー、自立して生きていくために必要なことなどを教えるとともに、自尊心を育て、自らを律し、生きていく上でさまざまな選択ができるよう援助していくことです。ある調査では、「しつけをする上で体罰は必要である」と考えている親が多いという結果が出ています。

しかし、体罰は即効性はあっても持続性はありません。子どもに恐怖感を与えてコントロールしているにすぎないのです。そればかりか、体罰を受けた子どもは自尊心が傷つき、自己肯定感を持ってない大人になります。そして、自分を認めてもらうために、自ら受けてきた体罰を、その

まま自分の子どもにするという負の連鎖が起こる可能性があります。

また、体罰は感情をぶつけるだけのことが多く、次第にエスカレートし、子どもの生命が奪われるなどの重大な事態に結び付きます。平成21年度に厚生労働省がまとめた報告によると、虐待により死亡した子ども49人のうち、3歳以上の16人中7人の加害動機が「しつけのつもり」という結果が出ています。

子どもの生きる権利を奪うことは、親でも許されません。子どもとは、対話によるコミュニケーションを図り、安定した、安心できる家庭環境で愛情を伝えましょう。そして子どもの個性を認め、尊重・信頼し、褒めて自尊心を育てる体罰によらないしつけをしていくことが重要です。



11月はSIDS(乳幼児突然死症候群)対策強化月間です

SIDSとは、既往症(今までにかかったことのある病気)もなく元気がだった赤ちゃんが、事故や窒息ではなく睡眠中に突然死亡してしまう病気です。日本での発症率は、出生児4、000人に対して約1人と推定されています。生後2〜6カ月に多くみられますが、まれに1歳以上でも発症することがあります。この病気の直接の原因は不明ですが、育児をする環境の中にSIDSの発症率を高める因子があることが明らかになってきています。次の3つのポイントに気をつけることで、発症率が低下します。

### SIDS発症を減らす

#### 3つのポイント

①あお向けで寝かせましょう



うつぶせに寝かせた方が、あお向けに比べてSIDS発症率が高いということが分かっています。赤ちゃんの顔が見えるようにあお向けで寝かせることは、窒息や誤飲などの事故を未然に防ぐためにも有効です。

②タバコは絶対にやめましょう

タバコはSIDS発症の大きな危険因子です。両親が喫煙する場合、SIDSの発症率が高くなるという調査結果もあります。両親はもちろん、身近な人にも理解を得るなどして、赤ちゃんのそばでの喫煙は避けてください。

③できるだけ母乳で育てましょう

母乳で育てられている赤ちゃんは、人工栄養(粉ミルクなど)で育てられている赤ちゃんに比べてSIDSの発症率が低いという調査結果があります。人工栄養がSIDSを引き起こすものではないかもしれませんが、可能であれば母乳で育てましょう。

※ただし、いずれもSIDSの直接の原因ではありませんので、必要以上に不安に感じingことはありませ

せん。

子育て支援課 保育係

☎(21)51886

### ♣早期発見・早期対応

次のような場合は、子どもと親の相談室にご相談ください。◎虐待を受けたと思われる子どもがいたら:

皆さんからの相談や通告(連絡すること)が、子どもを守る一歩であり、虐待する親への支援の一歩にもつながります。

◎子育てに不安を感じたら: 一人で悩まずに相談してみてください。相談は、どんな内容でも構いません。お子さんのことや子育てのこと、ご自身のことについて、一緒に考えていきましょう。

子どもを虐待から守るための5カ条

- ①「おかしい」と感じたら迷わず連絡しましょう。②「しつけのつもり」は言い訳ではありませんか? 子どもの立場で考えましょう。③一人で抱え込まないで、悩みは相談してみよう。④親の立場より、子どもの命が最優先です。⑤虐待は特別ではありません。あなたの周りでも起こりうることです。

### 子育て・児童虐待など各種相談 この記事に関して詳しくは

市の家庭相談員やNPO法人だいじょうぶの相談員が、子育てや児童虐待に関する相談に応じます。

相談者の秘密は守られますので、お気軽にご相談ください。

日光市家庭児童相談室(子どもと親の相談室)

※今市中学校向かい、生きがいセンター敷地内

☑窓口相談…月曜日～金曜日

(祝日、年末年始を除く)

午前8時30分～午後5時15分

☑電話相談…毎日24時間対応 ☎30-7830



### ♥各地区主任児童委員が相談に応じます

主任児童委員は民生委員・児童委員の中で児童福祉を専門に担当して活動しています。

地域の実情に詳しい方々です。お気軽にご相談ください。

## 11月は糖尿病予防・重症化防止強化月間です



現在、日本の糖尿病患者およびその予備軍は2,000万人を超えており、5人に1人が糖尿病になる時代といわれています。

日本人はもともと糖尿病を発症しやすい遺伝子を持っている上に、脂肪や糖分の高い欧米の食事が浸透したことが、糖尿病患者が増えた原因と考えられています。

### ☑糖尿病を予防するには

血糖値が高めの状態であれば、正常なレベルに戻すことは可能です。糖尿病の予防には運動が効果的といわれますが、その理由は、運動することで血糖値を下げるホルモンが働きやすくなるためです。しかし、運動したからといって食べ過ぎでは意味がありません。運動と食事の両方に気を付けることが最も大事なのです。

また、最近の研究では歯周病菌から放出される物質が、血糖値を下げるホルモンの働きを妨げてしまうことが分かっています。歯周病を患っていると、そうでない人よりも、血糖値が下がりにくくなる可能性があります。

定期的な健康診断と歯科健診で、糖尿病を予防しましょう。

くわしくは

健康課 成人健康係

☎(21)2756

### ☑糖尿病とは

皆さんは健康診断を毎年受けていますか? 糖尿病は血液検査で簡単に分かります。空腹時血糖または随時血糖、HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)などが上がり始めると糖尿病が疑われます。糖尿病は無症状のまま静かに進行していくので、血糖値が少し高いと言われても放置してしまう人が多いのです。高血糖を放置すると血管をボロボロに傷つけ、手足の神経を壊してしまうなど、恐ろしい合併症を引き起こします。糖尿病は発症してしまうと完治す