令和８年１１月　北広島町こども家庭課

てこてこふれあいニュース 11 月号

11 月になり、日ごとに寒さが増してきましたね。特に朝晩は冷え込むようになり、冬の訪れを感じます。季節の変わり目は体調を崩しやすい時期です。暖かい服装を心がけ、体調に気を付けながら元気に過ごしましょう。

１１月の「秋のこどもまんなか月間」の取り組みの一つとして「オレンジリボン・児童虐待防止推進キャンペーン」を実施します。

「児童虐待」とは親または親に代わる養育者が、こどもの心や身体を傷つけ、こどもの健やかな発育や発達に悪影響を与えることを言います。「児童虐待の防止等に関する法律」では、「何人も、児童に対し、虐待してはならない」と、児童虐待に対する虐待行為の禁止が明記されています。
キャンペーン中は、児童虐待防止のための広報・啓発活動に集中的に取り組みます。

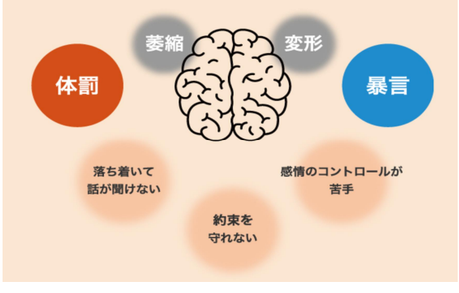
★児童虐待は大きく４つに分類されます。

身体的虐待	殴る、蹴る、叩く、投げ落とす、激しく揺さぶる、やけどを負わせる、家の外にしめだす、縄などでしばり拘束する、異物をのませる、意図的にこどもを病気にするなど
性的虐待	こどもへの性交、性行為を見せる（教唆を含む）、性器をさわる・さわらせる、こどもをポルノグラフィの被写体にするなど
ネグレクト	乳幼児を家に残して外出する、食事を与えない、ひどく不潔なままにしておく、健康を損なうほどの無関心・怠慢がある、こどもの意思に反して登校させない、自動車の中に放置する、病院に連れて行かない、祖父母や保護者の同居人などからこどもへの暴力があるにもかかわらず放置しているなど
心理的虐待	言葉による脅し、無視、否定的な発言を繰り返し言う、きょうだい間で差別的な扱いをする、こどもの目の前で家族に対し暴力をふるう面前 DV など

★つらい経験は、こどもの心や脳にも影響します

厳しい体罰により、前頭前野（社会生活に極めて重要な脳部位）の容積が 19.1%減少すると言われています。
また、言葉の暴力により、聴覚野（声や音を知覚する脳部位）が変形することが分かっています。

参考：厚生労働省「子どもを健やかに育むために～愛の鞭ゼロ作戦～」より抜粋



「虐待かも…」と思ったら　児童相談所虐待対応ダイヤル

189（いちはやく）

通話無料・匿名で相談可能・秘密厳守。お近くの児童相談所につながります。

こどもとの関わり

★具体的な工夫のポイント

体罰等によらない子育てのためのかかわり方のポイントを３つ紹介します。

Point１　こどもの気持ちや考えに耳を傾けましょう

●相手に自分の気持ちや考えを受け止めてもらえたという体験によって、こどもは、気持ちが落ち着いたり、大切にされていると感じたりします。
●どうしたらよいかをこどもに問いかけをしたり、家族や友人、専門職等に相談をしながら一緒に考えましょう。

Point２　こ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

●乳幼児の場合は、危ないものに触れないようにするなど、叱らなくてもよい環境づくりを心がけましょう。

Point３　良いこと、できていることを具体的に褒めましょう

●こどもの良い態度や行動を褒めることは、こどもにとって嬉しい気持ちになるだけでなく、自己肯定感を育むことにもなります。
●結果だけではなく、頑張りを認めることや、今できていることに注目して褒めることも大切です。

参考：こども家庭庁



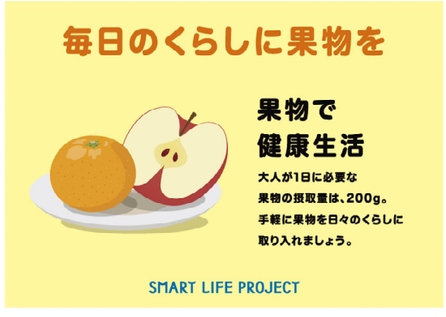
こどもとのかかわりで悩んだ時は、一人で抱え込まず、いつでもこども家庭課に相談してください。
いつでもお待ちしております。TEL：0826-72-7350

食育コーナー　くだものを食べよう！　～毎日の食事にくだものを取り入れていますか？～

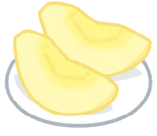
くだものには体の調子を整えるビタミンやミネラル、食物繊維などが含まれています。おいしく食べながら、くだものの味や香り、色、季節を感じることは、こどもたちにとって大切な食育のひとつです。
いろいろなくだものを味わってみましょう！

「くだものを食べるといいこと」

1. からだの調子を整える
   ビタミンを多く含み、健康な体づくりを助けます。
2. おなかの調子を整える
   食物繊維が多く含まれ、腸の働きを助けます。
3. 食べる楽しみが広がる
   甘さ、酸っぱさ、香り、触感などくだものにはそれぞれ違ったおいしさがあります。



幼児期のくだものは、**１日１００～１５０ｇ程度**が目安です。
食事のバランスや年齢、食欲、活動量に合わせて調整しましょう。

バナナ	みかん	りんご	ぶどう	キウイフルーツ
				
1/３～１本	半分～１個	1/４～1/３個	大粒３～６個	半分～１個

※ くだものを使ったジュースは飲みやすいため、糖分のとりすぎになるため気をつけましょう。
※ 窒息の危険のあるものは、注意して与えましょう。