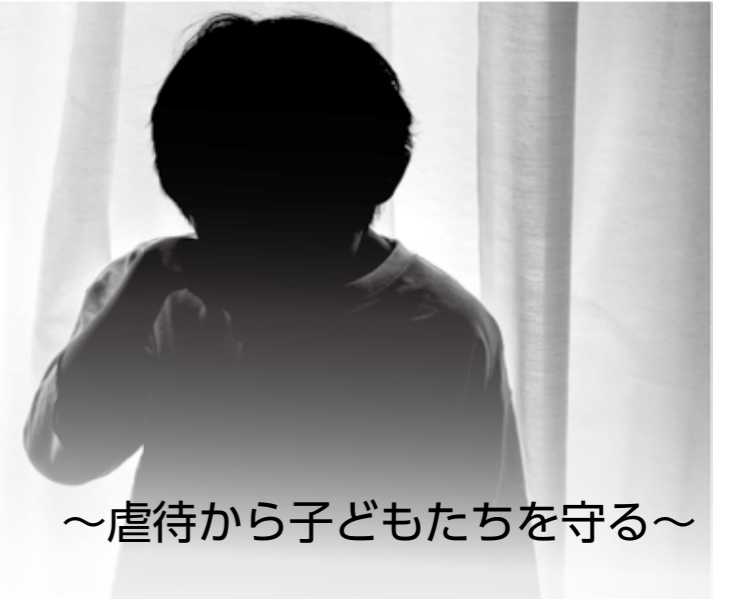


人権を考える



～虐待から子どもたちを守る～

児童虐待の通報・相談窓口

- 市子ども課 (☎④ 2286)
- ふじおか子育て 110 番 (☎④ 5110)
- 西部児童相談所 (☎ 027・322・2498)
- こどもホットライン 24 (☎ 0120・783・884)
- 児童相談所虐待対応ダイヤル (☎ 189 (いちはやく))
- 藤岡警察署 (☎② 0110)

児童虐待とは

児童虐待とは、次のような行為です。

- 身体的虐待Ⅱ殴る、蹴る、激しく揺さぶる、故意にやけどを負わせるなど
- 心理的虐待Ⅱ言葉による脅し、無視、差別的扱い、子どもの前で配偶者に暴力を振るう(DV)など
- ネグレクトⅡ食事を与えない、長時間の放置、入浴させない、ひどく不潔にするなど
- 性的虐待Ⅱ性的行為を見せる、強要するなど

こうした行為はどのような理由があっても許されることではなく、絶対にやってはいけないことです。

児童虐待の件数増加

新聞やニュースでは毎日のように痛ましい児童虐待が報じられており、大きな社会問題となつていきます。今年もコロナ禍での学校休業や外出自粛などに伴い、子どもや家庭の生活環境が変化の中で虐待のリスクが高まる懸念が懸かっています。

児童虐待はなぜ起るのか

親がわが子を虐待するようになることがなぜ起るのでしょうか。多くの場合、次の要因が重なって起るものと考えられます。

- 親の要因Ⅱ育児不安、親自身が虐待された経験がある、病气など
- 子どもの要因Ⅱかんしゃくが激しかったり、こだわりが強かったりするために育てることに難しさを感じるなど

虐待を防ぐためにできること

○まずは相談からⅡ周りに気になる家庭があったら、市役所の相談窓口や児童相談所に相談しましょう。「もし誤解だったら」と思い、虐待を見逃してしまふことがありません。虐待している親も誰かに気付いてほしいというサインを送り続けているのかもしれない。

○地域で子育てⅡ日本では子どもは親が家庭で育てるものという考え方が根強く、重大な事態へ発展することが少なくありません。この認識を変えていくことが虐待防止の第一歩になります。日頃の地域でのコミュニケーションの、「あいさつをする」「声を掛け合う」などの触れ合いが人間関係を築き、苦しんでいる親や子どもたちを救うことになるのではないのでしょうか。



免疫力をアップして感染症から身を守ろう！

健康づくり課 (☎④2808)

免疫力の働き

私たちの周りには、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザなどの感染症の原因となるウイルスや細菌がたくさん存在していて、実際に触れたり、口や鼻から吸い込んだりしています。しかし、体内に取り込んだからといって必ず病気が発症するわけではなく、体内に侵入したウイルスなどに対し、常にパトロールと攻撃を行っているのが免疫です。免疫力が高ければ、病気の発症を抑え込むことができます。

免疫力をアップする

免疫力は、食事・運動・休養などの生活習慣改善に取り組むことで高めることができます。できることから少しずつ

つ取り組み、感染症に負けない体をつくりましょう。

- 食事Ⅱ食事において、免疫力アップの1番の基本は、1日3食バランスの良い食事を取ることです。栄養状態が悪いと免疫力は低下してしまうので、全体の栄養バランスを考えながら、免疫力アップに役立つ、ヨーグルト・キノコ類・納豆・海藻・ゴボウなどの腸に良い食品を加えていきましょう。小腸と大腸には免疫の働きをつかさどる免疫細胞の60〜70%が集まっているといわれています。腸内環境を整えることで、免疫細胞も活性化します。また唾液には免疫物質が含まれていて、ウイルスが口から体内に侵入するのを防ぎます。よくかんで食べましょう
- 運動Ⅱ適度な運動を行うことで免疫力が高まります。外出を控えなければならないときは、屋内運動を取り入れるなど、日常生活の中でこまめに体を動かすことを意識しましょう。しかし極度に激しい運動は控えましょう。免疫力をつかさどるものの一つが「NK細胞」です。激しい運動をすると、NK細胞が一時的に大きく活性化しますが、その後大きく低下してしまいます。無理せず自分に合った運動を続けましょう
- 休養Ⅱ質の良い睡眠を十分に取ることや、適度にリラックスして自律神経を整えることも免疫力の向上には欠かせません。普段からこまめに休養するよう心掛け、ストレスをためないようにしましょう

手洗い、うがい、マスクの着用、咳エチケット、3密(密閉・密集・密接)を避けるなどの感染予防も大切です。

12月の休日当番医

診療時間は午前9時～午後6時 歯科医院は午前9時～正午
※当番医は変更になる場合があります。連絡の上受診してください

日	医療機関		産婦人科	歯科
6日(日)	田原内科クリニック 相生町・☎②2552	薬師寺整形外科クリニック 下栗須・☎②1555	藤岡総合病院 中栗須・☎②3311	大竹歯科医院 6丁目・☎②0297
13日(日)	篠塚病院 篠塚・☎②9261	中田医院 宮本町・☎②0385	原内科クリニック 下戸塚・☎④2255	河内歯科医院 宮本町・☎④0100
20日(日)	光病院 本郷・☎④1234	戸塚クリニック 上栗須・☎②1800	光病院 本郷・☎④1234	中栗須歯科診療所 中栗須・☎⑤08624
27日(日)	鬼石病院 鬼石・☎②3121	しのめクリニック 中栗須・☎②8851	飯田整形外科医院 篠塚・☎②5770	ふじおか歯科クリニック 中栗須・☎⑤04182
29日(火)	くすの木病院 旭町・☎④3111	さわだ医院 岡之郷・☎④1888		西泉歯科医院 上栗須・☎④0418
30日(水)	栗原胃腸科外科医院 神田・☎④2299	あいおいクリニック 芦田町・☎④8811	山崎外科医院 芦田町・☎②1331	藤岡総合病院 中栗須・☎②3311
31日(木)	篠塚病院 篠塚・☎②9261	アイリス診療所 森・☎②2542	よしだ内科クリニック 白石・☎⑤08958	中栗須歯科診療所 中栗須・☎⑤08624 神流町歯科診療所 万場・☎⑤2019

☎救急テレホンサービス (☎②6699) 緊急に対応できる医療機関を24時間案内します