

# 11月は【児童虐待防止推進月間】です。

## 児童虐待は、社会全体で解決すべき問題です。

厚生労働省では、毎年11月を『児童虐待防止推進月間』と定め、家庭や学校、地域などの社会全般にわたり、児童虐待問題に対する深い関心と理解を得ることができるよう、関係機関、民間団体などによる積極的な広報・啓発活動を実施しています。

四万十町では平成18年から『四万十町子ども支援ネットワーク』を組織し、児童虐待防止に向けて取り組みを行っています。

### 子どもや保護者のこんなサインを見落としていませんか？

#### ●子どもについて

- いつも子どもの泣き叫ぶ声や保護者の怒鳴り声がある
- 不自然な傷や打撲のあとがある
- 衣類やからだがいっぱい汚れている
- 落ち着きがなく乱暴である
- 表情が乏しい、活気がない
- 夜遅くまで一人で家の外にいる



#### ●保護者について

- 地域などと交流が少なく孤立している
- 小さい子どもを家においたまま外出している
- 子育てに関して拒否的・無関心である強い不安や悩みを抱えている
- 子どものけがについて不自然な説明をする



## 【子どもへの体罰は法律で禁止されています】

体罰がゆるされないのであることが、令和2年4月1日から法定化されました。

「しつけ」が行き過ぎると体罰(虐待)に当たることもあります。

体罰などが繰り返されると、子どもの心身の成長・発達にさまざまな悪影響が生じる可能性があります。

### ●こんなことをしていませんか？ ⇒ 全て体罰です。

- 何度も言葉で注意したけど言うことを聞かないので、頭を叩いた
- いたずらをしたので、長時間正座をさせた
- 宿題をしなかったので、夕食を与えなかった



### ◆子育ての悩みや心配なことはぜひご相談ください。

- ご自身が、子育てに悩んだら
- 虐待を受けたと思われることがいたら
- 子育てに悩む親がいたら



相談窓口

- 四万十町役場 健康福祉課 ☎22-3115
- 大正 町民生活課 ☎27-0112
- 十和 町民生活課 ☎28-5112
- 高知県幡多児童相談所 ☎880-37-3159
- 全国共通児童相談所虐待対応ダイヤル(無料) ☎189 (お住いの地域の児童相談所につながります。)



からだにいいはなし

脂肪肝のおはなし

### 増えている脂肪肝②！

ウォーキングやランニング、ピラティス運動(体幹を鍛える運動)などを行って、脂肪肝の脂肪蓄積と硬さの両方が改善するため、週250分以上の運動を定期的に続けていく内容を紹介いたしました。運動以外にも肝臓の脂肪蓄積を抑える方法があります。

#### ①禁酒、禁煙をしよう

こちらは今現在、お酒が好きな方、喫煙している方にはとても大変なことかもしれませんが、飲酒、喫煙で取り込まれた有害な成分は、肝臓で分解されます。お酒を適正量に抑えていても、煙草を吸っている場合は脂肪肝になってしまう可能性が上がってしまいますので、脂肪肝を指摘された場合、飲酒、喫煙両方を制限することが望ましいです。

#### ②適度な食事制限をしよう

摂取するエネルギー量、具体的には炭水化物、脂質やアルコールを制限します。その際、各種栄養素が不足することが無いよう、たんぱく質やミネラル、ビタミンは積極的に摂取するようにします。それぞれの栄養素について適正な量を、バランスよく摂取することが大切です。腹八分目を目標にするといわれています。

実際に週2回2時間のピラティス運動と今日ご紹介した内容とで脂肪肝や肝機能・糖尿病等の血液データが改善された方が多くいらっしゃいます。



四万十町国保大正診療所  
入吉宏紀・中澤彩花・大川剛史



## 検査結果の用紙は薬局へもっていきましょう！

皆さんは病院や健康診断で検査をした結果の用紙をどうしていますか？捨てにくいけどいつの間にか行方不明になっている…という方も多いのではないのでしょうか。

検査結果はぜひ薬局に持ってきてください！薬剤師があなたや家族の検査値を読み取り、薬の効果・量が適正か、副作用の有無、薬の飲み忘れがないかなどのさまざまなチェックを行います。安全で質の高い薬物治療を提供するために医師と相談をする際も、検査結果がわかるととても助かります。もちろん、わからない検査値については解説を行っています。

ぜひ気軽にご相談くださいね。

調剤技術センター 高橋 瑛順

11月の **無料!** 健康相談は  
**1日①, 15日①, 29日①** です!

【お問い合わせ先】 (株)調剤技術センターくぼかわ ☎22-1000

