



# 南関町こども家庭センターだより

R7年11月号 No.11



落ち葉舞い散る季節となりましたが、みなさんいかがお過ごしでしょうか。

こども家庭センターでは、南関町の子育て支援について広く知っていただくために「こども家庭センターだより」を毎月発行し、子育て世代の皆さんへ役に立つ情報をお届けします。



## お子さんの生活リズムを整えましょう！

生まれたばかりの赤ちゃんは、昼も夜も関係なく眠っています。だんだん、日中は起きている時間が増えてきます。2歳くらいになると、夜の睡眠も深くなり、生活リズムが整ってきます。いずれの時期も子どもが寝つくまで時間がかかったり、抱いていないと寝なかったり、大声で泣いたりすると、保護者もくたくたになります。



### 生活リズムを作るには、お母さん・お父さんの助けが必要です。

子どもがなかなか寝てくれないと、大人も疲れてしまいます。  
夜の睡眠は、成長ホルモンの分泌などにも影響します。子どもが寝てくれるのを待っていても、なかなか寝てくれません。子どもの生活リズムは親の生活リズムの影響を受けます。子どもの成長と発達を促すために、毎日同じ時間に寝かしつけるように心がけましょう。

毎日夜9時くらいまでには、布団に入るように工夫しましょう。



生活リズムは、朝、起こして作っていきます！  
明るい光、皮膚の刺激(着替え、顔を洗う)など  
朝の光で脳を、朝食で内臓(代謝のリズム)を目覚めさせていきます。

## 11月は「児童虐待防止推進月間」です。

こども家庭庁では、毎年11月に「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、家庭や学校、地域等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、期間中に児童虐待防止のための広報・啓発活動など種々な取組を集中的に実施しています。

### 身体的虐待

殴る、蹴る、叩く、溺れさせる、やけどを負わせる、家の外にしめ出すなど

### 性的虐待

子どもへの性的行為、性的行為をみせる、ポルノグラフィテ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、自動車の中に放置するなど

### 心理的虐待

言葉により脅かす、無視する、子どもの目の前で家族に対して暴力をふるうなど

「児童虐待かも…」と思ったら、  
いちはやく  
すぐに1189に電話をしましょう。



### 車内に子どもを置いていかないで！

子どもは体温調節機能が未熟なこともあり、自動車内などの環境では、短時間でも熱中症の危険性が高まります。「眠っているから」「少しだけ」と子どもを自動車などに乗せたまま、その場を離れると思わぬ事故につながり危険です。十分な気配りを忘れないようにしましょう。



## 産後ケア(通所型)を行いました!!

9月11日(木)に今年度3回目の産後ケア(通所型)がありました。

2組の親子が参加されました。熊本県助産師会の助産師を講師として迎え、赤ちゃんのスキンケアや育児相談など個別に応じたケアが実施されました。

次回は11月13日(木)を予定しています。予約は下記のQRコードよりお願いします。

### 参加者のご感想

- ・助産師と一対一で話ができ良かったです。
- ・日頃の話を聞いてもらえて良かったです。
- ・写真嬉しかったです。

親子の写真を  
プレゼントして  
います。



## 11月の予定

### 母子手帳交付(要予約)

毎週月曜日  
午前10:00～、午前11:00～  
※事前に予約をお願いします。

### 産後ケア(助産師会)

13(木)午前10:00～  
※詳細は南関町ホームページ参照  
※予約は右記のQRコードからお願いします。



### すくすく教室

18日(火)  
午前10:00～

### のびのび教室

18日(火)  
午前10:30～

### 1歳6か月児健診

25(火)  
午後1:00～

### 3歳児健診

4(火)  
午後1:00～

《お問い合わせ》

南関町役場福祉課 こども家庭センター

0968-57-8553