

ストップ！児童虐待 ～11月は児童虐待防止月間～

問合せ　こども家庭センター☎(42)8457

児童虐待問題に対する社会的関心の喚起を図るため、こども家庭庁では、毎年11月を「オレンジリボン、児童虐待防止推進キャンペーン」期間と定め、児童虐待防止の推進を行っています。

■児童虐待とは

保護者や養育者が、子ども（18歳未満）の心や体を傷つけ、健やかな成長や人格の形成に重大な影響を与える行為をいいます。虐待は、子どもに対する著しい人権侵害です。

親が「しつけ」と思っていることでも、現実に子どもの心や体が傷つくことであれば、それは「虐待」です。

■児童虐待の4つの分類

◎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、首を絞める、拘束する　など

◎性的虐待
性的行為、性的行為の強要、性的行為を見せる、ポルノグラフィの被写体にする　など

◎ネグレクト
家に閉じ込める、食事を与えない、ひどく不潔にする、自動車の中に放置する、病気になっても病院に連れて行かない　など

◎心理的虐待
言葉による脅し、無視、きょうだい間での差別的扱い、子どもの目の前で家族に対して暴力をふるう（ドメスティックバイオレンス：DV）　など

■子育てに悩んでいませんか?

子育ては楽しいことばかりではなく、つらいことや大変なこともあります。子どもは思いどおりにならないですし、子育てには不安がつきものです。「子どもが言うことをきかず、いつもイライラしている」、「思うようにいかず、つい子どもを叩いたり、怒鳴ったりしてしまう」など、困ったときはひとりで悩まず、気軽に相談してください。

■児童虐待（疑いを含む）を発見したら…

虐待を受けている子どもとその保護者は、サインを発していることがあります。

◈子どもからのサイン
〇あざ、きずが絶えない
〇極端に痩せている、衣類や体がいつも汚れている
〇繰り返し泣き声が聞こえる　など

◈保護者からのサイン
〇頻繁に怒鳴り声が聞こえる
〇いつもイライラした様子で子どもに暴力を振るっている
〇幼い子どもを家に残したまま外出している様子がある
など

地域の中で「気になる親子」や「おかしいな」、「虐待かも」と感じたら、迷わず以下の相談先に連絡をしましょう。通告者の名前など、秘密は守られます。

■相談先

・こども支援課こども家庭センター☎(42)8457
平日のみ(9:00～16:30)
・越谷児童相談所☎048(975)4152
平日のみ(8:30～18:15)

＜命の危険性があるなど、緊急性が高い場合＞
・幸手警察署☎(42)0110

＜夜間休日の際＞ ※一部のIP電話からは繋がりません。
児童相談所虐待対応ダイヤル　☎189（いちはやく）

■その他

【電話相談】子どもスマイルネット（要電話予約）
こども（原則18歳未満・高校生は対象）に関するあらゆる悩みを電話で相談できます。いじめや体罰、不登校など、こどもの権利に関する悩みには、「子どもの権利擁護委員会」があなたの代わりに学校などと話をして、解決まで伴走支援します。

HP 詳細はこちら!

【LINE相談】親と子どもの悩みごと相談@埼玉
子育ての不安や親子関係、家族のことなど辛い気持ちや悩みをLINEで相談できます。

HP 詳細はこちら!



幸手市手ぬぐい体操

誰でも簡単 元気アップ！

日本保健医療大学　保健医療学部　理学療法学科
丸谷康平准教授　監修

問合せ　介護福祉課☎(42)8438

◆体操は全部で6種目！
◆手ぬぐいを使って、正しい姿勢を保ちながら効率よく全身を動かせる！
◆誰でも簡単に実施できる！

活用例
・朝起きた時、1日の始まりに！
・趣味のグループの活動前に！

HP 詳細はこちら!

無理せず痛みのない範囲で生活の一部に取り入れてみましょう！

〈バンザイ・背中でW運動〉



〈効果〉10回

肩関節、背中、肩甲骨の可動域が広がります
肩こりの予防
高い所や背中に手を伸ばしやすくなります

〈背中・脇腹のばし運動〉



〈効果〉

肩回りがほぐれます
肩こりの予防
姿勢の改善

左右交互3回ずつ

〈体ひねり運動〉



〈効果〉左右交互3回ずつ

腰のコリをほぐせます
姿勢の改善
腰痛予防

〈ふくらはぎ・ひざうら伸ばし運動〉



〈効果〉

姿勢の改善
血行促進
膝が痛い人、座骨神経痛の人にもおすすめ
※痛みのない範囲で行いましょう。

左右10秒保持3回ずつ

〈垂直もも上げ運動〉



〈効果〉

腰痛予防
姿勢の改善
足の付根の筋肉、体幹の筋肉を強化

左右交互5回ずつ

〈おしり・ももうら伸ばし運動〉



〈効果〉

お尻や太ももの筋肉を強化
ひざ痛・腰痛の改善
転倒予防

5回



▲丸谷康平先生

この運動を行うことで全身のストレッチが可能となり、バランス能力の維持や正しい姿勢の意識にも繋がります。ぜひみなさんも一緒に行いましょう！

