

～ 9月10日から16日は自殺予防週間です ～

9月は1年の中でも18歳以下の自殺者が多くなる傾向にあります。子どものこころのSOSサインの中には、ご家庭だからこそ気づきやすいサインがあります。「何だかこれまでと様子が異なる」「以前はこんなことはなかったのに・・・」など、SOSサインに気づくには日頃のコミュニケーションが大事です。早めにキャッチして、気になるときは子どもの話をじっくり聞くようにしましょう。

家族だからこそ気づきやすいSOSサイン

- ・朝起きられない ・睡眠のリズムがくずれている ・急激に痩せたり、太ったりする
- ・頭痛や腹痛を訴える（特に朝） ・元気がない、顔色が悪い
- ・無口になった、家族と話さなくなった ・1人で部屋にこもりがちになった
- ・イライラしている、怒りっぽくなった ・学校へ行きたがらない、行かない



話を聞く姿勢

- ・話を聞くことに集中する。
- ・子どもの気持ちに共感し、受容する。
- ・子どもがどのように感じているか、子どもの気持ちで理解する。
- ・親としての意見や、思いを押し付けない。

話を聞くときの具体的なノウハウ

- ・子どもが話した内容を、時々くりかえす。
- ・とくに「つらい」「悲しい」「不安」などの感情を表す言葉は伝え返す。「つらいのね」など。
- ・言葉で伝えきれない場合には、紙に書いてもらう。
- ・これまでどんなふうに困難に対処してきたか聞く。

困ったときの相談先

誰でも相談できる相談窓口や、子どものこころの問題についてなど、詳しくは右記 QR からご覧ください。



～ 8月は「食品衛生月間です」～

アニサキスによる **食中毒** に注意しましょう

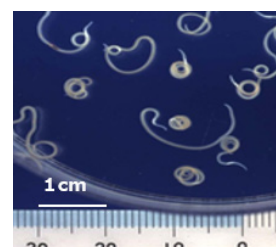
アニサキスは、生鮮魚介類に寄生する線虫類の寄生虫です。約2cm～3cmで、白色の少し太い糸状の形をしています。サバ、アジ、サンマ、カツオ、サケ、イカなどに寄生しています。

アニサキス幼虫が寄生する生鮮魚介類を食べた後、

- ◆数時間～10数時間後に激しい胃痛、腹痛、吐き気、嘔吐
- ◆食後数時間～数日後に激しい下腹部の痛み 等の症状が出ます。

2022年に福岡県域で起きた食中毒は962件でしたが、そのうちアニサキスによるものが567件(59%)と、**食中毒事件数第1位**となっています。

アニサキスは夏場に被害が増える傾向があるので、しっかりと予防しましょう！



出典：厚生労働省ホームページ

アニサキスによる食中毒予防のポイント

まずは鮮度を徹底確認！

- ◆新鮮な魚を選び、速やかに内蔵を乗り除く！
- ◆内臓は生で食べない！
- ◆目で確認し、アニサキス幼虫を除去する！

アニサキスは寄生している魚介類が死亡し、時間が経過すると、内臓から筋肉に移動することが知られています。魚を丸ごと購入した場合は、すみやかに内蔵を取り除きましょう。

更に、冷凍・加熱が有効！

- ◆加熱する
中心部まで加熱しましょう。60℃で1分以上が目安です。
※酢漬けや塩漬け、しょうゆやわさびではアニサキスは死滅しません！
- ◆冷凍する
－20℃で24時間以上冷凍しましょう。