



冬休みを迎えて

ご家庭のみなさまへ

平成30年12月発行

浦安市青少年センター
浦安市猫実1-1-1
浦安市役所 7F
TEL 712-6799

いよいよ冬休みが始まります。

クリスマスやお正月など楽しい行事を心待ちにしている子ども達も多いことでしょう。

しかし、この時期はついついにはめをはずして、自分で生活を管理できなくなってしまうがちです。

生活リズムが乱れて病気になったり、思わぬ事件や事故に巻き込まれたりすると、楽しい冬休みも台無しになってしまいます。ご家庭におかれましてはお子様、「自ら決めた目標や計画の実行」や「自らの食生活のコントロール」など、進んで自分の健康管理に努めながら、規律ある生活を心がけさせてください。

子ども達に楽しく有意義な冬休みを過ごしてもらいたいと思います。

楽しく充実した冬休みを過ごすための注意点



1. 体調を整え、心身ともに健康に過ごそう！

何事も基本になるのは、体力です。体力をつけるには、食事・睡眠（休養）・運動の三つが不可欠です。冬休み中も規則正しい生活習慣を崩さず、健康的な生活を心がけましょう。また、体の健康だけでなく、精神面の健康・落ち着きも大切です。時間を有意義に利用して、趣味や遊びに費やす時間もしっかりとって、心穏やかに過ごしてほしいと思います。特に受験を控えたみなさんには、試験で十分な力が発揮できるよう、そう過ごしてほしいと思います。充実した冬休みを送れるよう願っています。

2. 交通ルールを守り、事故に遭わない、起こさないようにしましょう！

日没が早く慌ただしい年末年始は、交通量も増え事故の危険性がとても高くなります。特に、自転車による交通事故には十分に注意をしてください。

パトロールをしていると、自転車の無灯火、二人乗り、イヤホンやスマホを利用しながら走行している姿が目につきます。交通ルールやマナーを守り、安全運転を心がけるようにしましょう。

また、交通ルールやマナーだけでなく、ライトやブレーキの点検も忘れずに確認しましょう。

ヘルメットを着用するとより安全です。

更に、事故の被害者になるばかりではなく、加害者になる場合もあります。

自転車走行について、もう一度、友人や家族で話し合しましょう。



3. トラブルから身を守りましょう！

冬休みはクリスマスやお正月等、気持ちが高ぶるときです。パーティーや初詣等で街中に出る機会もたくさんあります。子どもたちだけの外出は極力避けましょう。

また、お年玉の管理については、ご家族でよく話し合ってください。

飲酒に関しては、大人が飲むからといって子どもたちに勧めること等はなさらないようにご家庭でもご注意ください。喫煙についても同様です。

また、最近では、「合法ハーブ」、「お香」、「アロマ」等と称して、脱法ドラッグが安価で販売されています。「薬物は心のスキマに入りこむ」、誘われてもきっぱりと断る勇気を持たせましょう。

「いじめメール相談」がはじまりました【教育委員会指導課】

子どものいじめ問題の早期認知・発見のため平成30年7月16日よりいつでも相談できる電子メールによる「いじめメール相談」を開始しました。

対象は、市内在住の小・中学生および保護者です。

相談内容は、言葉（SNSを通じて行われるものも含む）、暴力、冷やかし、からかい、仲間はずれなどにより、心や体に苦痛を感じるいじめに関わること。今後いじめに発展する恐れのある行為に関わることです。

利用方法は、下の二次元バーコードを読み取る。または、市ホームページから「子育て・教育」を選択、「いじめ110番」のバナーを選択して「いじめメール相談入力フォーム」に入力してください。

受信後、自動返信メッセージを送信します。

また、2日以内（土・日・祝日・年末年始を除く）に電話または電子メールで状況を伺い、解決に向けた相談を始めます。

迷惑メール、個人・団体に対する誹謗中傷、匿名による相談には返信できません。

電話の「いじめ110番」（0120-211-380）も引き続き運用しています。



青少年相談

【青少年センター】

青少年センターでは、2名の相談員が青少年に関する様々な相談（学校や家族関係での悩みなど）に対して支援を行っています。

最近の子ども達は、SNS（ソーシャル・ネットワーク・サービス）による人との繋がりが当たり前となった社会の中で生活しています。

学校での自分、SNSでの自分、というようにその場に合わせた複数の顔を持つ子が多く、その分気疲れやストレスが多くなってきているように感じます。

SNSを上手に活用することによって、普段は出会えない人と交流することが出来たり、個性を認めてもらうことで自信を得ることが出来たりといった良い面もありますが、その一方で、常に他人からの評価を意識し、本当の自分が分からなくなってしまうこともあります。その場に合わせた色々な顔を持っていても、「私はこういう人」という土台となる自分を持つことが大切だと考えています。

疲れてしまった時は、ベースとなる自分自身に戻ってることが出来るよう、子ども達を支援していきたいと思えます。

電話相談・来所相談（予約制） 月曜日～金曜日（12月29日～1月3日と祝日を除く）

午前10時～正午・午後1時～午後4時

さあこい いいこに

相談専用電話



351-1152

