



冬休みを迎えて

ご家庭のみなさまへ

令和元年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

もうすぐ冬休みです。

受験生は、ラストスパートの時期でもあり、クリスマスやお正月などと言っていられない状況かと思えます。目標を持ちあきらめず続けることが大事です。でも、これまでの成果を生かすためにも一息をつくことも大切。それぞれのイベントを楽しんで素敵な時間を過ごしてください。

また、これからの進級や進学を迎えるにあたり、体調管理にもご注意！バランスのとれた食事、適度な運動、十分な睡眠が健康なからだづくりにつながります。

ご家庭におかれましては、子どもたちそれぞれが、今しかない時間を有意義に過ごしてもらえよう、また、人生のステップに応じて健やかに成長するよう、最大限の応援をしていただきたいと思います。



冬休みを楽しく過ごすために

1 日没が早い！交通事故注意！！

今年の冬至は12月22日です。この日まで昼間の時間は短くなります。また、年末は慌ただしくなりますので、交通量も多くなり事故の確率も高くなります。パトロールでは自転車の雨の日の傘さし、夜間の無灯火、イヤホン、スマホなどの“ながら走行”や並進、逆走をする姿が目立ちます。交通事故は被害者になるだけでなく、加害者となることもあります。ご家族で交通ルールやマナーについて話し合しましょう。



ちばサイクルール



2 風邪やインフルエンザなどの疾病注意

冬は空気も乾燥し、風邪やインフルエンザにもかかりやすくなります。**バランスのとれた食事、適度な運動・睡眠**により健康的な生活をするようご指導願います。過保護や放置をせず、それぞれのお子様の性格や行動に合わせて、しなやかな心と体を育むよう成長を見守っていただきたいと思います。

3 子ども達のトラブル回避（ものわかりがいい…が子ども達を不幸に…）

①子ども達だけの外出は極力避ける。夜間は外出をひかえる

冬休みは、クリスマスやお正月などのイベントもあり、外出の機会も増えると思いますが、思わぬトラブルに遭遇することもあると思います。**帰宅時間は厳守**させましょう。深夜の外出（23時～翌4時は特別な事情がない限り、成人が同伴していても県条例で禁止されています。

②お年玉などのお小遣いの管理を！

お小遣いを何に使う時期なのかご家族で話し合い、把握しておくことをお勧めします。

③飲酒・喫煙・脱法ドラッグなどの薬物は絶対ダメ！

お酒もタバコも20歳を過ぎてから。脱法ドラッグなどの薬物は大人もダメ！

④スマホ・インターネットはほどほどに

スマホやインターネットは便利ですが、**トラブルとなったときは深刻**です。詐欺、ゲーム、出会い系、ネットいじめなど例をあげれば数えきれないほどのものがあります。特に仲間内でのLINEなどのグループアプリで、既読してもすぐに返信をしなかったことで、仲間はずれにされてしまうなど、今の子ども達のネットトラブルの特徴的な例と言えます。**子どもの活動時間などに注意**し、フィルタリングを活用して有害な情報を閲覧することのないよう適切に管理願います。



総務省インターネット
トラブル事例集

「いじめメール相談」【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、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」があります。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かかわること。今後いじめに発展するおそれのある行為にかかわることです。



利用方法は、右側の二次元バーコードを読み取り「いじめメール相談入力フォーム」に入力します。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（ひぼう）中傷、匿名によるものには返信できません。電話「**いじめ110番**」（0120-211-380）も引き続き行っています。

いじめメール相談



青少年相談（メール相談も始まりました。）【青少年センター】

青少年センターでは、3名の専門の相談員が**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。本年11月20日から**メールによる相談もはじめました。**



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。

青少年メール相談

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くる事が出来るよう、子ども達を支援していきたいと思えます。

メール相談 二次元バーコードか www.city.urayasu.lg.jp/kodomo/seishonen/1020515.html
にアクセスし、メール相談フォームへ

電話・来所（予約制）相談 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

相談専用電話  **351-1152**

冬休み 安全

日没時間が早い
車のドライバーも薄らあかりで見づらい
自転車も早めに点灯を
自転車も車両（車道は左側通行）

学習

受験生は追い込み時期

健康

寝冷え注意
インフルエンザ

お年玉

お金の使い方 カツアゲにあわないために

人権

ネットいじめ

スマホ・インターネットトラブル

パパ活、ママ活、アニ活、アネ活
被害者、加害者の双方になりうる
子ども…危うきに近寄らず

親…ものわかりのいい（子どもの好き勝手にさせる）親ではダメ。被害事案になってから
では遅い！

クスリ 沢尻エリカで匂か？

大人の目は多い方がいい。

相談（メール相談開始）ココロのサプリ