



冬休みを迎えて

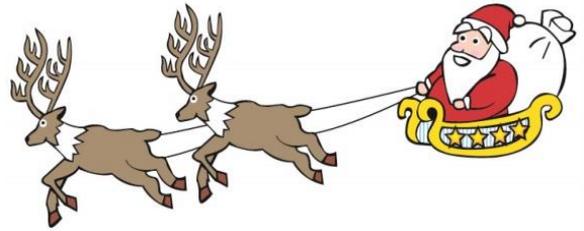
ご家庭のみなさまへ

平成29年12月

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。年末、お正月を過ごすわずか2週間程度のお休みです。クリスマスやお正月を楽しみにしている人、希望進路達成に向けて一生懸命勉強している人、いろいろな思いで冬休みを迎えることでしょう。冬休みを有意義・安全に過ごすため、次のことに気を付けましょう。

## もうすぐ冬休み！



### 1. 体調を整え、心身ともに健康に過ごしましょう！

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、心穏やかに過ごしましょう。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な過ごし方を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注意してください。

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。小学5年の児童が自転車で走行中に対人事故を起こし、9500万円の賠償命令が下った事故も起きています。自転車走行について、もう一度、家族と話し合いましょう。



### 3. トラブルから身を守りましょう！

平成28年度は、38件の「不審者情報」がありました。今年度は、昨年度よりも報告件数が増加傾向にあります。「大声で助けを求める」「素早く逃げる」「近くに民家やお店があれば、逃げ込む」「できるだけ人通りの多い、明るい場所を通る」等の対応が必要です。また、できるだけ早く警察に連絡することも大切です。そのままにしておかず、今後のことも考え警察に必ず連絡しましょう。



## 「IT関連機器使用の約束事を決めていますか？」 年の初めに、使い方や時間、ルール等を再確認しましょう。

最近、SNSを介しての悲しい事件が発生し、多数の人命が奪われました。現代の様々なIT問題（プライバシー、ネット中毒、ポルノ、いじめ、対人関係等）が発生している中、お子さんとIT機器の健全な使い方について、話し合ってみてはいかがでしょうか。

今一度、下記を参考に、お子さんとルール等を確認して、トラブル防止に努めましょう。

1. フィルタリングを設定する。  
タブレットやスマートフォン等ではありません。意外と見落としなのが、携帯型ゲーム機です。携帯型ゲーム機にも、インターネットに接続できる機能があります。ちょっと、確認をしてみましょう。
2. 使用時間を決める。  
就寝前に使用すると、寝つきが悪くなり、寝不足の原因になる恐れがあります。
3. 安易に自画像や位置情報等がわかるものを送信やアップロードしない。  
自分自身に限らず、友人・知人が写っている画像をSNS等に安易に載せると、トラブルに巻き込んでしまう危険性があります。



## おしらせ

青少年輔導員の資質向上を図るとともに、多くの市民の皆様に青少年の健全育成を推進するため、「子どもと親のかかわり講演会」を開催します。多くの皆様のご参加をお待ちしています。

日時：平成30年1月20日(土) 午前9時30分～午前11時30分（受付開始 午前9時15分）

場所：市民プラザWave101 中ホール

講師：千葉少年鑑別所 所長 <sup>きたばたけ ひろし</sup> 北畠 裕史 氏

演題：「少年鑑別所と地域の連携」

定員：先着80人

参加費：無料

問い合わせ 浦安市青少年センター TEL:712-6799



## 青少年相談

思春期の子どもは、これまでの親の庇護の元から自立への準備段階に入ります。子どもの突然の変化に子どもも親も戸惑いますが、それは子どもが新しい自分に出会うための「成長のプロセス」と捉えてください。

母親は、子どもとの密着した関係を断ち切り、知らない世界を持つことを認め、父親は、信頼できる関係を築き、社会に出ていくことを後押する、というように両親が協力して対応することが必要になります。

青少年センターでは、子どもが幼い自分に別れを告げ、不安や葛藤を乗り越え、大人に一步近づくためのお手伝いができたらと思っています。どうぞお気軽にご相談ください。

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

