



# 子ども権利相談室

## やまなしスマイル



### 冬休み 特集

今回は、冬休み特集です。最後まで読んでくださいね。



機関紙 第4号 令和6年12月発行



楽しみだな

#### 冬休みの過ごし方～安全で有意義な冬休みにするために

冬休みは年末年始などの行事が多くあります。期間は短いですが、みなさんにとっては楽しいことがたくさんある休みですね。でも、受験を控えているみなさんは、ゆっくり休んでいるわけにはいきませんね。1日1日を大切に志望校に合格してほしいと思います。

冬は、寒さや乾燥が原因で、風邪やインフルエンザなどの病気にかかりやすくなります。病気になって外出もできず、遊ぶこともできなくなると、せっかくの休みがつまらなくなってしまいます。そうならないように健康には十分に気をつけましょう。特に受験を控えているみなさんは気をつけてくださいね。



冬休み中の大きな行事といえば、「お正月」ですね。正月とは、文化的には、旧年が無事に終わったことへの感謝と、新年を祝う大切な行事です。各家庭では、正月飾りをして、正月行事を行ったり、おせち料理を食べたりして祝います。



#### 1年の計は元旦にあり

1月1日の朝のこと



物事を始めるときには、最初の計画が大切ということわざです。新しい年の計画は、年明けにしっかり立てるべきという意味もあります。

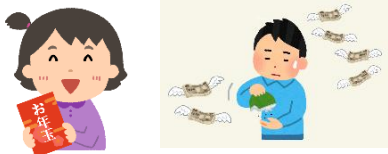
#### 冬休み中は



#### 家族の一員としてお手伝い



#### 無駄遣いせず、計画的に



#### 適度に運動を



#### 1日の学習計画を



#### 規則正しい生活リズムで

年末年始などは、ついつい夜更かししてしまい、1日の生活リズムが崩れることがあります。無理のない1日の計画を立てて、生活リズムを崩さないようにしましょう。



#### しっかりと体調管理を

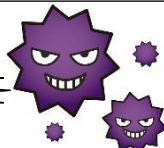
受験勉強を頑張ってください。でも、どうしても睡眠不足になりがちです。無理をして体調を崩さないように注意しましょう。疲れたときには、必ず休むようにしましょう。



#### 受験生頑張れ!



#### 寒さや乾燥で注意が必要な病気



どんな病気も予防が肝心です。



寒い季節は体調を崩しやすいので、しっかり予防して元気に過ごしましょう。

#### 風邪やインフルエンザ、新型コロナ



うがい・手洗いを徹底し、マスクを着用する。必要がなければ、人混みは避けるようにする。

#### ノロウイルスなど



食事前やトイレの後に手をしっかり洗う。ハンカチやタオルの貸し借りはしない。

#### 予防法



子どもの権利条約では



第24条(健康・医療への権利)

子どもは、健康でいられ、必要な医療や保健サービスを受ける権利をもっています。



スクールカウンセラーを知っていますか？



スクールカウンセラーは、心理についての専門家です。学校において、みなさんが抱える様々な課題(悩みや困りごと)について解決のための助言や指導を行います。助言や指導の対象は、みなさんだけではなく、先生方や保護者の方も含まれます。

スクールカウンセラーは、各都道府県、または、政令指定都市の教育委員会が採用し、派遣先の学校を決める仕組みになっています。このため、スクールカウンセラーは、学校や児童・生徒、保護者にとっては「第三者」の立場となります。

文部科学省は、スクールカウンセラーの業務(仕事)を以下のように定めています。

- 児童・生徒へのカウンセリング ○教職員に対する助言・研修
- 保護者に対する助言・援助 ○ストレスチェックや授業観察等の予防的対応
- 事件・事故等の緊急対応における児童・生徒等の心のケア など

スクールカウンセラーが扱う課題は、いじめ、不登校や暴力行為のほか、発達の課題や精神科領域の課題、家庭環境や親子関係の課題など多岐に渡ります。つまり、スクールカウンセラーには、みなさんの生活に関わること全般について相談することができます。みなさん自身が相談するだけでなく、お父さんやお母さんと一緒に相談したり、保護者のみが相談することもできます。

いま、困っていることや悩んでいることがあったら、一度相談してみてもいいですか？



児童・生徒も



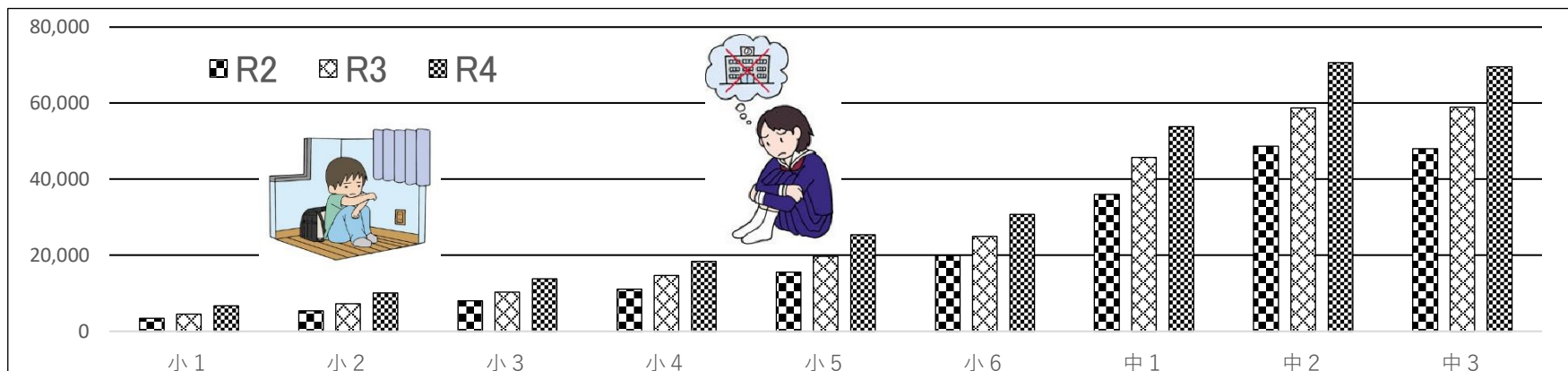
保護者も

不登校児童生徒数は年々増加しています。

下の表は学年別の不登校児童生徒数の表とグラフです。

〔令和4年度 児童生徒の問題行動・不登校等生徒指導上の諸課題に関する調査より〕〔単位：人〕

	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3
R2	3,395	5,335	8,028	11,108	15,603	19,881	35,998	48,723	48,056
R3	4,534	7,269	10,289	14,712	19,690	25,004	45,778	58,740	58,924
R4	6,668	10,047	13,823	18,373	25,430	30,771	53,770	70,622	69,544



子どもの権利相談室(やまなしスマイル)

※電話/FAX/手紙/対面/ZOOMで相談できます。

電話 055-225-3958 FAX 055-223-1509

メール kodomo-kenri@pref.yamanashi.lg.jp

手紙 〒400-8501 山梨県甲府市丸の内1-6-1  
山梨県庁本館5階 子ども福祉課内

相談時間 月曜日～木曜日：午後1時～午後6時  
金曜日：午後1時～午後8時

相談予約フォーム

※対面、ZOOMは予約が必要です。



困ったり、悩んでいたら連絡してくださいね。



こんなときどうしたらいいのかな？

一度相談してみませんか？