

# 子どもの権利相談室

## やまなしスマイル



今回は、「冬休み」特集です。新しい年が、良い年になりますように。

機関紙 第8号 令和7年 12月発行

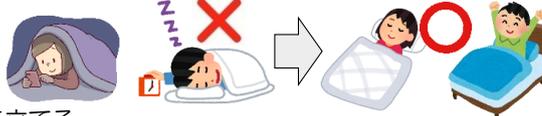


冬休みの期間は短いですが、年末年始などの行事があり、中高生のみなさんにとっても楽しいことがたくさんあるお休みですね。でも、中学3年生、高校3年生にとっては、受験に向けて、ゆくりと休むことができない追い込みのお休みですね。

### 【安全で有意義な冬休みにするために】

- 大切なことは、
- \*規則正しい生活リズムで過ごすこと。
- \*安心・安全に過ごすこと。

### 規則正しい生活リズムで過ごす



- ◇無理のない1日の計画を立てる。
- ◇休みだからと言って夜更かしや朝寝坊をしないで、早寝早起きを心がける。
- ◇毎日、短時間でも集中して学習に取り組むようにする。
- ◇1日の中に、適度な運動を取り入れるようにする。
- ◇3食の食事はしっかり摂るようにする。



受験生にとって、この冬休みは、「最後の追い込み」期間です。適度な休憩と睡眠を取り入れながら、規則正しい生活を心がけましょう。頑張れ！受験生！

受験期は、学力だけでなく、体力や健康が大きく影響します。規則正しい生活、バランスの良い食事を心がけ、消化の良いメニューや集中力を高める食材を摂るようにしましょう。

### 受験生だけではなく 睡眠不足や生活リズムの乱れは禁物！



### 集中力を高める食べ物



- ・ラムネ ・バナナ ・ナッツ類(くるみ、アーモンドなど) ・卵
- ・青魚(サバ、いわしなど) ・豚肉 ・大豆製品(納豆、豆腐など)
- ・ヨーグルト ・ほうれん草 ・ブルーベリー ・アボガド
- ・ダークチョコレート など



- 睡眠不足が続くと、脳の働きが低下し、集中力や記憶力が著しく落ちることがあります。
- 生活リズムが乱れていると、体内時計のバランスも崩れ、日中に眠気を感じやすくなります。
- 寝る時間と起きる時間を一定に保つことで、体内リズムが整い、自律神経やホルモン分泌が安定します。

□ 脳のエネルギー源となる栄養素が不足すると、集中力を維持しにくくなります。糖質だけでなく、たんぱく質やビタミン類、ミネラルもバランス良く摂ることが重要です。

### 安全・安心に過ごす

#### ※帰宅時間をしっかり守る。



- 冬至がある12月は、1年のうちで一番日没が早い時期です。
- 冬休みの期間は、夕方5時くらいには真っ暗になります。
- 防犯対策としても大切なことです。

#### ※交通事故に気をつける。



- 年末年始は、気忙しく、交通量も増えるため、交通事故の発生が多くなるそうです。
- 安全確認不足や、一時不停止など、交通ルール違反を原因とする出会い頭の事故が多く発生しているようです。



#### ※路面凍結による転倒などに気をつける。



- 冬の期間中は、降雨や降雪の後、朝夕に路面が凍結していることがあり、転倒してケガをすることがあります。また、濡れたマンホールなどの上は、とても滑りやすく、自転車などで転倒することがあります。

#### ※インフルエンザや感染性胃腸炎(ノロウイルス、ロタウイルス)などに気をつける。

- 感染性胃腸炎は、感染すると嘔吐や下痢、発熱の症状が見られます。感染力が強く、集団生活では、一気に感染が広がってしまいます。また、インフルエンザは、高熱と関節の痛みなどを伴います。うがい、手洗いを励行し、しっかり予防しましょう。



### しっかり予防しよう！

#### ※隠れ脱水症に気をつける。

### マスクもね！



- 脱水症というと夏場を思い浮かべますが、冬は夏に比べて空気が乾燥し、湿度も下がるため、体から水分が奪われやすくなる季節ということです。室内を加湿して乾燥を防いだり、定期的に水やお茶を飲んだりしましょう。



※SNSによるトラブルに気をつける。

一人一人が気をつけるようにしましょう。

- SNSトラブルとは、SNSを通じて生じる人間関係のもつれや、誹謗中傷、個人情報の流出などの問題を指します。SNSは気軽に他者と繋がれる反面、匿名性や即時性、情報の拡散力の高さから意図せずして相手を傷つけたり、取り返しのつかない事態に発展したりするリスクがあります。
- スマートフォンやSNSの普及により、小中高生が日常的にオンラインで他者と関わるようになり、SNSトラブルは、年々増加しており、全国の学校でも多くの対応事例が報告されています。
- 学校現場では、いじめや詐欺、性的被害など、児童生徒の心身や将来に深刻な影響を与える事例が増えています。しかも、その多くが教員や保護者の目が届かないところで進行し、発覚したときにはすでに問題が複雑化していることも珍しくありません。



あなたは、左のマークを知っていますか？

■これは「耳マーク」です。

聞こえが不自由なことを表すと同時に、聞こえない人、聞こえにくい人への配慮を表すマークです。



聞こえが不自由な方との対話には、手話や筆談がありますが、手話は難しいですが、筆談であれば、みなさんにもできるのではないかと思います。必要な場合は、勇気を出して挑戦してみましょう。



手話



筆談

こんな時、あなたならどうしますか？



左のイラストは、何らかの事故で電車の運行が中止になった時の車内の様子です。車内放送が流れたので、乗客がソロソロとホームに降り始めましたが、女性が一人座ったまま、不安そうに周りをキョロキョロ見回しています。この女性のバックには、「耳マーク」が付いていました。それがわかったあなたはどうしますか？



あなたは、「ユニバーサルデザイン」という言葉を知っていますか？

■ユニバーサルデザインとは、すべての人が使いやすいデザインを指します。具体的には、年齢、性別、国籍、障がいの有無に関わらず、誰もが快適に利用できる製品や環境を創造することを目指しています。



あなたの周りにもたくさんのユニバーサルデザインがあります。例えば、音響式信号機（擬音式とメロディ式）、自動的に水が出る仕組みの蛇口、自動ドア、点字ブロック、スロープや手すり、ノンステップバス、シャンプーとリンスの入れ物の違い、等々

■以前、誰もが快適に生活できる環境を目指す「バリアフリー」という言葉を紹介しましたが、ユニバーサルデザインとバリアフリーの違いはどこでしょうか。



【バリアフリー】\*リフトバス  
ステップがあるこれまでのバスには、後から車イス用のリフトを設置する。

【ユニバーサルデザイン】\*ノンステップバス  
最初から多くの人乗りやすいように、乗降口に段差がなく、床面を低く設計してある。

バリアフリーは、後からバリアを取り除く、対応するのに対して、ユニバーサルデザインは、最初から誰もが使いやすいように設計するという違いがあります。毎日多くの人利用するバスについて考えてみましょう。



家や学校で困ったり、悩んだりすることがあったら、1度相談してみませんか？

※ 相談は、電話、メール、FAX、手紙、オンライン、直接面談でできます。

電話で  
055-225-3958



FAXで  
055-223-1509



メールで  
kodomo-kenri@pref.yamanashi.lg.jp



手紙で  
〒400-8501 山梨県甲府市丸の内1-6-1  
山梨県庁 総合県民支援局 こども福祉課内



オンライン・面談で  
日程の事前予約が必要となります。



予約はこちらから



子どもの権利相談室（やまなしスマイル）は、県庁本館5階のこども福祉課にあります。困り事や悩み事があったら、是非、相談してください。



【やまスマ相談員】



〔山梨県庁本館・防災新館〕