



やまなし

# 子どものけんいそうだんしつ

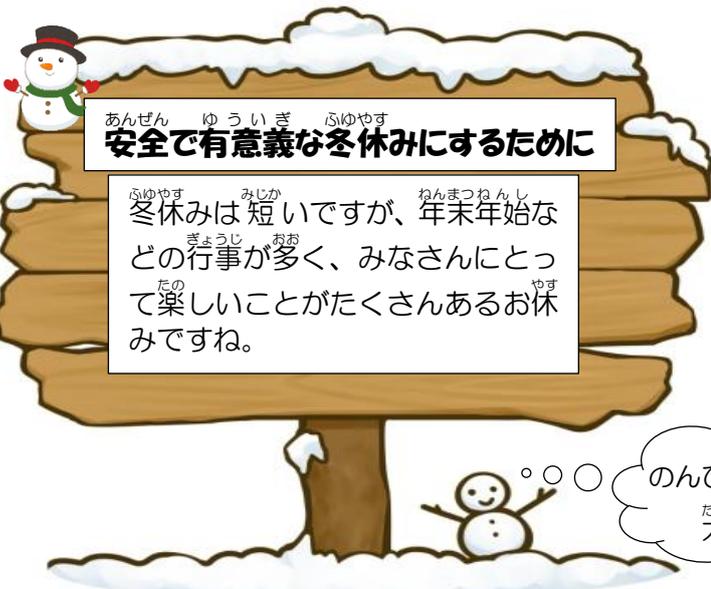
## やまなしスマイル



今回は、**冬休み** 特集です。  
新しい年が、良い年でありますように。



機関紙 第8号 令和7年 12月発行



**安全で有意義な冬休みにするために**

冬休みは短いですが、年末年始などの行事が多く、みなさんにとって楽しいことがたくさんあるお休みですね。

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。

しっかり計画を立てなくちゃ。

のんびりやさん  
大丈夫かな？



### 規則正しい生活リズムで過ごす



1日の計画を立てる

夜更かしをしない⇒早寝・早起き⇒しっかり学習⇒適度な運動⇒しっかり食べる

### 安心・安全に過ごす



#### ※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。



病気やけがに気をつけてください。

#### ※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。



※道路の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。うがい、手洗いを励行し、しっかり予防しましょう。

※隠れ脱水症に気をつける。



●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。

中学受験を控えているみなさんへ



睡眠不足や生活リズムの乱れは禁物!



- 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す。
- 集中力を高める食べ物
  - ・青魚(サバやサンマなど)
  - ・ナッツ類(アーモンドやクルミなど)
  - ・緑茶
  - ・ダークチョコレート
  - ・ベリー類(ブルーベリーやストロベリーなど)



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、みなさんでもできるとおもいます。必要な場合は、勇気を出してやってみましょう。

困ったり、悩んだりしているときには、相談しよう!

※相談は、電話でも、メールでも、FAXでも、手紙でも、オンラインでも、面談でもできるよ。

電話 055-225-3958

オンライン・面談を希望する場合は、予約が必要です。

FAX 055-223-1509

メール [kodomo-kenri@pref.yamanashi.lg.jp](mailto:kodomo-kenri@pref.yamanashi.lg.jp)



※予約はこちらから



手紙 〒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

何でも  
相談してね。

