

VOL. **110**  
2023.7 月号

## 青少年問題シリーズ

# 充実した夏休みに



『みんなで楽しく綱引き』  
～こどもの城 プレーパーク～



## 川越市少年指導センター

川越市役所 こども育成課内



じゅうじつ なつやす  
**充実した夏休みに**



もうすぐ楽しみにしている夏休みがやってきます。

なが 長い夏休み、せいかつ ふきそく生活が不規則にならないよう、「自分の夏休み」として、いちにちいちにち たいせつ一日一日を大切にしながら、いろいろなことに  
ちょうせん挑戦し、さいこう おも最高の思い出をつくりましょう。

した（下のチェックリストに、できたものをチェック☑しましょう。）

**1 夏休みの目標と計画を立て、実行しましょう！**

がくしゅう生活や学習について、ぐたいてき ないよう具体的な内容で、ちやくじつ とくこつこつ着実に取り組みましょう。

**2 心身ともに鍛え、健康な毎日を送りましょう！**

- はやね はやお あさ早寝・早起き・朝ごはんの習慣を続けましょう。
- しよくじ こころ そと で からだ うごバランスのよい食事を心がけ、外に出て身体を動かしましょう。
- おや そうだん かぞくゲームやスマホなど、親と相談し、家族のルールを決めましょう。
- こうつうじ こ みず じ こ ふしんしゃ き交通事故や水の事故、不審者に気をつけましょう。
- ぼうはん けいたい外に出かけるときは防犯ブザーを携帯しましょう。



**3 進んで学習に取り組みましょう！**

- まいにち じかん いちがつき ふくしゅう毎日の学習時間を決め、「一学期の復習」や「夏休みの課題」、そして「自主学習」に取り組みましょう。
- どくしょ読書の習慣を身につけましょう。



**4 家庭や地域でのふれあいを大切にしましょう！**

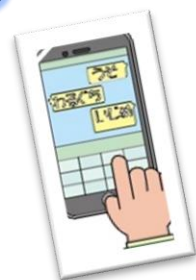
- いちいん か じ ぶんたん てつだ家庭の一員として、家事を分担し手伝いましょう。
- かた あ家族で語り合う時間を大切にしましょう。
- ぎょうじなど さんか地域行事等に参加し、地域とのつながりを大切にしましょう。





# ふせ インターネットトラブルを防ごう！！

スマホなどの普及によりインターネットは私たちの生活に身近なものになりました。子どもたちは、SNSや調べ物、ゲームなどに利用することが多くなり、それとともに犯罪やトラブルに巻き込まれることも増えてきました。スマホの危険性について親子で話し合い、情報モラルなどの正しい知識と理解を身に付けることが大切です。



## I 家庭のルールを親子で話し合しましょう！！

(1) 相手の気持ちを考えて、コミュニケーションを取りましょう！

- ① 相手のことを考えよう！（言葉やスタンプの使い方）
- ② 夜遅くの連絡はやめよう！（何時までならいいのか）

(2) 個人情報（写真含む）は、ネットに載せないようにしましょう！

- ① 個人が特定される書き込み等はやめよう！
- ② ネットで知り合った人を信用するのはやめよう！

(3) スマホやネットに夢中になりすぎないようにしよう！

- ① 時間やルールを決めよう！（睡眠不足や体調不良）
- ② 課金やアイテムが欲しいときは保護者に相談しよう！

(4) 他の人を傷つけたり、権利を侵害したりしないようにしましょう！

- ① 違法なアップロード、ダウンロードはやめよう！
- ② 悪口はやめよう！



## II フィルタリングを利用しましょう！！

○ 子どもがスマートフォン等利用する際、有害な情報や危険なサイトに子どもがアクセスできないようコントロールし、ネット依存に陥るリスクを少なくします。

## III ペアレンタルコントロールを活用しましょう！！

○ 保護者が利用制限をかけることができる機能です。保護者のスマホで子どものスマホのゲーム状況を確認したり、ゲーム時間の長さや時間帯の調節、課金の制限等を行うサービスの提供を受けることができます。

☆ この夏休みはスマホやゲームから離れ、様々なことに挑戦しましょう！

【資料：政府広報オンライン（3つのポイント）、スマホ時代のキミたちへ（文部科学省）】



～ 親子で一緒にお読みください ～

## 【体験が新たな自分を創る！】

児童生徒の皆さんには青少年問題シリーズ104号で、自然や人、社会の現実に直接触れる体験が必要だと紹介しました。様々な直接体験は感動体験となり、皆さんが悩んだり苦しんだ時に乗り越える勇気を与えてくれます。

中央アルプスに木曾駒ヶ岳という標高2,956メートルの山がそびえています。駒ヶ岳という名前の由来は、雪解けにより山肌に馬の形が現れることからついたと言われていています。この馬の形が現れると、昔の農家は田植えの準備を始めました。山は私達にとって身近な存在だったのです。この駒ヶ岳に、地元の伊那谷（いなだに）の多くの中学校では、2年生の時に登っていました。「聖職の碑（いしぶみ）」でも有名です。

当時中学2年生だった私も、村の中学2年生全員（当時3学級）で、駒ヶ岳登山を経験しました。1日ばかりで登り、大変な登山でしたが、今でも印象に残っているのは、山小屋に泊まり、夜の満点に輝く星々や天の川の見事さ、翌日の太陽が雲海の下から昇るご来光でした。これは今でも私の脳裏にはっきりと焼き付いています。また川越市のある小学校が、5年生の林間学校で標高2,101メートルの湯ノ丸山登山を計画し、子ども達が毎日の休み時間などに、目標を立てて校庭を走り、体力作りをしていたのを思い出しました。苦しいことを乗り越えたあとの感動体験はとても貴重です。努力を積み重ね、やり遂げた後の感動や充足感は、いつまでも心に残るものです。それは学習に置き換えても当てはまります。

相撲界にも「三年先の稽古（けいこ）」という言葉があります。その意味は目先の勝敗にこだわることなく、三年先、将来を見据えて、毎日コツコツと稽古を続けることが、本物になるということだそうです。

児童生徒の皆さんも、困難から逃れようとするのではなく、それを克服し、新たな自分を発見しようという気持ちで、いろいろなことに挑戦してくださいね。

三年先の自分を創るのはいつ？「今でしょ！」（山）

【注『聖職の碑（いしぶみ）』新田次郎の実話を基にした文学作品】



### せいしょうねん なや そうだん 青少年悩みごと相談

ふあん なとき こま  
不安なとき・困ったとき

ひとりで悩まずご相談ください。秘密は守ります。

かわごえしやくしょ いくせいがない しょうねんしどう  
川越市役所こども育成課内 「少年指導センター」へ

049-224-5724 (直通)

- ▶ 友達のこと、学校のこと、家族のこと、心や身体のこと…。  
悩みごとや心配ごとのある方、保護者の皆様、お気軽にお電話ください。  
相談時間 火・水・木曜日(祝・休日、年末年始を除く)  
午前10時～午後5時(受付は午後4時30分まで)

- ▶ メール相談も受け付けています。

川越市 青少年悩みごと相談

検索



スマートフォンはこちらから