

VOL. **109**

2023.3 月号

青少年問題シリーズ

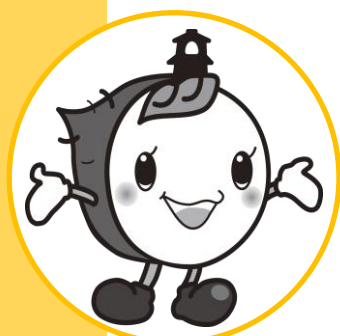
充実した春休みに



川越運動公園の楽しいすべり台

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

はる やす

充実した春休みに



もうすぐ楽しみにしている春休みがやってきます。

この春という季節は、始まりの季節と言われ、4月

からは入学・進級などの新しい生活が始まります。

今までの自分を見つめ直し、成果や課題を確認しながら、
新年度につなげていきましょう。

(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 春休みの目標と計画を立て、実行しましょう！

- 自分の一年間を振り返り、成長や改善点をまとめ、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！

- 早寝・早起き・朝ごはんの習慣を続けましょう。
- バランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めましょう。
- ゲームやスマホの使用は、家族と相談し、ルールを決めましょう。
- 自転車などの交通事故や不審者に気をつけましょう。



3 進んで学習に取り組みましょう！

- 毎日の学習時間を決め、「一年間の復習」や「自主学習」を積み上げましょう。
- 読書の習慣を身につけましょう。
- 整理・整頓し、新年度の準備をしましょう。



4 家庭や地域でのふれあいを大切にしましょう！

- 家庭の一員として、家事を分担し手伝いましょう。
- 家族で語り合う時間を大切にしましょう。
- 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。





「早寝早起き朝ごはん」を心がけましょう！！



「よく体を動かし、よく食べ、よく眠る」ことが児童生徒の持てる力を最も発揮できると言われていています。しかし最近この基本的生活習慣が乱れ、それが児童生徒の学習意欲や体力、気力の低下につながっているとされています。ご家庭でも、生活習慣の確立や生活リズムの向上について、親子で話し合ってみましょう！



早寝・早起きで生活リズムを整えましょう！

- ① 夜9時ごろには寝るようにしましょう！
- ② 毎日、同じ時間、同じサイクルで早寝・早起きをしましょう！

必要と考えられている人間の年齢別睡眠時間			
年齢	限界最短睡眠時間	望ましい睡眠時間	限界最長睡眠時間
6～13歳	7～8時間	9～11時間	12時間
14～17歳	7時間	8～10時間	11時間

- ※ 夜遅くまでテレビやスマホ、ゲームをしていると、体内時計のリズムが後ろにずれて寝付きにくく、ストレスを溜めやすくなります。
- ※ 睡眠不足になると、「機嫌が悪い」「イライラする」「落ち込む」など気持ちのコントロールがうまくできなかつたり、免疫力も下がりやすくなります。
- ③ 朝起きたらカーテンを開け、朝の日の光を浴びましょう！
- ※ 朝の日の光には体内時計を整えてくれる役割があります。

朝ごはんをしっかりと食べましょう！



- ① 毎日、朝ごはんをよく噛んで食べるようにしましょう！
- ② 朝ごはんを作ったり、皿洗いなどのお手伝いをしましょう！

- ※ 脳は寝ている間も働いているため、エネルギーの補給が必要です。
- ※ 噛むことで脳や身体が目覚め、活発になります。（一口30回と言われていています）
- ※ 家族で準備し、一緒に食べることで、家族のコミュニケーションの場になります。



「日本型食生活」は、ごはんを中心に、魚、肉、牛乳・乳製品、野菜、海藻、豆類、果物、茶など多様な副食などを組み合わせ、栄養バランスに優れ、国際的に高く評価されています。

【参考資料：「早寝早起き朝ごはん」全国協議会事務局からのお知らせ】

～ 親子で一緒にお読みください ～

【 集団生活の大切さを学ぼう！ 】

皆さんには、「義務」として小学校を卒業するまでの6年間、中学校を卒業するまでの3年間、さらに「選択」して高校3年間、大学4年間などが、社会人として成長するための期間として必要とされています。

児童生徒の皆さんは、学校で集団生活を送り、その中で先生や仲間達と様々な体験をしながら、「人としての生き方」を学んでいます。様々な人と関わりながら、その時期でないと体験できないこと、大変なこと、何度も失敗したことなどの経験が、自分の成長の糧となっていきます。集団生活を通して学ぶことがたくさんあります。

しかし最近では、「人と関わる」ことに意欲を持たない子どもが増えているのではないかとわれ、それが様々な学校生活の課題にも表れています。

「人と関わることはこんなにも楽しい」そんな豊かな人間関係を築いていけるように、集団生活の中で、子ども自身が活躍できる「場所」や「場面」と、その場を通して人と深く関わっていく絆づくりが求められます。

こんな話があります。キツネ（狐）の子どもは、生まれてくる子どもすべてが、元気なのだそうです。オオカミ（狼）の子どもは、元気な子もいればおとなしい子もいるのだそうです。これは、キツネが単独（孤）で行動するため、元気でないと獲物を捕らえて食べていくことができないからで、オオカミ（狼）は集団行動のため、様々な性格の子ども達が助け合って、バランスがとれるのだそうです。オオカミの漢字は「けものへん」に「良い」と書きます。「みんな違ってみんないい（良い）」のです。これは私達人間にも当てはまります。

これからの社会では、様々な価値観を持った人々が、共に考え、課題を解決しながら、よりよい社会を創造していくことが求められます。

児童生徒の皆さんも、相手の存在を認めながら、様々な人との出会いを大切にし、お互いに切磋琢磨する中で、自分らしさや個性を発揮し、豊かな人生を切り開いていってくださいね。



せいしょうねんなや 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 ふあん なとき なとき ・ こま こま 困ったとき

ひとりで なや 悩まず そうだん ご相談 ひみつ ください。 まも 秘密は守ります。

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

049-224-5724 ちよくつう （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