



ココロねっこ  
親の責任で携帯電話を持たせるときは、子どもたちを守るためにフィルタリングを必ずしましょう。

#### ④ 携帯電話があれば、親は「安心」でもそれって「安全」ですか？

いつでも連絡できる携帯電話。その便利さから、子どもたちの所持率が急速に伸びています。

でも、携帯電話で得られるものは何でしょうか。それは、親の「安心」に過ぎず、子どもの「安全」ではありません。有害情報や、違法サイトはもちろん新たな問題も浮上しています。

#### 携帯ゲームのトラブル

— 無料だけど無料じゃない —

基本プレイ無料。それは逆に言えば、全てが無料ではない、ということ。アイテム代などがかさむなど、後日高額な請求を求められることも。また、個人情報を入力してしまったり、間接的に個人が特定されることで、被害に遭うこともあります。悪用する大人がいることを忘れてはなりません。

#### ケータイなしではいられない

— 携帯電話依存 —

「携帯電話がそばにないと落ち着かない」一昔前は考えられなかったことですが、メールや電話に出ないと「人間関係が気まずくなる」と、食事や風呂、トイレ中でも携帯電話を手放せない子どもが増えています。

#### 子どもから携帯電話が欲しいと言われたときは

大人の社会と直接つながる携帯電話やインターネットは、便利な反面、相当の責任を要求される「大人の道具」です。携帯電話がトラブルの可能性を秘めている以上、それを持たせる親には相当の責任があります。利用にあたってのルールなどを決めたり、「安全な使い方の指導」を行うなど利用方法を管理することも親の役目です。



ココロねっこ  
毎月第3日曜日は「家庭の日」です。家族の絆を深めましょう。

② **家族の時間持てていますか？**  
学校生活や部活動がどんなに楽しいものであっても、夜のひと時にほっとするのは、大人と同じ。そして、その時間を大好きな家族と過ごしたいと願うのも、大人と同じです。  
「家族でテレビ」も、もちろんよいのですが、家族で読書の時間を設けたり、トランプや将棋などを楽しんだり、過ごす時間の「ひと工夫」も家族の絆が深まって、いいですよ。



#### 家族歯磨き — 古園小学校 —

6月22日から1週間行われた「家族歯磨き」。一緒に磨いた日にはカレンダーのテルテル坊主に親子で一緒に色を塗ります。この日は、家族7人でにぎやかに歯磨き。「一緒に歯磨きする」、「一緒に色を塗る」、たったそれだけのことですが、みんなでやると、とても楽しそう。



ココロねっこ  
学校・PTA 行事や地域行事に、すすんで参加しましょう。



#### 石干見体験 7月10日 — 布津小学校 —

石干見（すくい）とは、干満を利用して魚を追い込む古来からの漁法。昨年、漁業者、保護者らが、破損していた石積み子どもたちのために修復しました。子どもたちも大興奮。これほど大掛かりなイベントを成功させることができたのも、地域の皆さんや学校、保護者が力を合わせたおかげです。

③ **せっかくならカッコいい背中を**  
〜地域活動のススメ〜  
学校行事や地域行事などで頑張るお父さん、お母さんの姿を子どもたちは意外なほどよく見えています。せっかくならカッコいい背中を見せてあげてください。また、こうした行事は、子どもの意外な一面を発見するチャンスです。



## ココロねっこ10

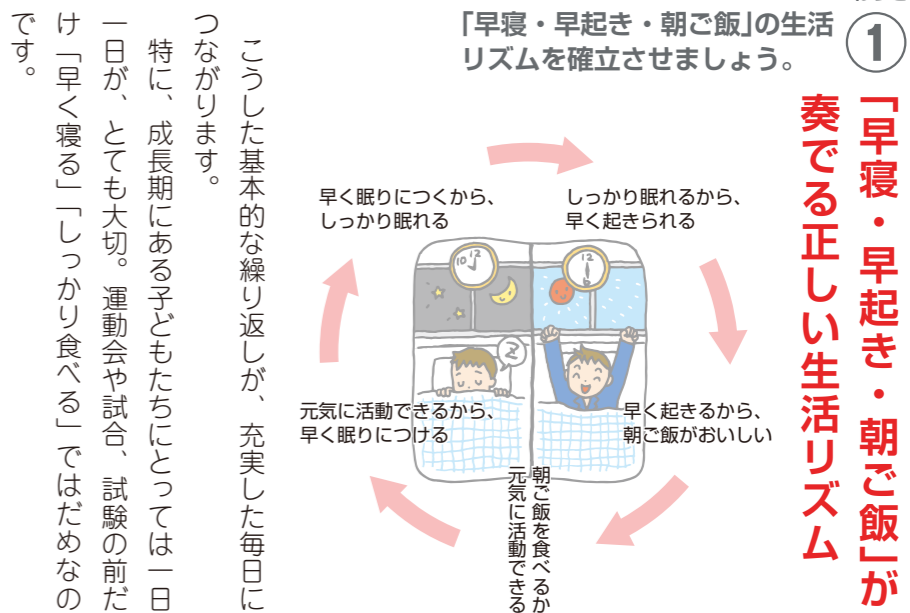


- 〈家庭では〉
- ①「早寝・早起き・朝ご飯」の生活リズムを確立させましょう。
  - ②毎月第3日曜日は「家庭の日」です。家族の絆を深めましょう。  
(例：家族10分間読書、家族一緒に食事や会話)
  - ③学校・PTA 行事や地域行事に、すすんで参加しましょう。
  - ④親の責任で携帯電話を持たせるときは、子どもたちを守るためにフィルタリングを必ずしましょう。
- 〈保育所・幼稚園・学校では〉
- ⑤楽しい遊びや学び、わかる授業を展開し、たくましく生きる力を育みましょう。
  - ⑥いじめや仲間外しがなく、安心して園・学校生活を送れるようにしましょう。
- 〈地域では〉
- ⑦あいさつ・声かけ運動を推進し、子どもも大人も顔見知りになりましょう。
  - ⑧子どもや子育て家庭を温かく見守り、相談のりましょう。
- 〈企業では〉
- ⑨「ノー残業デー」を設定し、家族のだんらんを応援しましょう。
  - ⑩学校・PTA 行事や地域行事に参加しやすい雰囲気や体制を整えましょう。

#### 「早寝・早起き・朝ご飯カレンダー」にチャレンジする保育所・幼稚園を募集

去年は、市内から5園が参加し、参加した家庭の7割で「効果があった」と好評の標記事業を本年も実施します。

まずは、お電話を！  
☎ 福祉保健部 こども未来課  
☎ 050(3381)5050



#### まずは早く眠ること

夜更かしを繰り返すことで「慢性的時差ぼけ」の状態になります。活動量が低下することで、肥満になりやすくなったり、朝セロトニン（気持ちの安定に必要なホルモン）の分泌が十分に行われず、情緒不安定になります。

#### 眠りやすい環境とは

人間は、夜になると眠くなるようにできています。これは、睡眠促進ホルモンであるメラトニンのおかげですが、明るい、うるさいなど「本来の夜とは違う」状態では、メラトニンの分泌が阻害されてしまいます。

しっかり眠るためには、テレビや電気を消して部屋を暗くすることはもちろんですが、就寝前には、テレビやパソコン、携帯電話などの明るい画面を見ないことも効果が高いようです。

#### 早起きは三文の徳

朝起きて朝日を浴びることで先述の「セロトニン」が分泌されます。セロトニンが分泌されると、夜メラトニンの分泌が活発になりますから、しっかりと眠る上でも、早起きは必要なのです。

#### 朝ご飯をしっかり食べよう

朝ご飯は、体温を上げ、脳を目覚めさせる効果があります。  
また、活発な活動に必要なことはもちろん、3食きちんと食べることで、太りにくくなります。