



冬休みを迎えて

ご家庭のみなさまへ

令和2年12月発行

浦安市青少年センター
浦安市猫実1-1-1
浦安市役所 7F
TEL 047-712-6799

もうすぐ冬休み…今年は世界的にコロナ感染…

受験生は、ラストスパートの時期でもあり、冬休みなどと言っている状況かと思えます。

体調管理にもご注意！バランスのとれた食事、適度な運動、十分な睡眠でこれまでの成果を存分に生かす環境を！ご家庭におかれましては、子どもたちそれぞれが、今しかない時間を有意義に過ごしてもらえよう、また、人生のステップに応じて健やかに成長するよう、最大限の応援をしていただきたいと思います。

人生に困難はつきものです。おそらく受験は人生の中でも初めてチャレンジする困難だと思います。どのご家庭も大変ですが、本人の頑張りだけでなく家族力で乗り切りましょう。

子どものコロナ禍でもピンチをチャンスととらえてみては…今度の冬休みは、家族力をアップするチャンスです。



規則正しい生活リズムを！

新型コロナウイルスが子どもたちに及ぼす影響を国立成育医療研究センターが行ったアンケートによる調査では、眠るのが遅くなったり、不規則になったりした子どもが小学校高学年以上で35%に上るとのことです。また、眠りの質についての質問では42%が寝起きが悪いとの答えで、「学校に行きたくないことがあるか」という質問では「いつも」か「たいてい」と回答した子どもが合わせて13%、「ときどき」が20%で約3人に1人が感じたことがあるという結果になったとのことです。夜型生活や朝食の欠食は、将来の社会的自立に影響を与えるリスクがあるとも言われています。

中高生を中心とした子どもの生活習慣づくりに関する検討委員会

平成18年に始まった「早寝、早起き、朝ごはん」国民運動をもう一度見直してみませんか？

睡眠

現代っ子の4～5人に1人は睡眠慣習の乱れや何らかの睡眠問題を抱えているとのことです。(厚生労働省の健康情報サイトから)

長期の休みには、夜更かししてお昼近くまで寝てしまうなど体内時計のリズムを崩しがちです。「早寝・早起き」と言われていますが、順序をかえて「早起き・早寝」して朝の光を浴びてみましょう。1～2週間で体内時計は朝型に変わるとのことです。(週末の寝坊には注意!!苦労は水の泡…でも週末ぐらいい寝坊したいですね…)

睡眠と休養は健やかな成長の源。特に子どもは、その先の一生の健康を左右するとも言われています。大人的生活スタイルをそのまま子どもたちに身につけさせることがないように…家族全員で生活習慣を見直して子どもの快眠を支えてください。



朝食

午前中から勉強や運動をがんばるためには朝ごはんが欠かせません！朝食をよく噛んで食べると内臓も目覚め、排便習慣にもつながります。

また、朝食を毎日食べている子は学力調査の平均正答率や体力合計点が高い傾向にあるとも言われています。

朝食は欠かさず毎日食べさせましょう。

「早寝早起き朝ごはん」全国協議会



ストレス

新型コロナウイルス感染症の拡大では子どもたちは多くのストレスを抱えているかと思えます。ご家庭でもSOSのシグナルを見落とすことがないよう子どもたちのシグナルを敏感に受け止めてあげてください。



新型コロナウイルスと子どものストレスについて
(国立成育医療センター)



まぶたのピクピクはストレスサインのひとつです

青少年相談

青少年センターでは、3名の専門の相談員が**青少年に関する様々な相談（学校や家族関係での悩みなど）**に対して支援を行っています。昨年末から**メールによる相談も受付けています。**

最近の子ども達は、SNS（ソーシャル・ネットワーク・サービス）による人との繋がりが当たり前となった社会の中で生活しています。学校での自分、SNSでの自分、というようにその場に合わせた複数の顔を持つ子が多く、その分気疲れやストレスが多くなってきているように感じます。

SNSを上手に活用することによって、普段は出会えない人と交流することが出来たり、個性を認めてもらうことで自信を得ることが出来たりといった良い面もありますが、その一方で、常に他人からの評価を意識し、本当の自分が分からなくなってしまうこともあります。その場に合わせた色々な顔を持っていても、「私はこういう人」という土台となる自分を持つことが大切だと考えています。疲れてしまった時は、ベースとなる自分自身に戻って来る事が出来るよう、子ども達を支援していきたいと思えます。



青少年メール相談



メール相談 二次元バーコードか www.city.urayasu.lg.jp/kodomo/seishonen/1020515.html にアクセスし、メール相談フォームへ

電話・来所（予約制）相談 月曜日～金曜日（12月29日～1月3日と祝日を除く）
午前10時～正午・午後1時～午後4時

相談専用電話  **351-1152**