



こどもの権利相談室



やまなしスマイル



令和8年度 やまスマスローガン
『”子どもだから”を理由にしない』 (高校3年生の作品)



機関紙 第10号(中高生用) 令和8年7月発行



スマイル先生

もうすぐみなさんが楽しみにしている夏休みですね。いろいろな計画を立てているかも知れませんが、その前に、是非、中高生のみなさんに知っておいてほしいことがありますので、やまなし先生から説明してもらいます。

それでは、みなさんをはじめ、山梨県内のすべてのこどもに関わる『やまなしこども基本条例』について説明したいと思います。



やまなし先生

中高生のみなさんは、「条例」という言葉を聞いたことがあると思いますが、条例とは、国ではなく、みなさんが住んでいる都道府県や市区町村などの地方自治体が、国の法律に反しない範囲で住民のために独自に決めるルールです。条例は、住民の代表である議員がそれぞれの議会で話し合って作ります。山梨県にも独自の条例がたくさんあります。

特に、みなさんに関わる条例として、『やまなしこども基本条例』が、今年の4月1日から施行されました。本県では、すべてのこどもが生まれ育った環境によって将来が左右されることのない社会の実現を目指し、これまでに『やまなし子ども・子育て支援条例』(平成29年)、『やまなし子ども条例』(令和4年)をそれぞれ制定してきましたが、今回は、この二つの条例を統合し発展させ、こども施策を一段と充実させることを目指しました。

『やまなし子ども・子育て支援条例』

『やまなし子ども条例』

私たちのための条例なんです！

『やまなしこども基本条例』



この条例は、山梨県の宝であるみなさんの権利が保障され、自分らしく、健やかに、安心して暮らしながら、自らの成長と幸福を実感できるような社会を築いていくために作られました。この条例は、山梨県のホームページに掲載されています。中高生のみなさんであれば十分に理解できると思いますので、一度読んでみてください。



子どもの権利条約にもあるように、中高生のみなさんにも休む権利や自由な時間を持つ権利があります。でも、夏休みは自由な時間が増える一方で、生活リズムの乱れやトラブルも起こりやすい時期です。夏休みは自由だからこそ「自己管理」が大切です。そこで、みなさんが安全で充実した夏休みを過ごすために気を付けてほしいことを書きます。

子どもの権利条約【第31条】

こどもには、休む権利、自由な時間を持つ権利、遊ぶ権利があり、文化的・芸術的な活動に十分に参加する権利があります。 セーブ・ザ・チルドレンより

I 生活面

- ①生活のリズムを崩さない。
* 早寝・早起き・朝ご飯を意識する。
* できるだけ「起床時刻」と「就寝時刻」を一定にする。
- ②食事をきちんと摂る。
* 朝食を抜いたり、偏った食事にならないように注意する。
- ③危険な場所や危険な時間帯を避ける。
* 夜遅くの外出や人気のない場所には行かない。
- ④お小遣いは計画的に遣う。
* 無駄遣いや課金トラブルなどに注意する。



II 学習面

- ①学習時刻を一定にする。
- ②課題は計画的に進める。
* 最後にまとめてやらないようにする。
- ③復習・予習の時間も確保する。
* 苦手科目を克服する。



III 健康・安全面

- ①適度な運動をする。
- ②熱中症対策をする。
* こまめな水分補給、外出時の帽子の着用など
- ③病気やけがに気を付ける。
* 帰宅後のうがい、手洗いの励行
* アウトドアでは細心の注意を
- ④自転車などの交通ルールを遵守する。
- ⑤ゲームやスマホの長時間使用は生活リズムを乱す原因
- ⑥個人情報(顔写真、学校名、名前、など)を安易に投稿しない。
* 見知らぬ人とのやり取りは慎重に
- ⑦川遊びや海水浴は、細心の注意を払う。
* 禁止事項はしっかり守る。



個人情報



水の事故に気を付けよう！！

令和3年4月の国連総会により、毎年7月25日は『世界溺水防止デー』と宣言されました。世界では、毎年、推定23万6千人が溺れており、溺死は1歳から24歳までのこどもと若者の死因の上位10位以内に入っています。日本では、厚生労働省「人口動態調査」によると、0～1歳では浴槽での溺死、より活動的になる5歳以上では自然水域(川や海など)での溺死が最も多く発生しています。 消費者庁より

こどもが溺れる事故を経験した保護者の8割以上が「こどもの悲鳴や助けを求める声が聞こえなかった」と言います。溺れるときには、こどもは声を出せずに、沈んでしまうそうです。



釣りなどの目的でため池の敷地内に入り、誤ってため池に転落して溺死する事故も発生しています。危険ですので、立ち入り禁止となっている場所には絶対に立ち入らないこと。



川遊びなどは必ず滑りにくく脱げにくいとかのある履き物を履き、ライフジャケットを着用する。

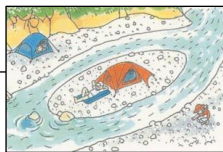


油断禁物！

【実際の水難事故】

平成20年7月28日には、神戸市都賀川で児童ら5人が増水した川に流されてなくなるという痛ましい事故が起きています。この時は、上流で降った大雨により、わずか10分で川の水位が1m30cmも上昇しました。

写真提供：神戸市



〔増水前の都賀川〕



〔増水時の都賀川〕

受験生の夏休みは・・・

中学3年生の夏休み(高校受験に向けた基礎固め)



※中学3年生の夏休みは、「人生で一番大事な夏」と言われるぐらいに重要な時期です。高校受験に向けて一気に力を伸ばせるチャンスです。

- I 「基礎固め」を最優先にする。
 - ※難しい問題を解くのではなく、基礎を完璧にする。
 - ※教科の目安は教科書レベルを確実にできるようにする。
- II 1日の学習リズムを作る。
 - ※長時間よりも継続が大事です。
 - ※毎日、同じ時間に始める。ダラダラやらない。
- III 復習することが大事。
 - ※間違えた問題をそのままにせず、次の日に必ず解き直す。
 - ※同じ問題を間違わないようにする。
- IV 苦手な教科から逃げない。
 - ※好きな教科ばかりをするのではなく、夏休みこそ、苦手な教科を克服する。1教科でも足を引っ張ると受験には不利になる。
- V スマホやゲームのルールを決める。
 - ※勉強中は別の部屋に置いておく。
 - ※使う時間を決めておく。
- VI 適度に休憩する。
 - ※頑張りすぎは禁物。軽運動や散歩などで気分転換。



高校3年生の夏休み(大学受験の天王山)

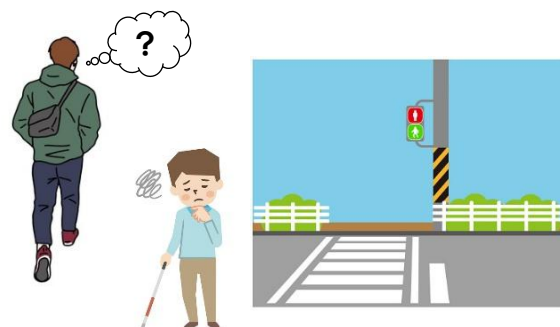
※高校3年生の夏休みは、進路を大きく左右するとても大切な時期です。過ごし方によって結果が大きく変わります。1日1日を積み重ねていきましょう。

- I 毎日の学習リズムを固定する。
 - ※夏休みは生活リズムが崩れがちになるので気を付ける。
 - ※朝は登校日と同じ時間に起きるようにする。
 - ※学習する時間帯を決めて習慣化する。
 - ※1日6～10時間を目安に、無理なく継続する。
- II 苦手教科を重点的に潰す。
 - ※夏休みは弱点克服のラストチャンスです。
 - ※苦手分野をリスト化する。
 - ※基礎から学び直す。(基礎固めは今しかできない)
- III 志望校対策を本格的にスタートする。
 - ※徐々に本番を意識する。
 - ※志望校の過去問を少しずつ解いてみる。
 - ※志望校の出題傾向を知る。
 - ※時間配分の練習をする。
- IV 模擬試験などを最大限に利用する。
 - ※模試は受けっぱなしにしないようにする。
 - ※間違えた問題を必ず復習する。
 - ※同じミスをしないようにする。
- V スマホやゲームなどのルールを決める。
 - ※スマホが最大の敵となる。
 - ※使用時間を決めて、勉強中は別の部屋に置く。
 - ※「ちょっとだけ」が危険。
- VI 適度な休憩と体調管理に気を付ける。
 - ※体調を崩すと折角の学習リズムが乱れる。
 - ※夜更かししすぎないようにする。
 - ※軽い運動や散歩などを心がける。
 - ※リフレッシュすることを取り入れる。



こんな時、あなたならどうしますか？

休日の朝、あなたは、友だちと遊びに出かけるために、待ち合わせ場所まで急いで歩いて行きました。途中、横断歩道のところで白杖を持っている男性とすれ違いました。その男性は何となく困って立ち止まっているように感じましたが、急いでいたので、一旦はそのまま通り過ぎました。でも、気になって振り返って見ると、その男性は信号が青に変わっても渡ろうとしませんでした。こんな時、あなたならどうしますか？



やまスマへの相談方法

※電話、FAX、メール、手紙(やまスマレターを含む)、対面、オンラインで相談できます。

電話 055-225-3958

FAX 055-223-1509

メール kodomo-kenri@pref.yamanashi.lg.jp

手紙 〒400-8501 山梨県甲府市丸の内1-6-1
山梨県庁本館 5階 こども福祉課内



対面



オンライン



※対面・オンラインは事前予約が必要です。



※「やまスマレター」は住所・切手不要