



やまなしスマイル

# 子どもの権利相談室



機関紙 第6号 令和7年7月発行



もうすぐみなさんが楽しみにしている夏休みですね。暑い日が続いていますが、あとひと頑張りです。  
 中学1年生、高校1年生にとっては、中学校や高校での初めての夏休みですね。逆に、中学3年生、高校3年生にとっては、最後の夏休みであり、受験に向けての夏休みですね。  
 今回は、夏休み特集です。部活動や勉強で忙しいと思いますが、最後まで読んでみてください。

私たちには、休んだり、遊んだりする権利があるけど、時間を有効に活用するために、休みでも規則正しい生活リズムを崩さないようにしなければなりませんね。



## 子どもの権利条約 第31条

子どもには、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



食事の時間や睡眠の時間をしっかり確保した無理のない1日の計画を立てることが大切。



### 食事の時間の確保



- ◎健康維持と病気予防
    - ・バランスの良い食事は、生活習慣病の予防につながる。
  - ◎免疫力を高める
    - ・適切な栄養素の摂取は、身体の免疫機能をサポートする。
  - ◎成長と体の修復
    - ・タンパク質やミネラルは、成長期の子どもや体の修復が必要な時に重要。
- \*バランスの良い食事は、主食・主菜・副菜を基本とし、6大栄養素をバランス良く摂取すること。

### 睡眠の時間を確保



- ◎自律神経を整えて脳と身体を休める
    - ・睡眠は、身体を休める最も有効な手段である。
  - ◎記憶の整理をする。
  - ◎ホルモンバランスの調整をする。
    - ・睡眠により脳が休み、体内のホルモンバランスが良好な状態で保たれる。
  - ◎免疫力をアップする。
  - ◎脳の老廃物を排除する。
- \*睡眠時間は、8～10時間とるのが望ましいと言われている。  
(諸説があります。)



いつもカップ麺だったり、お菓子でお腹を満たすような食事はできるだけしないようにしましょう。



日中などに眠い場合は、時間を決めて、身体を休めましょう。時間が長いと目覚めた際に頭がぼーっとします。



\*\*\*\*\*



## 夏休み中、特に気を付けるべき危険

### 交通事故

行動範囲が広くなり、自転車に乗る機会も増える。



### 水の事故

海水浴や川遊びの機会が多くなる。



### 熱中症

運動や遊びに夢中になって、適度な休憩と水分補給を忘れる。



### インターネットの危険

不特定多数との交流を目的としたSNSなどで様々な問題が発生している。



### 子どもの権利条約 第13条

様々な方法で情報や考えを得て、自由に伝えたり、表現したりする権利があります。

セーブ・ザ・チルドレンより

気を付けてね!



権利はあるけれど

SNSは、インターネットというハイテク技術の人々が気軽に利用できるように生み出されたサービスであるが、利用者のリテラシー不足が原因となって、様々な問題が起きている。

- 個人情報の流出
- アカウントの乗っ取り
- 炎上
- いじめ
- 晒し
- なりすまし
- ソーシャルハラスメント
- フェイクニュース など



令和5年(2023年)時点で、中学生全体(中学1年生～3年生)のスマホの所有率は、**89.1%**と高い水準である。高校生は、**98.3%**、小学生(10歳以上)は、**66.7%**という調査結果が出ている。  
令和5年度「青少年のインターネット利用環境実態調査」(こども家庭庁)



「歩きスマホ」は、画面を注視することにより注意力が散漫となり、他の歩行者や車両との接触事故等を引き起こす恐れがある。こうした「歩きスマホ」を公共の場所で行うことを防止することを目的とする条例が制定されている自治体もある。

例えば、神奈川県大和市、東京都足立区・荒川区・墨田区・葛飾区、大阪府池田市 など

**「歩きスマホ」は止めましょう**

\* スマホを見ながら歩道を歩行中、縁石に気付かずにかかとで踏まれ、腰を受傷した。  
\* スマホを見ながら駅のホームを歩行していたところ、踏み外して軌道敷に転落し、腰部を受傷した。  
東京消防庁管内での事故事例

## 注意

### 自転車の交通違反

改正道路交通法により、自転車の交通違反に対する「青切符」制度が導入されることが決定。

- 対象者 16歳以上の自転車利用者 ■対象違反 113種類の違反行為
- 反則金額 違反内容により 3,000円～12,000円

青切符制度は令和8年(2026年)4月1日から施行。



「ながら運転」



12,000円

信号無視・逆走・歩道通行



6,000円

一時不停止



5,000円

傘差し・イヤホン使用



5,000円

並走・2人乗り



3,000円

※重点的な取り締まりは、通勤・通学の時間帯や事故多発地点、駅周辺などで実施される見込み。

\*\*\*\*\*

### 「やまスマ」クイズに答えて やまスマオリジナルグッズをゲットしよう!

【問題】 学校の理科室のイスは、かたい木でできている背もたれのないイスですが、あの形には理由があります。その理由は次のうちどれでしょう。正しいと思うものの番号で答えてください。

1. 背もたれがあると居眠りをしてしまうから、それを防ぐため
2. 清掃の時に、机の上に乗せやすくするため
3. 実験などの時に何かあったら、すぐに机から離れて逃げられるようにするため
4. 前後左右どこからでも座りやすくするため
5. 実験や観察の時に場所を移動しやすくするため
6. イスの上に実験器具などを置くため



応募はこちらから



### 令和7年度 スローガン 「つらいこと ひとりでなやまず そうだんしよう」



相談はここへ



**子どもの権利相談室(やまなしスマイル)**



※電話/メール/FAX/手紙/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

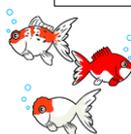
相談時間 月曜日～木曜日;午後1時～午後6時  
金曜日;午後1時～午後8時



〔山梨県庁本館(右)・防災新館(左)〕



困ったり、悩んだりしたときは、相談してね。待ってます。



◆対面/オンラインは予約が必要です。

相談予約フォーム

