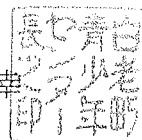


町連合經由 一般文書

事務連絡
令和4年12月20日

各町内会長 様

白老町青少年センター
センター長 伊藤 信幸



「青少年センターだより」の回覧のお願い

師走の候、貴職におかれましては益々ご健勝のこととお喜び申し上げます。
さて、白老町青少年センターでは、「青少年センターだより」を作成しました。
つきましては、より多くの地域の皆様にもご覧いただくため、標記便りを各班へ回覧して
いただきますよう、よろしくお願い申し上げます。

記

1. 発行文書 「青少年センターだより」(A4版両面印刷) 1部
2. 発行期日 令和5年1月上旬に班回覧願います。
3. 部 数 各町内会の班数と町内会長控え1部
4. 付 記 お気づきの点がございましたら、下記までご連絡ください。

白老町教育委員会 生涯学習課内
白老町青少年センター 担当：水上
Tel 85-2020

青少年センターだより

令和4年12月発行
白老町青少年センター
教育委員会生涯学習課内
《冬号》Tel 85-2020

規則正しい生活習慣を

☆「学校のきまり」を守り、規則正しい生活を過ごしましょう

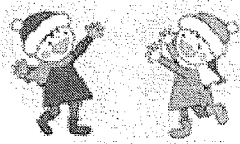
「早寝・早起き・朝ごはん」

☆ 帰宅時間は、小学生が午後4時、中学生が午後6時まで

早く暗くなるので、早めの行動を心がけよう

★ 毎月第1・第3日曜日は、『ノーゲームデー』です。

(1月は、1日・15日) 電子メディアから離れて、「家族のどんらん」を大切にし、「体験活動」や「読書」などに親しみましょう。



通学路を中心に町内の約150ヶ所の家や会社、お店に「ひなんの家」の旗があります。子供たちが、不審者に会った時や困った時に助けてもらえる場所です。

※子供が不審者に遭遇した場合には、周囲の大人が、すぐに

110番通報することが大切です。初期対応の早さが被害の拡散防止につながります。児童生徒の保護もお願いします。

※旗やポールが傷んでいたりして交換が必要な場合は、青少年センターまでご連絡ください。



青少年センターの相談窓口

なや そうだん
ひとりで悩まないで相談してください

学校のこと、家のこと、友だちのことなど、悩みや不安、心配なことはありませんか？
青少年センターでは、家族や友だち、学校などに打ち明けられない自分自身の悩みや、誰かが悩んでいると気付いた時に、相談を受け付けています。《秘密は必ず守ります。》



◎子ども相談電話

82-6644

白老町青少年センター

(教育委員会生涯学習課内)

◎相談ポスト

白老コミセン正面玄関内にあります

胆振管内メディアコントロールフォーラム

電子メディアが子どもたちに与える悪影響 ～心身を守るためにできること～

子どもとメディア北海道代表 諏訪 清隆先生（旭川赤十字小児科）の講演から

★体への影響

◎運動不足等により、小中学生の1割が足の裏全体を床につけた状態でしゃがむことができない



将来的に要介護のリスクが非常に高まる、極めて深刻な状態

★眼への影響

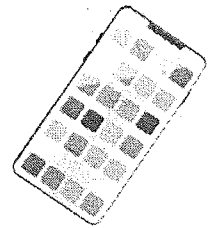
◎視力低下

◎近視

近くを見続けると、眼球に過度な負担がかかる。眼球は一度変形すると、もとに戻らない。

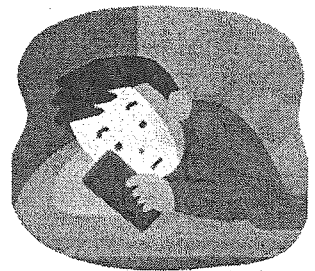
◎斜視

外斜視・内斜視の子どもが急増しており、手術が必要な状況に。



眼への影響を減らすために

- ・強い寄り目にならないように、できるだけ大きな画面で目から離して利用
- ・画面を暗めに
- ・ブルーライトカットのフィルタや眼鏡を活用
- ・30分利用したら5分程度休む
- ・メディアから離れて外で過ごす時間を増やす



★睡眠について

- ・日本の子どもたちは慢性的な寝不足状態
- ・ブルーライトが睡眠の質を低下させる

推奨睡眠時間

- ・小学5、6年生・中学生：9～11時間

十分な睡眠が必要な理由

- ・脳と体の休養 疲労回復
- ・免疫機能向上
- ・記憶の固定

多くのホルモンが睡眠中に分泌

- ・成長ホルモン
- ・脂肪を分解するホルモン 等

早寝、早起き、朝ごはんが大切！

体温は朝起きる直前が最低

- ・朝食でエネルギーを作って体温を高める

睡眠への影響をなくすために

- ・就寝の1時間前にはメディア利用中止
- ・寝室にはスマホを持ち込まない