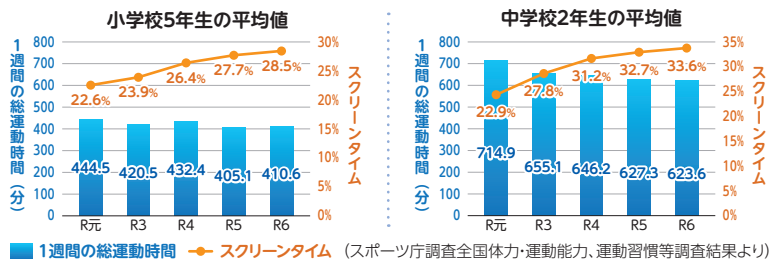


毎日のくらしにちょこっと運動を!

スマホを見すぎいませんか?上手に運動を取り入れてみよう!



スクリーンタイム

学習以外で平日1日あたりのテレビ、スマートフォン、ゲーム機による映像の視聴時間。左記グラフは、スクリーンタイムが4時間以上の児童生徒の割合。

テレビみながらストレッチ!



おうちでも『ちょこっと運動』で元な毎日を!

子どもたちが毎日少しずつ体を動かせるよう、「毎日ちょこっと運動カード」を作成しました。テレビを見ながらのストレッチや歯みがき中のスクワットなど、日常生活の中でできる簡単な運動を紹介しています。おうちでも外でも、ちょこっと運動で体を元気にしていきましょう!

体力向上につながる
様々なコンテンツを紹介しています!

問合せ先 保健体育課 ☎077-528-4627



10月1日スタート! 滋賀県子どもの権利委員会

今年3月制定の滋賀県子ども基本条例に基づき、電話等の相談だけでは解決しない子どもの権利侵害事案に対し、弁護士等の委員が解決に向けた活動を行う「**滋賀県子どもの権利委員会**」を新たに設置します。

委員会は何をしてくれるの?

- 子どもとの面談や関係機関への訪問などを丁寧に重ねながら調整・調査を進め、子どもが安全・安心に生活できるようお手伝いします。
- 子ども本人にとってどうすれば良いかを第一に考えます。
- どちらが正しいか等の判断は目的とはしません。

委員会による調査・調整を希望される場合、まずは、子ども・保護者のための相談窓口『**こころんだいやる**』までお悩みをお聞かせください。

◆電話番号…077-524-2030

◆相談時間…午前9時～午後9時(年末年始を除く)

問合せ先 子ども若者部子どもの権利室 ☎077-528-3573

第3回「ふるさとしが 探究交流会」を開催します



県教育委員会では、「ふるさと」の魅力・課題とその解決策について、小・中学生が学習成果を交流する会を実施しています。今年度も下記の日程で計画しています。

【期 日】令和7年12月24日(水)
13:30~16:30

【会 場】滋賀県庁 大会議室

【その他】● 出場校は11月頃に決定
● 当日の入場は、参加する児童・生徒の保護者の方に限らせていただきます。

1人1台端末を活用した
プレゼンテーションで
発表します。

詳細はこちら



問合せ先 幼小中教育課 ☎077-528-4661

学校に行きづらい子どもやその保護者をサポート

~電子版リーフレットのご紹介~

学校に行きづらい子どもが安心して学び育つことができる一助となるようにとの思いを込めて、「学校外の居場所」や「進路情報」に関するリーフレットを作成しました。

滋賀の多様な居場所・学びの場

不登校状態にある子ども等を支援する施設・団体等の情報を掲載しています。



掲載情報

- 民間施設・団体の紹介(フリースクール、居場所、親の会など)
- 不登校の「サイン」と保護者の接し方
- 公的支援機関一覧
- 医療機関をお探しの方

◀電子版リーフレットはこちら

高校選びに悩んでいるあなたへ

~全日制・定時制・通信制高校のご紹介~

滋賀県内の県立・私立高等学校の情報、入試情報等を掲載しています。



掲載情報

- 高等学校の種類と学習内容
- 各高等学校の特色や教育内容等
- 入学者選抜情報
- 奨学制度
- 不登校に関する相談窓口

◀電子版リーフレットはこちら

問合せ先 子どもの育ち学び支援課 ☎077-528-3456

知っているようで知らない

子どものこころとからだ



子どもがくり返し訴える頭痛や腹痛、倦怠感や気持ち悪いなどの症状は、周囲から「気持ちの問題」「さぼり」などと誤解され、当事者がつらい思いをしていることがあります。子どもの訴えを聴き、しんどさを受け止めてあげてください。



起立性調節障害

自律神経の不調により、起立時に身体や脳への血流が低下し、立ちくらみやめまい、動機や頭痛などが起こります。小学校高学年から中学生にかけて、特に多く発症するといわれています。

朝なかなか起きられず午前中の調子が悪かったり、意欲や集中力の低下が見られたりすることはありませんか? 他にも、立ちくらみやめまいをよく起こすことはありませんか?



生活リズムを整えることが、予防につながります!

- 1日3食、しっかり食べましょう。水分もしっかりとりましょう。
- 朝の光をあびて、自律神経を整えましょう。
- 日常生活の中で体を動かし、体内の血流をよくしましょう。



過敏性腸症候群

特に器質的病変(臓器そのものに炎症等がみられない)にもかかわらず、腹痛や便秘、下痢などを繰り返します。

腹痛や便秘・下痢などの理由でトイレに行く回数が増えたり、欠席や遅刻が増えていますか?



子どものしんどさを受け止める保護者の皆さんも、不安な気持ちを一人で抱え込まず、学校の先生や、スクールカウンセラーなどに相談してください。

問合せ先 保健体育課 ☎077-528-4614

◆過去のシリーズ人権教育は、

「いちばんを」ご覧ください。



わが子を見ていると不安は尽きません。けれど、子ども自身、周りに少しづつ目を向けながら、自分にできることを見つけて伸びようとしています。子どもを信じ、もっと長い目で見守っていきたいと思えます。

家に帰ってから、子どもに粘土の作品のことを話すと、「うん、いろいろ考えながら創るのは楽しかった。持って帰ったら、どこに飾ろうかな。」と答えた子どもの言葉に、私はハッとしました。この子なりにいろいろ考えて、行動しているのではないかと。それなのに、私が勝手に心配して、できていないと思うところばかりに目が行き、アドバイスという形で私の考えを押し付けていたのではないかと気づいたからです。

「もっと周りの子に自分から声をかけたら?」と、アドバイスをしていました。そんなある日、思い切って担任の先生に相談してみました。すると先生は、「確かに、どちらかというと静かに過ごしていることが多いですが、その分、じっくり考えて、想像力を広げているように感じます。」と言って、教室の後ろに飾ってあった粘土の作品を二つ持ってきてくれました。

シリーズ
人権教育

「信じて見守る
ということ」

