

こころの鈴 通信

No.39
小学生版
令和7年8月



すずちゃん

なつやす お がっこう はじ
夏休みが終わり、学校が始まりましたね。

やす あいだ
休みの間にはどんなことがあったかな？

ひさ がっこう つか
久しぶりの学校で疲れていないかな？



いや かな たの
嫌だな…、悲しいよ…、楽しかった！…どんなことでもだいじょうぶ。

こころ
なんだかモヤモヤする…、心が千ク千クする…、そんなとき



すず はなし
あなたも「こころの鈴」で話をしてみませんか？



こ けんり 子どもの権利って？No.2

こ じだい ほしろう けんり
～ 子ども時代を保障する6つの権利 その1～

① **ぼくらはみんな生きている！** 子どもはみんな、生きる
けんり いのち けんこう まも けんり ねつ
権利・命と健康が守られる権利があるよ。熱があつたりけがをし
やす からだ たいせつ
たときはゆっくり休んで、体 を大切にしよう！



② **苦しんでいる子どもはいないかな？** 安心した生活
まも けんり こ
が守られる権利では、すべての子どもにくつろげる安全
いえ しょくじ いふく ようい おとな あいじょう あんしん
な家や食事、衣服が用意され、大人の愛情のもとで安心
そだ ほしろう
して育つことを保証しているよ！

③ **わからなかったらわからないって言おう！** 子どもたちは
けんり おし けんり
みんな、学ぶ権利とよくわかるように教えてもらう権利を持って
まな ゆた じんせい
いるよ。しっかり学ぶことは、豊かな人生につながっていくんだ！

勉強中です





😊 じょうず つ あ め だいじょうぶ 上手にインターネットと付き合うために 1 ~あなたの目は大丈夫？

パソコン、スマホ、タブレット・・・、インターネットってとっても便利で役に立つね。

べんり やく た

でも・・・ネットを利用するときには気をつけないといけないこともたくさんあるよね。

りょう き

その中のひとつ、あなたの大切な目や脳を守るため、こんなことに気をつけて！

がめん ちか
画面に近づきすぎないで！
め がめん いじょう
目はいつも画面から30cm以上
はな
離そう！！



い・か・の・お・す・し ネットバージョン

- ① いちにち つか じかん き
一日に使う時間を決めて
かぞく はな
家族ともたくさん話そう
- ② のんびり目を休めながら
おお しんこきゅう
大きく深呼吸！！
- ③ スマホもときどき休ませて
しんちょう あつか こじんじょうほう
慎重に扱おう個人情報！



ぶん いちど
30分に一度くらいは
とお み め やす
遠くを見て、目を休め
ようね！

ね じかんまえ がめん み
寝る一時間前からは画面を見ないで！
め のう よる やす
目も脳も、夜はゆっくり休ませよう！！

相談室

こころの鈴には、みなさんの話を聞き、いっしょに考える4人の相談員がいます。



おおたに ことし
はっしー 大谷さん、今年も
ホームラン王に！



さわ き み
わっこ 沢カニや木の実とり
が好きでした♡



すいりしやうせつ
あさこ リコーダーと推理小説
が好きな小学生でした♪



こうさく す
おーちゃん ねんど工作が好き
でした☆



まつもとし こ けんりそどうしつ すず ひみつ まも
松本市子どもの権利相談室『こころの鈴』 ~秘密は守ります~

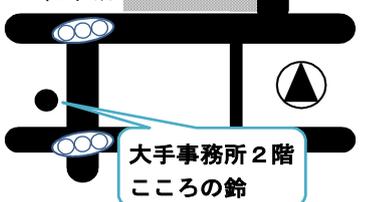
- 電話で相談 0120-200-195 (無料)
- 会って相談 こころの鈴まで来てください
- メールで相談 kodomo-s@city.matsumoto.lg.jp メールアドレスQRコード→



松本城



市役所



大手事務所2階
こころの鈴