

こころの鈴 通信

No.39
中高生版
令和7年8月



すずちゃん

夏休みが明け、学校が始まりましたね。
長い休みのあと、みなさんは
心や体に不調を感じていませんか？



**学校のこと…、友達のこと…、部活のこと…、進路のこと…、
どんなことでも大丈夫。なんだか言葉にしづらい気持ちでも、
ゆっくり、自分の言葉でいいので話してみませんか？**



☆子どもの権利って？ No.2 ～子ども時代を保障する6つの権利 その1



① **僕らはみんな生きている！** すべての子どもは飢えや
病気・事件から守られ、安全に健やかに育つ権利があるよ。
生きる権利・命と健康が守られる権利＝生存権っていうよ！

② **苦しんでる子はいないかな？** すべての子どもは、くつろげる
家と食事、衣服が用意された快適な生活が保障されているよ。
大人の愛情の下で安心して育つことで成長していけるんだ。
安心した生活が守られる権利＝生活権っていうんだ！



勉強中です



③ **わからないことはわからないって言おう！** 子どもには学ぶ
機会が保障され、よくわかるように教えてもらう権利もあるんだ。
学ぶ権利・わかるように教えてもらう権利＝学習権っていうよ！
学ぶことは、豊かな人生につながっていくよ!!

☺ 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。
でも・・・ネットを利用するときには気を付けないといけないこともたくさんあるよね。
その中の一つ、あなたの大切な目や脳の健康を守るため、こんなことに気を付けて！

画面に近づきすぎないで！

目はいつも画面から30cm
以上離そう！！



30分に一度くらいは、
遠くを見て、目を休め
ようね！

寝る一時間前からは画面を見ないで！
目も脳も、夜はゆっくり休ませよう！！

い・か・の・お・す・し ネットバージョン

- ① 一日に使う時間を決めて
- ㉠ 家族ともたくさん話そう
- ㉡ のんびり目を休めながら
- ㉢ 大きく深呼吸！！
- ㉣ スマホもときどき休ませて
- ㉤ 慎重に扱おう個人情報！

相談室

こころの鈴には、皆さんの話を聞き、一緒に考える4人の相談員がいます。



はっしー 大谷さん、
今年もホームラン王に！



わっこ 沢カニや木の实とり
が好きでした♡



あさこ 中学ではバレー部に
入っていたよ♪



おーちゃん 漫画を読むの
が好きだったよ☆



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⇒



- 受付時間 月～木・土曜日 午後1時～6時／金曜日 午後1時～8時
- 場 所 松本市大手3-8-13 松本市役所大手事務所2階
※お車は市役所の駐車場に止めてください

