



はばたき だより



沼津市青少年教育センター 第3号 8月発行

青少年センター「はばたき だより」第3号のお知らせ

夏本番の8月を迎え、厳しい暑さが続く中、いかがお過ごしでしょうか。沼津市青少年教育センターの「はばたき だより」第3号をお届けいたします。8月に入り、夏休みも真っ盛りとなりました。この時期は、体調管理と安全対策が非常に重要です。暑さ対策や水分補給を忘れずに過ごすことを心がけてください。

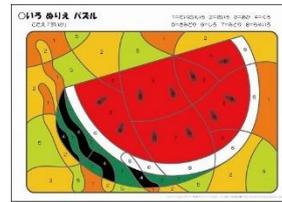
残暑厳しい日が続きますが、健康に気をつけて元気にお過ごしください。皆様の笑顔にお会いできるのを楽しみにしています。

【体験活動「はばたき」】(通称:はばたき活動)

はばたき活動は、1対1の面接相談とは違い、相談指導学級通所者や担当以外の職員とも関わる小集団活動です。

「パズルぬりえに挑戦」では、最初は何が描かれているかわからない状態から徐々に完成していく達成感を味わうことができました。

「買い物ツアー」では、決められた予算の中、それぞれ買うものを選んで買い物を楽しみました。

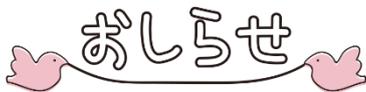


【相談指導学級】(通称:はばたき教室)

はばたき教室で過ごす時間の大半は学習になりますが、11時からの50分間は『ふれあいの時間』が設定され、通所生同士関わり合いを大切にしています。

「室内レク(カードゲームなど)」「スポーツ(バドミントンなど)」「ウォーキング」「創作活動」を日替わりで行い、5、6月の「創作活動」では、折り紙でカーネーションやあじさいを、切り絵で鯉のぼりを作成しました。当日は参加した子供たちがみんなで力を合わせ、一つの作品を仕上げることができました。その他の活動でも子供たちは互いにコミュニケーションを図り、楽しそうに活動を行っています。

「ふれあい」での小集団活動を通して、心理面の回復を促進し、社会的自立と学校復帰に向け支援していきたいと思えます。



青少年教育センターでは、お子さんや保護者の皆様を対象とした教育相談を随時受け付けています。学校生活や友人関係、学習に関するお悩みなど、お気軽に御相談ください。担当相談員が、皆様の悩みや疑問に親身になって対応いたします。

【相談内容例】

・最近学校へ行きたくない・・・ ・不登校で困っている・・・ ・友人関係で悩んでいる・・・ 等

皆様のお悩みや不安に寄り添い、解決のお手伝いをさせていただきます。どうぞお気軽に御利用ください。

◎お子さんのことで気がかりなことがありましたら、電話で面接相談をお申し込みください。

☎055-951-3440 *月~金 9:00~17:00

青少年教育センター(沼津市八幡町97)の4階に面接室があります。保健センターと同じ建物です。

*電話相談「やまびこ電話」(匿名相談を受付)もぜひご利用ください。

☎055-951-7330 *月~金 10:00~19:00

スマホ・ゲーム依存って？

スマホやゲームにのめりこむあまり、生活に支障^{はいかつ ししょう}が出ている状態^{じょうたい}のこと。
放^{ほう}っておくと悪化^{あくか}することが多いんだよ。
からだや気持ち、生活にも影響^{えいきょう}が出るんだよ。

やくそく じかん
約束の時間になってもやめられない人は要注意！

<身体への影響>

ほねがもろくなる

あさ 朝おきづらい



しりよく ていが
視力の低下

てくび
手首のいたみ

のう
脳にも影響がある

<きもちへの影響>

イライラ
やる気がでない
そわそわ
ふきげん
不機嫌



<生活への影響>

ちゆうやぎやくてん
昼夜逆転
よる 夜ねむれない
せいせき ていが
成績低下
がっこう やす
学校を休みがち



こ、こわい…



なつやす
夏休みもスマホ・ゲームと上手^{じょうず}につき合^あえるように、
おうちの人ともよく話し合^{はな}ってね！
はやね・早起^{あさお}き・朝ごはん^{あさご}はんを心^{こころ}がけること、スマホ・ゲーム以外^{いがい}の楽^{たの}しみ
を見^みつけることが大事^{だいじ}だよ！
イライラしたら、深呼吸^{しんこきゅう}しながらゆっくり数字^{すうじ}をかぞえるといいよ！

