

令和6年9月号

# 少年センターだより



発行 島原市少年センター（島原市森岳公民館内）  
〒855-0036 島原市城内一丁目1177番地イ第3  
TEL (0957) 62-7232 フリーダイヤル（相談専用）0120-62-7232  
FAX (0957) 62-8716

## 2学期が始まる = 自分で朝起きることから生活のリズムづくり

朝夕は涼風が気持ちのよい季節となってきました。新型コロナウイルス感染症については、まだ感染が続いています。学校・家庭・地域が、そして一人一人ができる限りの感染防止対策を行い、楽しく充実した2学期になるよう努めていってほしいと思います。

学期はじめは、子供たちが学校生活のリズムへ切り替えることが大事になります。そのためには、朝ねむくても、とにかく自分で決めた時刻に起きることから始めさせましょう。保護者の皆様には、「何時に起きればよいか」子供自身が起きる時刻を決めること、「朝起きるために手助けできることはないか」など子供と話し合いの時間をつくるのが大切になります。子供と問題解決に向けてのコミュニケーションをとることが、朝のトラブルを減らすとともに、子供の自立につながっていきます。

また、夏休み明けのこの時期、子供たちが一人で悩み、苦しむことのないよう、日々の様子を観察し、気がかりなところがあれば、それぞれの学校や関係機関に相談するなど、素早い対応をお願いします。地域の皆様には、引き続き子供たちの健やかな成長を見守り、励ましの言葉をかけていただきますようよろしくお願いします。

### 「しまばら 家庭教育 三・三・七拍子！」

—子供に 愛と思いを伝え 手本を示し ほめて叱って見守って—



#### □基本的な生活習慣「早寝・早起き・朝ご飯」

規則正しい生活は、健康な心と身体を育てます。まずは、朝一番自分で起床！生活のリズムをつくりましょう。

長い2学期を健康かつスムーズに乗り切る第一歩です。ご家庭での指導・支援をよろしくお願いします。

※「しまばら 家庭教育 三・三・七拍子！」は、「心豊かでたくましく生きる島原っ子」をはぐくむための方策として、市社会教育委員の会・市PTA連合会・市青少年健全育成連絡協議会・市社会教育課等により分かりやすくまとめられたものです。

### ～ 季節の変わり目、体調管理を！～

■9月になっても暑さが続いています。過ごしやすい秋の到来が待たれます。一方、秋は気象状況が変わりやすく、暑かったり寒かったり、日によって気温が変化します。台風による気温や湿度、気圧の変動もあり、体調をコントロールしきれず、秋バテになる人もいます。一人一人、体調管理に気をつけましょう。

【秋バテの症状】 □体がだるい □疲れがとれない □やる気が出ない  
□食欲がない □めまいがする □頭が痛くなる など

#### ○規則正しい生活をする

不規則な生活は体調を崩すもとになります。体調が万全でなかったら前向きな思考にならず、ネガティブな考えばかりが浮かんできます。規則正しい生活で体調を整えましょう。

#### ○睡眠を十分にとり脳と体に休息を

睡眠不足は脳だけでなく、免疫力の低下を引き起こし、頭痛・めまい・下痢といった身体症状にもつながります。朝、とにかく自分で決めた時刻に起きることから始めると、夜よくねむれます。

#### ○「朝ご飯」の習慣づくり

朝ご飯は、午前中を活発に過ごすための活動源となります。「ご飯、パンなどの主食+卵や野菜などのおかず」を基本形にして、まずは「食べる習慣」をつけましょう。家族と一緒に食べると食欲がわいてきます。

## □ 島 原 市 少 年 セ ン タ ー 運 営 協 議 会

令和6年度第1回島原市少年センター運営協議会が、7月16日（火）に開催され、次のとおり新年度委員が決定されました。委員の皆様の意見を少年センターの運営に生かしていきます。どうぞよろしくお願いいたします。



〔会 長〕	長田 和久(杉谷地区青少年健全育成協議会会長)	(敬称略)
〔職務代理〕	本多 美博(森岳地区青少年健全育成協議会会長)	
森脇 久夫(霊丘地区青少年健全育成協議会会長)	上田 武寛(白山地区青少年健全育成協議会会長)	
大場 安廣(安中地区青少年健全育成協議会会長)	吉田 助継(三会地区青少年健全育成協議会会長)	
宮崎 善金(有明地区青少年育成協議会会長)	松崎 英治(島原市教育委員会教育次長)	
開 憲次(島原警察署生活安全課課長)	稲栄 浩保(島原市校長会代表)	
渡崎 次郎(島原地区高等学校長代表)	上田すず子(島原市少年センター補導委員連絡協議会会長)	
長池 恭子(島原市交通安全母の会会長)	大場 順子(島原市主任児童委員代表)	

協議事項の中で、島原警察署開憲次生活安全課長から「島原警察署管内少年犯罪概況」について説明していただきました。

- 市の状況としては、コロナ禍が落ち着き、子供たちが外に出てくる傾向にある。今のところ、特に問題はないが、自転車窃盗が増えている。令和4年は6件、5年は5件、6年は5月までで9件となっている。子供たちが関わっている事例もある。  
⇒ ◎盗難自転車は無施錠の場合が多い。罪をつくらせないよう各自が責任を持って施錠してほしい。
- 詐欺の手口が変わってきている。これまで高齢者を狙ったニセ電話詐欺が主流だったが、このところSNS型投資詐欺、ロマンス詐欺など携帯電話・スマホによる犯罪が増えている。被害額は7億円を超えている。(7月末)  
⇒ ◎子供たちはスマホ世代である。おそらくスマホを使った詐欺にひっかかりやすい。中・高生が大人になったとき、このような詐欺に巻き込まれないよう詐欺の手口など学んでほしい。  
  
◎インターネットで騙されるのは、相手と会わずに契約したり支払いをしたりする場合が多い。取られたお金は戻ってこないことが多い。島原警察署管内でも被害が出ている。一番多いのは銀行をかたる手口である。怪しいことを怪しいと思う気づきが大切である。

## ひとりで悩まないで！ 気軽に相談して！

島 原 市 少 年 セ ン タ ー  
『島原市子ども・子育て相談ホットライン』  
フリーダイヤル 0120-62-7232

月曜日～金曜日（祝日を除く）9：00～12：00 13：00～17：00  
FAX：（24時間受付）（0957）62-8716



「どうしたらいいんだろう？」と、心や身体のこと、友だちや家族のこと、学校のことなどで悩んでいる小・中学生、高校生の皆さん、子供のことで悩まれているお父さんお母さん、家族や一般の方、お気軽にご相談ください。



毎月1日は「少年の日」・・・「育て少年、心豊かにたくましく」  
毎月第3日曜日は「家庭の日」・・・「非行防止は、まず家庭から」

