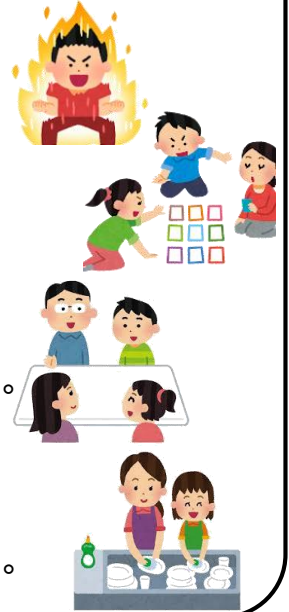


安全・安心な冬休みの生活に向けて！

1 「早寝、早起き、朝ごはん」で、家族と触れ合う時間をつくりましょう。

- ☺ 心身のエネルギーを充電するために、十分な睡眠・休養、栄養バランスの取れた食事、適度な運動を促しましょう。
- ☺ スポーツ、趣味等で子供と一緒に遊びを楽しみましょう。お互いに心のエネルギーが充電されます。
- ☺ 食事中やくつろぎの時間等に、子供の話を聞きましょう。子供目線で話を聞くことが、子供を「認める」第一歩です。
- ☺ 子供と一緒に家事をする時間をつくりましょう。食事、洗濯、寝具の片づけ、家業の手伝い等を通して、家族の一員としての自覚や、自立に向かう心が高まります。



2 タブレットや携帯電話等の適切な使い方を話し合ひましょう。

- ✓ フィルタリングサービスを設定して、有害情報にアクセスさせないようにしましょう。
- ✓ 不必要に画像や動画を投稿させないようにしましょう。



3 子どもの安全確保のために次のことを守らせましょう。

- ⚠ 危険を感じたときは、大きな声を出して、近くの家に助けを求める。
- ⚠ 外出先や帰宅時間を知らせる習慣をつける。
- ⚠ 自転車は左側走行をする。
- ⚠ 人目のない場所では、一人で遊ばない。

