



# ほっとライン ぷち

なばりしこどもそうだんしつはっこう

## なつやすみにむけて。。。

まいにち、あつい日がつづきますが、みなさん、**げんき**にしていますか？

あついとつめたいものがほしくなりますが、たくさん**た**べたりのだりすると

おなかをこわすかもしれないので**き**をつけてね。



でも、**すいぶん**水分ほきゅうはたいせつですので、

こまめに**ちゃ**お茶や**みず**お水などを飲むようにして**くだ**さいね

そして、**そと**外からかえったら**て**手あらい、うがいをわすれないで、

**やす**げんきになつ休みをすごしてくださいね。

### あうちのかたへ

\*夏風邪のウィルスは、暑さと湿度を好みます。子どもは抵抗力がよわいので、エアコンなどで部屋を適温にしてあげてくださいね。また、目の粘膜から感染することもありますので、外出後は手洗い、うがいとともに、目薬などで目をあらうことも夏風邪予防におすすめです。\*



**こまっていること、かなしかったこと、くやしかったこと、**

**うれしかったこと、だれかにはなしたかったこと、ありませんか？**

**そんなときは、ぜひ、こどもそうだんしつをおもいだしてね。**

**ひみつにしておきたいことは、ぜったいにだれにもいりませんよ。**

**あんしんしておはなししてみてくださいね。**

**おかねはかからないよ！**

**ばんごうは、0800-200-3218 ですよ。**

**お知らせ** これまでに発行した『ほっとライン』は、名張市のホームページから見ることができます。

アクセス方法 : [名張市ホームページ](#) → [子育て](#) → [子ども条例](#) → [子どものみなさんへ\(こどもそうだんしつより\)](#)

## 子ども権利委員会について

ちいさいお子様には、保護者のかた  
が読んであげてくださいね

名張市子ども条例 第23条には、子どもと子どもの権利を

守っていくために、市長が「子ども権利委員会」を作ることが決められて

います。「子ども権利委員会」には、人権・教育・福祉などの仕事についている人たちのなかから、

10名の委員が選ばれています。年に3~4回、会議をひらき、子どもの権利がきちんと守られ

ているか、子どもが暮らしやすい街になっているか、などを話しあいます。

今年度の委員のみなさんは、こちらの方々です。



### 名張市子ども相談室

困ったこと、つらいこと、話をきいてほしいこと、子どもに関係することであれば、何でも相談を承ります。相談は無料で秘密は守りますので、お気軽にご利用ください。

#### 開設日時

月・火・木・金 8:30~17:15  
水 10:30~19:00

\*土・日・祝祭日・12月29日から1月3日は  
お休みいたします。

#### 場 所

名張市総合福祉センター ふれあい 2階  
(名張市丸之内79番地)

#### 相談方法

##### ・電話相談

**0595-63-3118**

18歳までの子どもからの相談は、  
通話料無料の**ぱりっ子ほっとライン**

**0800-200-3218** をご利用下さい。

##### ・面談

事前に電話でご連絡をお願いします。