

緊急メッセージ

「いじめをなくしかけがえのない
子どもたちの生命を守るために」

私たちは、北海道の子どもたちが、お互いを尊重し、ともに支え合いながら、社会の一員として成長していくことを望んでいます。そのためには、全ての子どもたちが、安心して学ぶことができる環境を整えることが不可欠であると考えています。いじめをなくし、かけがえのない子どもたちの生命を守るため、児童生徒の皆さん、教職員など教育関係者の皆さん、家族の方々、地域の方々にメッセージを送ります。

〈児童生徒の皆さんへ〉

○いじめは人間として絶対に許されないことであり、生命にかかわる問題でもあるということをしつかりと理解してください。

○皆さんも友だちも、一人一人が大切な存在であることを忘れないでください。

○いじめられているときは、一人で悩まずに、友だちや先生、家族の方々に、勇気を出して相談してください。

○いじめを見たり聞いたりしたときは、いじめを受けている人の苦しみを考え、いじめを止めるため、先生や周囲の人にすぐに伝えてください。

○いじめの問題で誰にも相談できずに困っているときは北海道教育委員会の「いじめ相談電話」に連絡してください。

フリーダイヤル

0120・3882・56 (24時間対応)

〈教職員など教育関係者の皆さん、家族の方々、地域の方々へ〉

○子どもたち一人一人が、かけがえのない存在であることや、いじめは人間としての尊厳を傷付ける卑劣な行為であることを、しっかりと伝えてください。

○いじめがおきた場合には、いじめられている子どもに寄り添い「絶対に守る」、という強い意志を示してください。

○子どもたちと触れ合う機会を大切にして、子どもが発するサインを敏感に受け止め、いざこざやけんかと思われるようなことでも、背景にはいじめが隠れている場合があることを常に念頭に置いて、速やかに対応してください。

○学校外でいじめを見かけた場合には、地域ぐるみで子どもたちを見守るといった観点から直ちにいじめをやめさせ、学校や家庭に連絡してください。

北海道教育委員会では、学校や市町村教育委員会、家族や地域の方々としつかり連携し、いじめの未然防止、早期発見、早期解消に全力で取り組んでまいります。

平成二十四年八月

北海道教育委員会

委員長	若狭洋市
委員	三戸和昭
委員	鷹野正義
委員	中村隆信
委員	鶴羽佳子
教育長	高橋教一

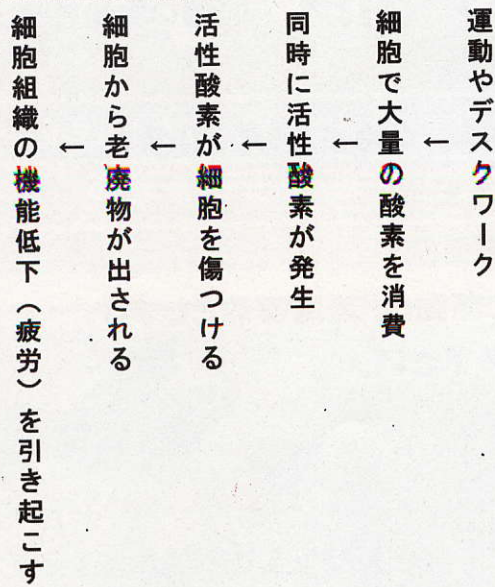
HOT (ほっと) スポセン! ~疲労回復のススメ~

疲労は痛みや熱と同様に体からの悲鳴です。疲労を溜めていませんか？

「現代人の約六割が疲れていると感じている。」と、厚生省の疲労研究班が調査した疫学調査の結果があります。

日本国民の六割が疲れているという現状、なぜ人は疲れるのか？

過剰な運動や、デスクワークで活性酸素の害を受けて老廃物が発生します。このとき疲労物質である、「FF」と呼ばれるたんぱく質が作られて、その情報が脳に届くとのことです。



疲労のメカニズム

☆疲労回復するのに有効な手段は☆

運動、睡眠、入浴、食生活改善などがあります。

その中でも軽い運動であれば、今ならスポセンにてICT体験会を実施していますので、お気軽に見学やお問い合わせ下さい！

ICTがやってきた!!

只今、スポーツセンターでは、総務省が実施する地域ICT活用広域連携事業を活用した「ICTでフィットネス体験☆」を開催中です。

「ICT」ってなに？とお思いかと存じますが、ICTとは Information and

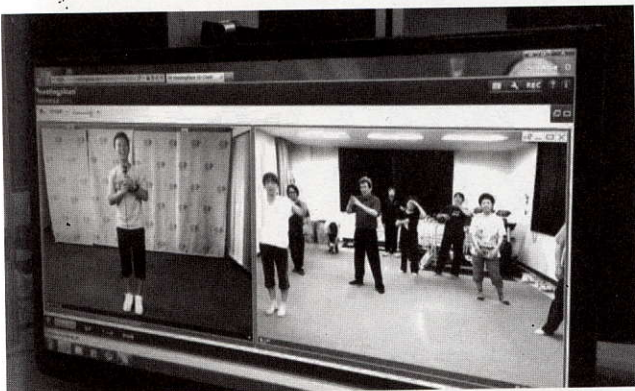
Communication Technology

(インフォメーション・アンド・コミュニケーション・テクノロジー)の略で、日本語では一般的に「情報通信技術」と訳され、今回のフィットネス体験では当町のスポーツセンターと旭川医科大学、さらには札幌市のNPO法人健康保養ネットワークの事務所を光回線で介したネットワーク通信で結び、3会場でカメラとモニターを設置し、互いに会話や動きを見ることができるといシステムです。もう少しフィットネス体験の内容をご紹介しますと、午後コース(午後2時から3時30分まで)と夜間コース(午後7時15分から8時15分まで)があり、午後コースの前半は旭川医科大学とICTで結び、先生から生活習慣とメタボリックシンドロームの話や身体運動と生活習慣病予防の話など、な

かなか普段では直接聞くことのできない貴重な講話があります。

午後コースの後半と、夜間コースは札幌市のNPO法人健康保養ネットワークの事務所と結び、フィットネス体験のメインである、ストレッチやヒップホップダンスといった有酸素運動を顔立ちの良いインストラクターからレッスンを受けることができます。

この事業は9月5日までの毎週水曜日に実施しますので、興味のある方は保健福祉課健康推進係(電話29-2111 内線235)へお問い合わせ下さい。なお、見学も可能です。



▲画面左が札幌市のインストラクター、右が参加者