

# そうだ、やっぱり 早起き・早寝!

改善しよう! 子供たちの生活リズム

基本的な生活習慣が身についていると、学校生活にも円滑に対応できます。

小学校に入学する準備の一つとして、お子さんの生活リズムを見直してみませんか。正しい生活リズムが、新1年生を元気にします。

生活リズム  
チェック  
つき



東京都教育委員会

# かぞく 家族でやってみましょう せいかつ 生活リズムチェック

あなたのお子さんはデイキッズ？ それともナイトキッズ？  
家族で いっしょにチェックして、生活リズムを見直しましょう。  
この「生活リズムチェック」は、小学生になったとき、また1学期が終わったとき、  
というように、しばらく間を空けて繰り返しやってみてください。



デイキッズ  
はやお はやね  
早起き・早寝でいつも  
げんき 元気いっぱい！  
もちろん、朝ごはんもきちんと  
あさ た  
食べています。

- 1 よふ すいみんじかんた  
夜更かしで睡眠時間が足り  
ないときは、昼寝をする。  
はい□□ いいえ□□
- 2 よるおそ  
夜遅く、コンビニやレス  
トランなどに行くことが  
ある。  
はい□□ いいえ□□
- 3 あさ た  
朝ごはんを食べないこと  
がある。  
はい□□ いいえ□□
- 4 てんき ひるま  
天気がよくても、昼間、  
そと あそ おお  
外で遊ばないことが多い。  
はい□□ いいえ□□
- 5 じかん  
テレビやゲームの時間を  
き 決めていない。  
はい□□ いいえ□□

## ナイトキッズ

よふ  
夜更かしの朝寝坊。

よる  
だから夜はおめめぱっちり。

テレビにゲーム、早く

ね  
寝てなんていられない！



6 よる  
夜、寝る時刻を決めてい  
ない。

はい□□ いいえ□□

7 くら  
暗いと怖いので、電気を  
つけて寝る。

はい□□ いいえ□□

8 よる  
夜遅くても、家族の帰宅  
を待って、ふれあいの時  
間をもつようになっている。

はい□□ いいえ□□

9 きゅうじつ  
休日は、家族で朝寝坊を  
して、のんびり過ごすこ  
とが多い。

はい□□ いいえ□□

### 1、2に「はい」があったら…

2、3ページの「早起き・早寝が大切なのはどうしてなのでしょう？」を読んで、早起き・早寝の大切さをもう一度見直してみましょう。

### 3～7に「はい」があったら…

4～7ページの「生活リズム改善作戦」、9ページの「電子メディアと上手に付き合いましょう」へ。生活リズムの改善方法がもりだくさん！身近なことから少しづつ取り組んで、デイキッズを目指しましょう。

### 8、9に「はい」があったら…

え、何がいけないの？生活リズムの思わぬ落とし穴…。12、13ページの「Q&A」で、すっきり疑問解決！大人もいっしょに生活リズムを整えましょう。

### 全部「いいえ」だったら…

りっぱなデイキッズですね！さらにすてきな新1年生デイキッズを目指して、10、11ページの「入学までに身につけたい8つの生活習慣」へ。

# 早起き・早寝が大切なのは どうしてなのでしょう？

今「早起き・早寝」が大切だと言われているのは、  
道徳的な意味からだけではありません。

生物学的根拠があるのです。

## 早起き・早寝が大切な理由

その  
**1**

**ヒトは昼行性の動物。  
代々受け継がれてきたリズムは変えられません。**

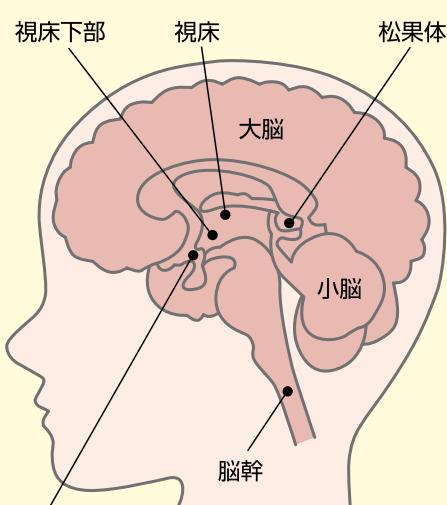
ヒトは24時間いつも同じに動くロボットではありません。昼には昼に動く体の仕組みがあり、夜には夜に動く体の仕組みがあります。体温のリズム、ホルモンのリズムなど、体のすべてのリズムがそれに基づいてプログラムされているので、その仕組みに合った生活をしないと、体や心をよ

りよく発達させることができなくなってしまいます。また、そのリズムに合わせて生活したときにこそ、ヒトはその能力を最も発揮できるようにつくられています。24時間型社会になっても、ヒト本来の生活リズムを守ることが、特にこれから成長していく子どもにとって大切です。

## 早起き・早寝が大切な理由

その  
**2**

**ヒトは朝の光をキャッチして  
体内時計をリセットするからです。**



**視交叉上核** 体内時計がある。体内リズムの発信地。睡眠と覚醒、体温、ホルモンの分泌リズムなどに関与する。

ヒトの脳の中の「視交叉上核（しこうさじょうかく）」というところに体内時計があり、ここで朝の光をキャッチして、体内時計を地球時間に合わせています。体内時計の働きで睡眠、体温、ホルモンの分泌などのリズムも刻まれます。遅くまで明るいところで起きていたり、朝の光をしっかりキャッチできなかったりすると、脳の中の体内時計がリセットされず、一日のリズムをきちんと刻むことができません。また、朝の光には、心を穏やかに保つ働きのある神経伝達物質「セロトニン」の活動を高める働きがあります。

## 早起き・早寝が大切な理由

その  
**3**

### 夜に浴びる光は体内時計に働いて 体内時計と地球時間のズレを大きくするからです。

夜に明るいところにいることは、体内時計と地球時間のズレをますます大きくし、生活リズムを崩します。また、夜の光は「メラトニン」という

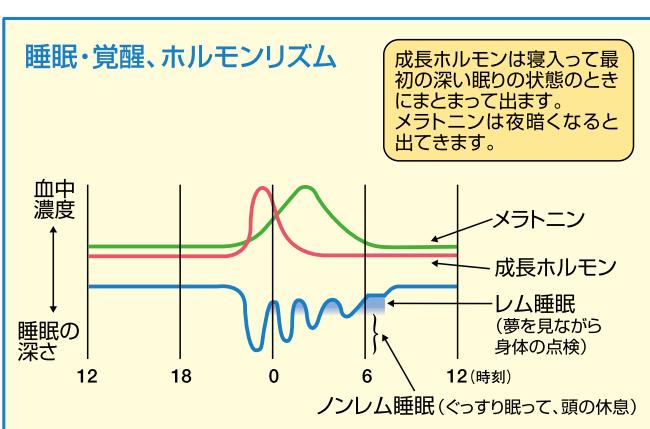
細胞を守る働きのあるホルモンを出にくくしてしまいます。

※知っておきたい・生活リズムの知識（下記）参照

## 早起き・早寝が大切な理由

その  
**4**

### 成長に必要なホルモンは 夜寝ているときにたくさん分泌されるからです。

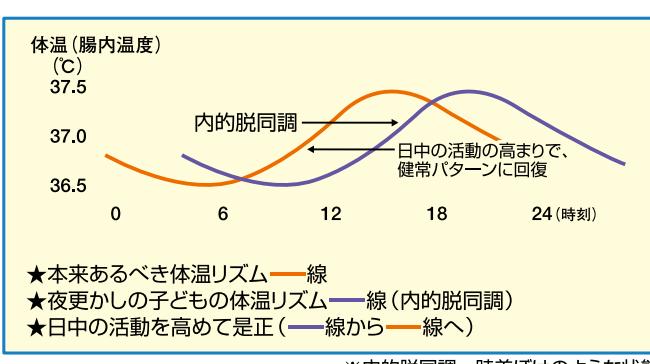


ヒトは、生後4か月くらいから夜寝ているときに成長ホルモンが集中的に分泌されるようになります。4~6歳ころからは、寝入ってすぐ、深く眠っているときにたくさん分泌されるようになります。成長ホルモンが十分に分泌されないと、脳や体の成長に影響が起きることが心配されます。

## 早起き・早寝が大切な理由

その  
**5**

### 体温のリズムが乱れると 昼間、活動的に生活することができないからです。



体温のリズムもまた、睡眠、ホルモンのリズムと関連しています。体温は、明け方に低く、起きると上昇して脳や体を目覚めさせ、活発に動けるようなリズムを刻んでいます。睡眠のリズムが乱れると、この体温リズムも乱れてしまい、午前中にはぼーっとしたり、疲れやすくなったりします。

## 知っておきたい・生活リズムの知識

### ヒトの生体リズムは約24時間10分

ヒトの生体リズムはおよそ24時間10分で刻まれており、地球の周期24時間に合わせるには朝の光が必要です。ですから、明るさの変化がない場所で寝起きしていると、生体リズムと地球の周期とはだんだんずれてしまいます。朝、脳の視交叉上核（しこうさじょうかく）というと

ころで光を感じることで、24時間10分の生体リズムは24時間にリセットされ、地球の時間に合わせて生活することができるのです。

逆に夜に浴びる光には、このズレを大きくしてしまうという困った働きがあることも知っておいてください。

# まずは「早起き」にチャレンジ

「早起き・早寝」を習慣にするためには、朝早く起きることから始めてみましょう。最初は「睡眠不足になるのでは?」と心配かもしれません、家族もいっしょに始めてみてください。しだいに昼間の元気もわいて、早寝もできるようになることが実感できると思います。今から早起きの習慣をつけておくと、登校にも余裕ができます。入学してからも安心ですね。

## 生活リズム改善作戦

その  
1

### カーテンを開けて朝の光を浴びましょう。

朝、起きたら、カーテンを開けて朝の光を浴びましょう。脳の中の体内時計は朝の光を感じることで、リセットされます。光が入りにくい部屋の場合は電気をつけたり、外に出たりして、とにかく朝になったら光を浴びることが大切です。



## 生活リズム改善作戦

その  
2

### 顔を洗いましょう。

早起きをして、布団から出たら、きちんと顔を洗いましょう。顔を洗うと、交感神経という昼間の活動を支えてくれる自律神経にスイッチが入ります。



## 生活リズム 改善作戦

その  
**3**

### 「おはよう」のあいさつは、 家族でもきちんとしましょう。

「おはよう」「いただきます」「行ってきます」などのあいさつは、家族でもきちんと大きな声を出して交わしましょう。一日が気持ちよく過ごせること、間違いありません。



## 生活リズム 改善作戦

その  
**4**

### 朝ごはんを食べましょう。

朝ごはんをきちんと食べて、脳と体にエネルギーを行き渡らせましょう。一日を元気よくスタートすることができます。家族そろっての朝ごはんは、コミュニケーションの場ともなりますね。食後には必ず歯を磨きましょう。



## 生活リズム 改善作戦

その  
**5**

### 朝ウンチの習慣を つけましょう。

早起きをして、顔を洗って、口をゆすいで、朝ごはんを食べたら、次は朝ウンチです。ウンチは、夜寝ている間に副交感神経が活発に働いて、肛門近くにやってきています。朝ウンチが出ると、一日すっきりとした気分で活動できます。出にくいときは、朝目覚めてすぐに水やジュース、牛乳を飲むことや、朝ごはんの後におなかをマッサージするなど、試してみてください。



# 「夜更かし」をやめれば 生活リズムはどんどんよくなります



子供の生活リズムを乱す大きな原因に、夜遅くまでテレビを見たり、ゲームをしたりすることや、遅く帰ってくる家族に起こされたりすること、つまり夜更かしがあります。夜更かしの習慣をやめれば、早起きもしやすく、朝ごはんも食べられ、昼間元気に活動でき、生活リズムはよくなります。できるごとから、少しづつやってみましょう。

## 生活リズム改善作戦

その  
**6**

### 昼間できるだけ 体を動かしましょう。

昼間たくさん活動すれば、夜早く眠れますし、心を穏やかに保つ働きのある神経伝達物質「セロトニン」の働きも高まります。よく体を動かして運動したり、遊んだりするように心がけましょう。



## 生活リズム改善作戦

その  
**7**

### 夕食時間を早くしましょう。

忙しい日々の中ではとても大変なことがありますが、夕食の時間はできるだけ早めに。寝かせる時刻の2時間前には夕食にしたいものです。もちろん食事のときにはテレビは消して、家族でコミュニケーション。話題は友達のこと？先生のこと？それとも学校の行き帰りの途中でビックリしたこと？



## 生活リズム改善作戦

その  
**8**

### おふろを夕食の前に してみましょう。

体温が夕方以降だんだん下がってすると眠くなります。そんなとき、熱いおふろに入ると、下がりかけた体温がまた上がって眠りにくくなることも。寝つきが悪い場合は、夕食とおふろの順番を逆にしてみるとうまくいくこともあります。寝る前のおふろは、お湯の温度をぬるめにします。



## 生活リズム 改善作戦

その  
9

### 寝る時刻になったら テレビを消しましょう。

「子供だけテレビはおしまい」というのでは、生活リズムはなかなか変わりません。子供が寝る時刻になったら、きっぱりとテレビは消しましょう。どうしても見たい番組は録画して休みの日に見るなど工夫をしてみましょう。



## 生活リズム 改善作戦

その  
10



## 生活リズム 改善作戦

その  
11

### 入眠儀式を 見つけましょう。

耳を触ったり、体を優しくトントンしたり、子供にはこれをしたら眠るというお気に入りがあるはずです。本の読み聞かせや、お話をするのも、入眠儀式の一つになります。あまり興奮してしまうような話ではなく、ゆったりとした読み方を心がけましょう。

子供の安心感が満たされるかかわりを大切にして、その子に合った入眠儀式を見つめましょう。



### 寝るときは電気を 消しましょう。

暗くなれば、自然と「眠る」気分になります。「メラトニン」という細胞を守る働きのあるホルモンも出てきます。真っ暗が怖ければ、フットライトや豆電球をつけておく、という方法もあります。

元気に  
なったよ!

よかったです。



# 生活習慣全体を見直しましょう

「睡眠」「食事」「運動」といった基本的な生活習慣は、すべて密接に結びついています。ですから、どれか一つだけを実行しようとしてもなかなかうまくいきません。早起き・早寝だけでなく、生活習慣全体を見直すことが大切です。

## しっかり寝て・食べて、活動充実！

朝ごはんは、起きて元気に活動するための、エネルギーの源です。朝食抜きでは、園や学校に行っても元気に活動できないし、学習意欲や集中力に欠け、学力にも影響があると言われています。ただ、朝ごはんを食べさえすれば、すべてうまくいくわけではありません。「ヒトは、寝て食べはじめて活動できる動物」です。その活動の中身が勉強であり、遊びであり、周りの人とのコミュニケーションなのです。寝ないで活動してもうまくいかないし、食べないで活動しても同じです。しっかりと食事をとることで活動は充実し、活動して食べることでよく眠ることができ、さらに、眠り、活動することで食事もすすむ、というように、眠りと食と活動は密接に結びついています。



## 大人も生活習慣を見直そう。

最近の50年間で日本人の睡眠時間は59分減っています。それだけ、日本人の活動の質が低下しているのではないでしょうか。子供だけに、「早起き・早寝」をさせようとしても、それは子供に負担を強いるだけです。大人自身が生活環境を見直し、家族みんなで「早起き・早寝・朝ごはん」を実行することが、子供たちの健やかな成長につながり、さらには、大人自身の働き方、価値観の見直しのきっかけにもなるのではないでしょうか。



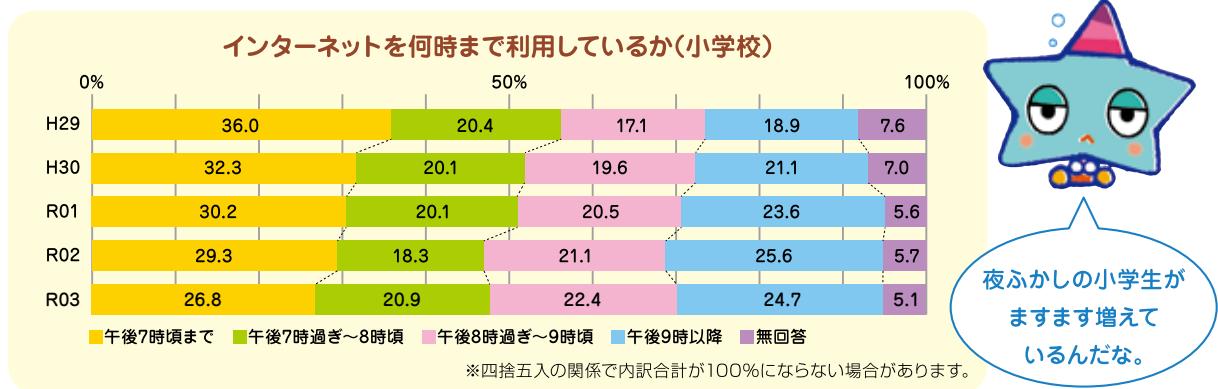
## 電子メディアと上手に付き合いましょう

### 便利な物ですが、使い過ぎには注意！

最新のニュースも今日の天気も、さまざまな情報は電子メディアを通して入手できるようになり、電子メディアは私たちの生活の一部になっています。すでに親世代が育つ過程でインターネットが普及し、テレビやスマートフォン、ゲーム機などの電子メディアは、親子ともに、身近に

「あって当たり前」「使って当たり前」の時代です。

しかし、便利な反面、長時間の使用が夜ふかしの原因となり生活リズムが乱れたりすることも危惧されています。幼児も小・中学生も、生活リズムが乱れると、睡眠の質の低下や朝食欠食など、健やかに育つ基盤が脅かされます。



令和3年度「児童・生徒のインターネット利用状況調査」(東京都教育庁)より作成

### 親子で一緒にやってみよう

それでは、電子メディアと上手に付き合うはどうしたらよいでしょうか。これらはあくまでも情報や時として楽しみを与えてくれる「道具」で、使う主役は私たち人間です。「道具」は必要な時に取り出し、不要な時は片づけます。電子メディアも同じです。この時間、この場所で使うと決めればよいのです。夜の睡眠を妨げないように、できれば寝る前1時間は触れないで過ごせるとよいですね。

まずは、電子メディアを使う時間・場所などについて親子でルールを決めてみましょう。「我

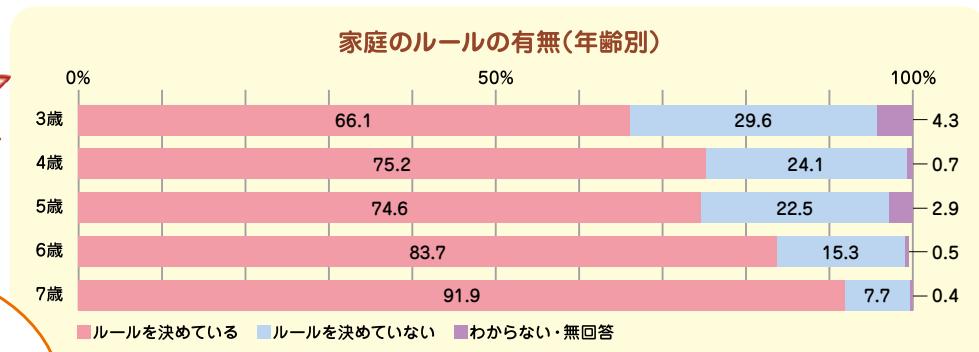
が家ルール」をつくり、それを冷蔵庫の前に貼るなどの守りやすい工夫をお勧めです。

もう一つは、親子で一緒に使ってみましょう。電子メディアにはたくさんの楽しい情報を提供してくれる番組もあります。親子で一緒に遊び、楽しむことで、親子のきずなを深め、就学前後の不安を和らげたり、家に閉じこもったストレスを発散できたりするでしょう。

親子で健康的な生活習慣づくりを進めいくためには、電子メディアに振り回されることなく、上手に使いこなすことが大切です。



小学生になると  
ほとんどの家庭で  
インターネットを  
使うときのルールを  
決めているみたいだね。



令和5年度「青少年のインターネット利用環境実態調査」(内閣府)より抜粋

# 入学までに 身につけたい 8つの生活習慣

早起き・早寝、朝ごはんの習慣はもちろんですが、小学校に入る前にぜひ身につけておきたいことはほかにもあります。今、できているかどうか、まだできていなかったら、入学時を目標に身につけられるよう、家族でいっしょに取り組みましょう。

1

## 早起き・早寝をする



早起き・早寝は、正しい生活リズムの基本。起きる時刻、寝る時刻を決めて、リズムを整えましょう。



2

## あいさつをする



あいさつはコミュニケーションの第一歩。家族はもちろんですが、周りの人たちにも、元気な声であいさつをしましょう。



3

## 朝ごはんを食べる



朝ごはんは、一日を元気にスタートするためのエネルギー源です。まずは一品からでも、必ず食べる習慣を身につけましょう。



4

## トイレの習慣を身につける



一人でトイレを済ませるようにしましょう。朝にウンチをすることが習慣になるといいですね。



## 5

### 元気に外遊びをする



天気がよい日には、屋外で遊びましょう。

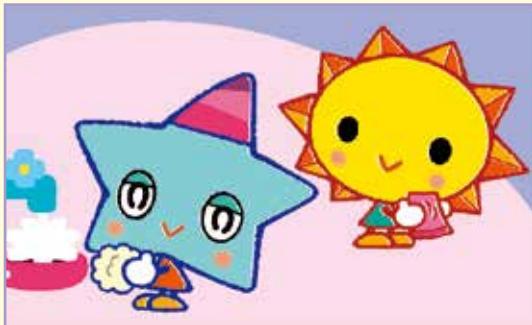


## 6

### 手洗いをする



外から帰ってきたら、手を洗いましょう。体を清潔に保つことは、健康な生活を送るために大切なことです。



## 7

### テレビやゲームの時間を決める



一日のうちで、テレビを見たり、ゲームをしたりする時間を、家族といっしょに決めましょう。



## 8

### 自分で着替えをする



朝起きたときやおふろに入るときなど、自分一人で着替えができるようになります。



### 入学前のステップアップアドバイス

ここであげた8つの生活習慣以外に、入学前に身につけておきたいことは、どんなことなのか、小学校の校長先生にうかがってみました。

- 外に遊びに行くときには、家の人に、どこで誰と遊ぶのか、何時に帰るのかを必ず伝えましょう。
- 外から帰ったときは、手洗いとうがいを忘れずに。洗顔や食後の歯みがき、入浴なども、清潔を保つ習慣として身につけましょう。
- 人と話すとき、話を聞くときは、きちんと相手の顔を見る、元気よく話せるなど、人と気持

ちよくコミュニケーションできるマナーも身につけておきたいですね。

- 学校では洋式トイレが少ないところもあるので、和式でも使えるようにしておくといいですね。
- 早起きする習慣がついたら、目覚まし時計などを使って、一人で起きるようにしてみます。一人で起きられたらほめましょう。「自分でできるんだ」という自信ができます。

# 生活リズムを整えるために 「ここを教えて」Q&A

Q

1

仕事で遅くなる家族を待っていると、どうしても遅寝に。

子供と過ごすために、どんなにがんばって早く帰っても、家に着くのは夜10時過ぎ。どうしたらいいいでしょう。



A  
1

お子さんためには早く寝かせましょう。  
「ふれあいタイム」は朝を考えては？

お子さんことを考えると、やはり夜は早く寝かせたいですね。朝、家族みんなで早起きしていっしょに朝食をとるようにしてはどうでしょうか。それも無理なら、「ふれあいタイム」は週末にまとめてはどうでしょう。まずは、お子さんの生活リズムをきちんとしたいですね。

Q

2

遅寝でも元気ならいいのでは？

毎日寝るのは夜11時ごろですが、園でも元気に過ごしているようです。このままではいけませんか？

A  
2

睡眠不足は、お子さんの成長に影響します。お子さんためには早起き・早寝が必要です。

夜早く眠ることが子供の心身の発達に重要です。寝不足の子供たちは、集中力がなくなって落ち着きがなくなることも分かっています。お子さんの「元気」を取り違えていないか注意が必要です。就寝時刻が遅くなつて、夜遅くまで明るいところにいると、生体時計と地球時間とのズレ（※）が大きくなりますし、メラトニン（※）の分泌が悪くなります。夜早く子供を寝かせるのは大人の務めです。※2、3ページ「早起き・早寝が大切なのはどうしてなのでしょう？」参照

## Q 3

遅く寝た翌日はゆっくり寝かせておいてはいけないのでしょうか？

お休みの日や、前日に遅く寝た日は、ゆっくり寝かせてやりたくなります。大目に見てはいけないでしょうか？

## A 3

お子さんためにはリズムを乱さないこと。何が本当に大切か考えて。

前の晩遅くまで起きていたからといって、朝寝坊をさせてしまうと、生体時計と地球時間とのズレがますます大きくなってしまい、時差ぼけ状態になってしまいます。夕べは夜更かしだったから、今朝はゆっくり寝かせよう、という親心が、結局はお子さん的心や体のためにはならないのだということを知っておいてください。

## Q 4

分かっているけどできないのです。

早起き・早寝が大切なのはよく分かっているつもりなのですが、両親とも働いていて、そろって食事するなど、とても無理なのです。どうしたらいいでしょうか？

## A 4

できることから少しづつでもやってみましょう。

家庭によってもいろいろと事情があり、大変なこともよく分かります。でも、お子さんの成長にとって、生活リズムを整えることは本当に大切なこと。最優先事項と言ってもよいでしょう。少しでも、できることから実行してみてください。朝の時間を活かして足りない時間を補っている人も増えています。家族や周りの人にもできるだけ協力してもらって、お子さんのためにいろいろ工夫してください。



### 入学前のステップアップアドバイス

## 通学路の安全マップを作ってみましょう。

小学校に通学するようになると、朝は集団登校する場合が多くても、帰りは下校時刻がばらばらなため、1年生だけで下校することになります。地域の安全マップ作りに取り組んでいる学校も増えていますが、入学前に家族で通学路の安全を考えながらマップを作ってみることも、入学準備の一つとしておすすめです。



#### マップの作りかた

- ①住んでいる地域の地図を用意(既製のものでも、かいてもよい)。
- ②通学路を中心に、危険な場所を考え、地図に書き込んでみる。
- ③何かあったときに助けを求める場所を書き込んでみる。
- ④その地図を持って、いっしょに通学路を歩いてみる(できれば、通学時間帯に歩く)。
- ⑤実際に歩いてチェックしたことを地図に書き込む。

# 「はやおき・はやねカレンダー」で 生活リズムをチェックしましょう

まいにち ようす きろく おじこく ねじこく らん もくひょう  
毎日の様子を記録しましょう。「起きる時刻」「寝る時刻」の欄には目標  
じこく きか もくひょう らん かそく き せいのかつしゅうかん  
時刻を決めて書き、「目標」の欄には、家族で決めた生活習慣についての  
もくひょう かこ かんまつ  
目標を書き込みます。できたら巻末についている「できたねシール」を  
めざはやおはやねげんき  
はりましょう。目指せ!早起き・早寝の元気なデイキッズ!

※シールがなくなったら、色をぬったり、好きなシールをはったりしてもいいでしょう。



つか  
かた  
**「はやおき・はやねカレンダー」の使い方**

お じ こく  
起きる時刻と  
ね じ こく  
寝る時刻を..  
き 決めて  
か 書きましょう。

ひづけか  
日付を書きます。

ひ  
できなかつた日には  
じっさい おね  
実際に起きた(寝た)  
じごくか  
時刻を書いておきます。

ひ  
できた日は  
「できたねシール」を  
はります。

かぞく き もくひょう か  
家族で決めた目標を書きましょう。

# 子育てで困ったこんなときは（相談窓口一覧）

（令和6年12月現在）

## 東京都の主な窓口

### 子供の学校生活や子育てについて悩んでいる

#### ●東京都教育相談センター

「教育相談一般・東京都いじめ相談ホットライン」  
いじめ、友人関係、学校生活、不登校、子育ての悩み  
や不安、家族関係、発達障害、自傷行為、家庭内暴力、  
体罰、ヤングケアラーに起因する問題等の相談

**電話 0120-53-8288**

24時間対応：無料



### 特別支援学校への入学・転学を相談したい

#### ●東京都特別支援教育推進室

障害のある子供の都立特別支援学校への入学・転学等に  
に関する相談

**電話 03-5228-3433**

午前8時から午後5時まで（土・日・休日・年末年始除く。）

### 子供の非行に悩んでいる、犯罪に巻き込まれた

子供の非行防止、犯罪被害、しつけなどに関する相談

#### ●警視庁ヤング・テレホン・コーナー

**電話 03-3580-4970** 24時間受付

・平日（午前8時30分から午後5時15分まで）は専門の  
担当者（心理職または警察官）が対応します。

・夜間及び土・日・休日等は宿直の警察官が対応します。

### 子育てや子供の性格行動について悩んでいる

#### ●東京都児童相談センター電話相談室

#### 「4152（よいこに）電話相談」

子供の養育、育児、性格行動、思春期の問題など、子供の  
総合的相談

**電話 03-3366-4152**

**聴覚言語障害者用ファクシミリ 03-3366-6036**

平日 午前9時から午後9時まで

土・日・休日 午前9時から午後5時まで（年末年始除く。）

（また、児童相談センター・各児童相談所でも、児童に  
ついての相談に専門職員が応じています。）

### 子供の心の健康について悩んでいる

#### ●都立小児総合医療センター こころの電話相談室

3歳から18歳未満の子供の精神的な問題や行動・情  
緒面の問題に関する相談

**電話 042-312-8119**

平日 午前9時から正午まで

（土・日・休日・年末年始除く。）

## LINEで子育ての悩みを相談したい

### ●親子のための相談LINE

「育児が大変、疲れた。」「イライラして子供を叩いてしま  
う。」等、気軽に相談してみてください。

平日 午前9時から午後11時まで

（受付は午後10時30分まで）

土・日・休日 午前9時から午後5時まで

LINE公式アカウント名

「親子のための相談LINE」

友だち追加



## 子供の健康について相談したい

### ●電話相談「子供の健康相談室（小児救急相談）」

夜間・休日等、保健所や保健センターが閉院する時間  
帯の子供の健康・救急に関する相談について、看護師・  
保健師等が応じます。

また、必要に応じて小児科医師が小児救急相談にお答  
えします（電話相談のため、医師が診断するものではあ  
りません。）。

**電話 03-5285-8898**

**#8000（プッシュ回線の固定電話・携帯電話）**

平日 午後6時から翌朝8時まで

土・日・祝日・年末年始 午前8時から翌朝8時まで

## 区市町村の主な窓口

区市町村でもさまざまな相談窓口が設置されています。  
下は主な相談窓口ですので、連絡先等詳細はお住まいの  
区市町村のホームページをご覧いただくか、区市町村役  
所（場）にお問い合わせください。

### 子供の学校生活や子育てについて悩んでいる

#### ●区市町村教育委員会教育相談所（室）

不登校、いじめ、進路、就学、子育てなど、学校や家庭教育  
に関する相談を受けています。

### 子育てや子供のことについて知りたい・相談したい、

#### ●子供家庭支援センター

子供と家庭の問題に関する総合窓口です。18歳未満の  
お子さんや子育て家庭のあらゆる相談に応じるほか、ショ  
ートステイや一時保育など在宅サービスの提供やサークル  
支援、ボランティア育成等を行っています。地域の子育  
てに関する情報もたくさんもっています。

### 子育てや、子供の発達などについて相談したい

#### ●区保健所・保健センター、市町村保健センター

乳幼児や妊産婦の健康相談、育児相談などを行っています。



監修:神山 潤(東京ベイ・浦安市川医療センターCEO)

鈴木みゆき(國學院大学教授)

和田信行(元東京成徳短期大学教授、元新宿区立四谷小学校校長)

編集・レイアウト:(株)共同テレビジョン、(株)リボングラス

印刷:株式会社ドウ・アーバン

編集・発行:東京都教育委員会

東京都教育委員会印刷物登録 令和6年度 第40号

【問合せ先】東京都教育庁地域教育支援部 生涯学習課

住所:〒163-8001

東京都新宿区西新宿2-8-1

電話:03-5320-6859

●このテキストは次のホームページからもダウンロードできます。

東京都生涯学習情報ホームページ

<http://www.syougai.metro.tokyo.jp/sesaku/nyujoji.html>



リサイクル適性(A)

この印刷物は、印刷用の紙へ  
リサイクルできます。