

子育てで困ったこんなときは(相談窓口一覧)

(平成18年10月現在)

東京都の主な窓口

子ども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
不登校、いじめ、進路、就学、子育てなど学校教育や家庭教育に関する相談。

電話 03-3493-8008

平日 午前9時から午後9時まで

土・日・祝日(年末年始除く) 午前9時から午後5時まで

盲・ろう・養護学校への入学・転学を相談したい

●東京都就学相談室

障害のある子どもの教育・盲・ろう・養護学校への入学・転学等に関する相談。

電話 03-5454-3651

午前9時から午後5時まで(土・日・祝日・年末年始除く)

子育てや子ども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

子どもの養育、育児、性格行動、思春期の問題など、子どもの総合的相談。

その他、児童相談センター・児童相談所でも、児童についてのあらゆる相談に専門職員が応じています。

電話 03-3202-4152

視覚言語障害者専用ファクシミリ 03-3208-1162

平日 午前9時から午後8時30分まで

土・日・祝日(年末年始除く) 午前9時から午後5時まで

子どもの心の健康について悩んでいる

●都立梅ヶ丘病院 子どもの精神保健相談室

子どもの行動や情緒面の問題に関する相談。

電話 03-3323-7621

午前9時30分から午前11時30分まで、午後1時から午後4時30分まで(土・日・祝日・年末年始除く)

子育てや子どもの事故防止について情報がほしい

●音声自動応答システム・ファクシミリによる情報提供「TOKYO子育て情報サービス」

24時間365日子育てや事故防止に関する情報提供。

電話 03-3568-3711

子どもの健康や妊娠中の健康について相談したい

●電話相談「母と子の健康相談室(小児救急相談)」

保健師・助産師による妊娠中の健康相談、育児相談、その他の母と子の健康に関する相談です。

必要に応じて小児科医師が相談に応じています(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(プッシュ回線以外の固定電話・携帯電話・PHSなど)

#8000(プッシュ回線の固定電話のみ)

平日 午後5時から午後10時まで

土・日・祝日・年末年始 午前9時から午後5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くださいか、区市町村役所(場)にお問い合わせください。

子育てや子どものことで知りたい・相談したい、子どもを一時的に預けたい

●子ども家庭支援センター

子ども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ケース援助、サークル支援やボランティア育成等を行なっています。地域の子育てに関する情報もたくさん持っています。

子育てや、子ども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、育児相談などを行なっています。

そうだ、やっぱり 早起き・早寝!

改善しよう! 子どもたちの生活リズム

このリーフレットは、幼児期の子どもたちが身につけておきたい基本的な生活習慣について保護者の方々に知ってほしい内容をまとめたものです。

基本的な生活習慣を身につけていくことは、子どもたちの健やかな成長を図る第一歩です。

あらためて、生活習慣の大切さについて考え、行動するきっかけとして活用していただければ幸いです。

1

早起き・早寝が
大切なわけ

2

まずは
早起きから
始めましょう
～生活リズム改善作戦～

3

生活習慣
全体を
見直しましょう
いっしょに遊んで生活リズム
「ハンカチであそぼ!」



デイキッズ

早起き・早寝でいつも元気いっぱい!
もちろん、朝ごはんもきちんと食べています。



ナイトキッズ

夜更かしの朝寝ぼう。だから夜はおめめぼっちり。
ゲームにテレビ、夜は早く寝てなんていられない!

東京都

監修 神山 潤(東京北社会保険病院副院長)
鈴木みゆき(聖徳大学短期大学部保育科教授)
和田信行(新宿区立四谷第三小学校校長・幼稚園長)
編集・レイアウト (株)共同テレビジョン
編集・発行 東京都教育委員会
【お問い合わせ先】東京都教育庁生涯学習スポーツ部計画課
住所:〒163-8001
東京都新宿区西新宿2-8-1(都庁第二本庁舎27階)
電話:03-5320-6853
ファクシミリ:03-5388-1734



見直そう、
親子の生活習慣
東京都「子どもの生活習慣確立プロジェクト」



R2100 PRINTED WITH SOY INK

自然環境保護のため、古紙配合率100%の再生紙と大豆油インキを使用しています。