

बालबालिकाको भविष्यका लागि कार्य

2024

जुनियर र हाई स्कूल संस्करण



टोक्योले बालबालिकाको मुस्कानले भरिएको समाज निर्माण गर्नेछ

बच्चाहरू फनै तरिकाले स्वस्थ रुपमा हुर्कन सक्छन्

बच्चाहरूको लागि के राम्रो छ भन्ने बारे बच्चाहरू सँगै विचार गर्नेछौं

समग्र समाजले बालबालिकालाई महत्व दिन्छ

हामी समाजमा "बालबालिकालाई महत्व दिने" भावना फैलाउनेछौं

शान्तिको साथ बच्चा
हुर्काउन सक्नुहुन्छ

बाल-पालनपोषण पुस्तालाई सधैं सहयोग
गर्नेछौं



टोक्यो महानगर बालबालिका आधारभूत अध्यादेश बारे जानि राखौं

बालबालिका समाजका सदस्य हुन्। बच्चाहरूलाई अत्याधिक अधिकारहरू छन्। बालबालिकाको मात्र अधिकार पनि छ। बालबालिकाको अधिकारको कदर गरिएर, सबैले खुसीसाथ आफ्नो समय बिताउन सक्नु भन्ने सुनिश्चित गर्नका लागि, टोकियो महानगर बालबालिका आधारभूत अध्यादेश जारी गरिएको छ।

बच्चाहरू अपूरणीय अस्तित्व हुन्
अधिकारको नायक

बालबालिकाको बाल अधिकार छ। सबैको एउटा अधिकार छ, जसलाई सामान्य रूपमा लिइन्छ। बाल अधिकार यस्तो कुरा हो जुन कदर गर्नेपर्छ।

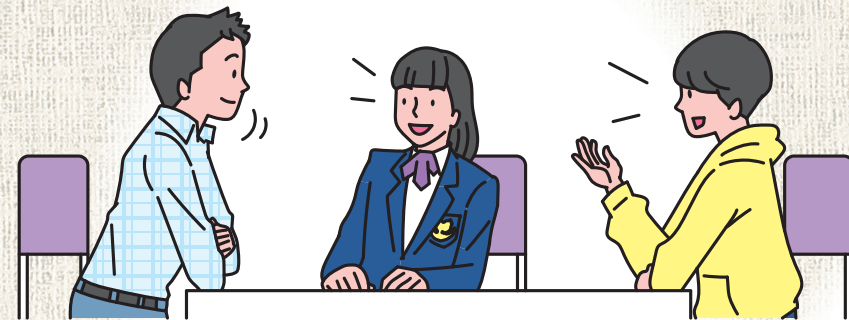
बच्चाहरूको खुशी एक नम्बरमा

ठूलो मान्छेले बच्चालाई सबैभन्दा राम्रो कुरा के हो भन्ने सबै भन्दा पहिले सोच्न पर्छ।

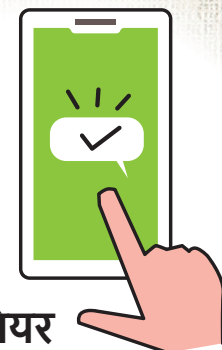
बच्चाहरूको विचारको
कदर गरिन्छ

बच्चाहरूको विचार बहुमूल्य र कदरयोग्य चीज हो। वयस्कहरूले बच्चाहरूको विचारसँग दृढतापूर्वक सामना गर्नेछन्।

मुख्य पात्र
बालबालिकाको
विचारको कदर गर्छौं



आफ्नो वरपरका बालबालिकाको
आवाज सुन्दैछौं



SNS प्रयोगबाट जुनियर
र हाई स्कूलका विद्यार्थीहरूबाट
विचार सङ्कलन गर्दैछौं



सार्वजनिक रुपमा छानिएका
मनिटरहरूलाई टोक्यो महानगरको
पहलको बारेमा वेब सर्वेक्षण लिदैछौं

टोक्यो महानगरको
कर्मचारी जुनियर र हाई
स्कूलहरूमा गई,
बाल नीतिसँग सम्बन्धित
विषयहरूमा कक्षा दिन्छन्



बालबालिकाको आवाज र विचारहरूलाई भविष्यका कार्यहरूमा जोड्नेछौं

अध्ययन वातावरण बारे आवाजहरू

विदेशीहरूसँग
अन्तरक्रिया गर्न सकिने
कक्षाहरू अझै भए राम्रो

पैसाको बारेमा
आमाबाबुसँग कुरा
गर्न गाह्रो

प्रयोगअंग्रेजी प्रयोग
हुने काम गरी,
विदेशमा काम गर्न
चाहन्छु

जापानी नबुझ्नुले स्कूलमा पनि एकलै छु

विद्यालय
निःशुल्क विद्यालय भए पनि,
आफूलाई उपयुक्त हुने
ठाउँ रोज्न सकिने प्रणाली
भयो भने राम्रो

भविष्यको
कार्य

प्रत्येक व्यक्तिको अवस्था अनुरूपको अध्ययनलाई समर्थन गर्नेछौं



समस्याको परामर्श बारे आवाजहरू

नजिकको कोही वा चिनेको
अनुहार भयो भने भन्न
नसकिने समस्या छ

फोन कलहरूमा राम्रो
छैन, तर LINE हो भने
स्वतन्त्र रूपमा परामर्श
गर्नसक्छु

आफ्नो कुरा सुनिदीएर
समानुभूति दिए मात्र पनि राम्रो

भविष्यको
कार्य

समस्यामा भएमा विभिन्न विधिहरू (SNS, टेलिफोन, फेस-टू-फेस, आदि) मार्फत हामीलाई परामर्श गर्न सजिलो बनाउनेछौं

खेल मैदान र बस्ने स्थान बारे आवाज

सशुल्क व्यायामशाला र पारिवारिक
रेस्टुरेन्टहरूमा जाने बच्चाहरू पनि
छन्, तर आफूहरूसँग पैसा छैन

बस्ने स्थानको
निर्माणमा
बच्चाहरूको विचार
प्रतिबिम्बित होस्
भन्ने चाहन्छु

यदि बालबालिका क्याफेटेरिया गायब
भयो भने, बस्ने स्थान हुनेछैन

भविष्यको
कार्य

बच्चाहरू सजिलै जान सक्ने स्थानीय खेल मैदान र स्थानहरूको संख्या बढाउनेछौं

सामाजिक विषयमा सबैले
सोचेका विचार पठाउन
सक्नुहुन्छ

बालबालिकालाई महत्व
दिने समाजतर्फ!



बाल राजदूत
किरारी मुरायामा ज्यू ▶



समग्र समाजमा
बालबालिकाको मुहारमा
मुस्कान ल्याउन समर्थन
गर्नेछु

बालबालिकाको चिन्ता र समस्या लाई समर्थन गर्छौं

बालबालिकाको मुस्कानले भरिएको शहरको सृजना

शरीर र स्वास्थ्यको
बारेमा, एकलै चिन्ता
नगर्नुहोस्

दुर्घटनाबाट
सुरक्षित बनाईने
साहसपूर्वक
चुनौती लिन सकिने

बाल-पालनपोषण
पीढीलाई
समर्थन गर्नेछौं

पैसाको चिन्ता नगरी शान्त
भएर स्कूल जान, उच्च शिक्षामा
जान सकिन्छ

बालबालिकाको अध्ययनलाई
समर्थन गर्नेछौं

विदेशमा अध्ययन गर्ने अवसर र
विदेशी विद्यालयसँगको
अन्तरक्रियामा बढेको छ

आफ्नो दक्ष विषयको पढाईमा
थप काम गर्न सक्नुहुन्छ

डिजिटल कौशलमा
नवीनतम अध्ययन
गर्न सकिन्छ

SNS र टेलिफोन आदि विभिन्न तरिकामा
हामीसँग स्वतन्त्र रूपमा परामर्श गर्न सक्नुहुन्छ

समस्यामा पर्दा, भर पर्ने सकिने
मानिस र ठाउँहरू छन्

स्कूल र घर बाहेक
बस्नका लागि विभिन्न स्थानहरू छन्



शरीर र स्वास्थ्यको बारेमा, एकलै चिन्ता नगर्नुहोस्

युवा स्वास्थ्य सेवा

मन र शरीरमा विभिन्न परिवर्तनहरूको सामना गर्दै,
चिन्ता र समस्या हुने किशोर किशोरीको "के गर्ने अब" र "समस्या" हटाई,
"अहिले" र "भविष्य" को स्वास्थ्य व्यवस्थापन लाई समर्थन गर्छ

अध्ययन

प्रसूति र स्त्री रोग विशेषज्ञहरू
द्वारा विशेष कक्षाहरू, आदि।

सूचनाको प्रवाह

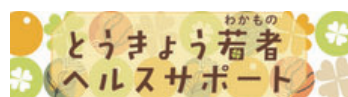
होमपेज
"TOKYO YOUTH HEALTHCARE"
आदि

परामर्श/चेकअप

टोक्यो युवा स्वास्थ्य सहायता
(Wakasapo*)
प्रसूति तथा स्त्री रोगका डाक्टरहरूद्वारा
विशेष परामर्श



*"Wakasapo"



- नर्सहरू जस्ता पेशेवरहरूले यौन समस्याहरू सहित किशोरावस्थामा विशेष स्वास्थ्य चिन्ताहरूको जवाफ दिनेछन्
- अज्ञात रूपमा परामर्श गर्न सक्नुहुन्छ



TOKYO YOUTH HEALTHCARE

— 10~19 वर्ष देखिको स्वास्थ्य/उपचार साइट —

साँच्चै भन्न वा सोध्न सकिने

तपाईंको यौन, शारीरिक, र मानसिक चिन्ता र चिन्ताहरू समाधान गर्न मद्दत गर्नेछौं

मुख्य विशेषताहरू

- युवा स्वास्थ्य वरपरका मुद्दाहरूमा लेखहरू र युवाहरूको चासो र चासोहरू अनुरूप विषयवस्तुहरू प्रदान गर्दछौं।
- टोक्योमा युवाहरूको लागि परामर्श डेस्क खोज्न सक्नुहुन्छ
- त्यहाँ 3 सामग्रीहरू छन्
 - समस्यामा पर्दा काम लाग्ने "SOS"
 - पात्रहरू सँगसँगै स्वास्थ्य सेवाको बारेमा जान्न सकिने "Story"
 - प्रभावकारीहरूसँग कुराकानी "Interview"



▲मुख्य पात्र आकारी र हीरोतो, गाइड मोकोफुका

9 वटा वर्गहरूबाट लेखहरू खोज्न सक्नुहुन्छ

 शरीर माध्यमिक यौन विशेषताहरू, जीवनशैली बानीहरू, आदि।	 पोषण बारे खानामा विकार, धेरै खाने/ एनोरेक्सिया, आदि	 माया को बारेमा समान सम्बन्धहरू सिर्जना, DV डेटिङ, आदि
 सेक्स बारे गर्भनिरोधक, सरुवा यौन रोगहरू, यौन विविधता आदि	 मुटु बारे मानसिक स्वास्थ्य, डिप्रेसन, आदि	 हिंसा यौन हिंसा, बदमाशी, आदि
 रक्सी र ड्रग्स बारे ओभर द काउन्टर ड्रग्स, क्याफिन आदि	 चोट बारे अप्रत्याशित दुर्घटना, चोटपटक, अशक्तता, आदि	 अन्य मानव सम्बन्ध, SNS आदि

URL: <https://www.youth-healthcare.metro.tokyo.lg.jp/>

TOKYO YOUTH HEALTHCARE



दुई-आयामी कोड प्रयोग गरेर पनि पहुँच गर्न सकिन्छ। ▶



दुर्घटनाबाट सुरक्षित बनाईने साहसपूर्वक चुनौती लिन सकिने

बालबालिकालाई दुर्घटनाबाट जोगाउने वातावरण सिर्जना

विद्यालयमा वा बाहिर काही निस्कदा विभिन्न अवस्थामा दुर्घटनाहरू हुन्छन् टोक्यो महानगरीय सरकारले बालबालिकाको दुर्घटना न्यून बनाउने वातावरण सिर्जना गर्न काम गरिरहेको छ



▲भ्यागुता शिक्षक

के गरेमा दुर्घटना रोक्न सकिन्छ?

उदाहरणका लागि, नदीमा खेल्दा लाइफ ज्याकेट "नलगाउने" बाट "लगाउने" मा "परिवर्तन गर्दा" मात्र पनि डुब्र बाट रोक्न सकिन्छ

बदल्न चाहेको चीज
नदीमा डुब्नु

बदल्न सकिने चीजहरू

- लाइफ ज्याकेट लगाउने
- समुद्री जुता लगाउने
- बच्चा मात्र एकलै नदीमा नजाने



बदल्न नसकिने चीज
नदीको गति र गहिराइ

कुनै कुरा "परिवर्तन" गरेर दुर्घटना रोक्न सकिन्छ
परिवर्तन गर्न सकिने के छ भनेर सोचौं

केस स्टडी

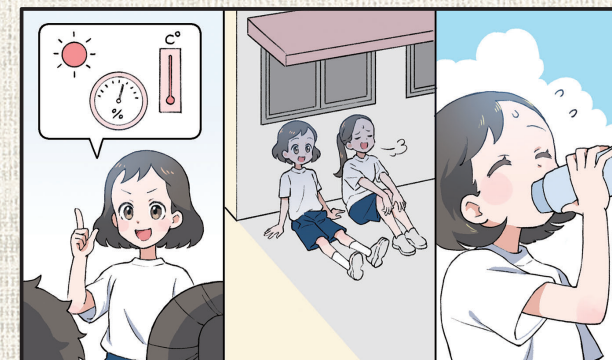
हिटस्ट्रोक

के परिवर्तन गरेमा राम्रो होला?

कसरी हिटस्ट्रोक बाट बच्ने, न ढल्ने भन्ने बारे सोचौं



यहाँबाट परिवर्तन
गरौं!

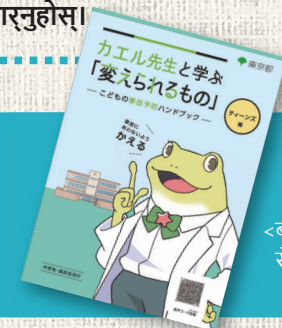


- हावा छिर्ने लुगा लगाउनुहोस्
- टोपी ले प्रत्यक्ष सूर्यको किरणबाट बच्नुहोस्
- हालको गर्मीको डिग्री जाँच गर्नुहोस्
- बारम्बार पानी र नुन जन्य पिउनुस्
- धेरै ढपेडी नगर्नुहोस्

यस्ता दुर्घटना पनि ... "इनडोर एक्सरसाइज"

व्यायामशाला जस्ता भतिरी सुवधाहरू पन सुर्क्षति छैनन्। घाम नआउदा पनि भतिरी तापक्रम र आर्द्रता गर्मी स्ट्रोक हुन सक्छ। धेरै पीडादायी हुनु अघि, चिसो ठाउँमा जानुहोस् र आराम गर्नुहोस्।

सबैले दुर्घटना रोकथामका बारेमा
सोचौं!



<बालबालिकामा हुने दुर्घटनाको रोकथामपुस्तिकाको तस्बिर>