

夏季休業日明けに意欲と希望をもって学校生活に臨めるよう、生活のリズムを崩すことなく、充実した日々を過ごしましょう。

① 夏季休業日の過ごし方

学習

■ 1 学期を振り返って興味のあることを探究しよう！

○探究テーマ例

・食品ロス

食品ロスの原因 学校や家庭での対策

・地域の防災について考える

避難所 防災マップ 災害に備える

・生成 A I（都立 A I）の活用

最新技術の使い方や情報モラル
情報リテラシー教育

・都立学校 A I L a b の活用

初級「アプリ開発オンラインプログラム」



運動・睡眠・食事

■ 熱中症等の予防

■ 部活動などによるけが等の予防

○体調を整えて参加する。

○夜更かしせず休養を十分にとる。



■ 規則正しい生活を送り免疫力を高める

○生活のリズムを整え、適度な運動と

バランスの取れた食事を心掛ける。

○睡眠をしっかりとって、抵抗力を高める。

○スマホ等のデジタル機器を見ない時間を
決めて、計画的に目や身体を休ませる。

○適度に日光を浴び、免疫力を高める。



こどもが考えた気持ちを
楽にする 23 のくふう



こころコンディ
ショナー plus

② 自分の身を守る

NO



■ 闇バイト、不審な求人に関わらない

- SNS で見つけた仕事、そのまま犯罪につながっているケースもあります。
- 罪を犯さず助かる道は必ずありますので、一人で悩まず大人や警察等に相談しよう。

■ 特殊詐欺加害防止特設サイトの活用

<https://www.kagaiboushi.metro.tokyo.lg.jp/>



警察相談ダイヤル
#9110
へ相談を！

■ 法を守る

- ・飲酒や喫煙をしない！
- ・大麻などの違法薬物に関わらない！
- ・パパ活やママ活など売春行為をしない！

■ 「盗撮」は犯罪です！

- ・スマホを使った盗撮に関する事案が増えています
- ・盗撮により逮捕されたケースもあります
- ・被害に遭った場合や遭ったかもしれないと思ったら、迷わずに警察・学校に相談を

③ 自転車の安全な利用

■ 事故を起こさない、事故に遭わない

「ながらスマホ」の罰則が強化されました。

- 自転車保険に入りヘルメットを着用する。
- 交通ルールを守り、無理な運転はしない。
- 乗車前にブレーキ等を点検する。
- 時間に余裕をもって出発する。

■ 東京都自転車安全学習アプリ

「輪トレ」（りんトレ）

https://www.seikatubunka.metro.tokyo.lg.jp/tomin_anzen/application/0000001815.html



一度やってみよう！



④ 悩みを聞かせて

■ 心配ごとや悩みは身近な大人などに相談

あなたの声を聞かせてください

▷ 都立学校版コンディションレポート

▷ TOKYO ほんとメッセージチャンネル →

▷ 東京都教育相談センター

0120-53-8288（24時間受付）

▷ ヤング・テレホン・コーナー

03-3580-4970（24時間受付）

▷ 相談ほんとLINE@東京 →



⑤ 人権感覚をもって行動

■ いじめで苦しむ人ゼロ！

◎ いじめは絶対に許されない行為

◎ 被害を受けたら身近な大人に相談

■ SNS の危険性を正しく理解

ネット上にアップされた写真や動画等は、拡散すると完全に消去することは困難

→ デジタルタトゥー

トラブルとなり、取り返しがつかないことになる場合があります！

