

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

・世界陸上・デフリンピック
スポーツの魅力・共生社会

・食料自給率

日本の食料自給率

・多面的な法改正

東京都カスタマーハラスメント防止条例

・金融リテラシー

マイナス金利政策 日本銀行

・生成AIの活用

最新技術の使い方、情報モラル



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。

○睡眠をしっかりとして、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、振り込め詐欺などに関わらない

×闇バイト×

狙われる個人情報！

● 不審な求人は疑って、調べて、相談しよう。

● 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！

■ オンラインゲーム上のリスクに気を付けよう

・チームプレイによる「仲間意識」

・高価な「アイテム」などの贈り物

・ゲーム上級者への「憧れ」

信頼感から
いつのまにか
犯罪の標的に
なることがある

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_anken/application/000001815.html

[.tokyo.lg.jp/tomin_anken/application/000001815.html](https://www.seikatubunka.metro.tokyo.lg.jp/tomin_anken/application/000001815.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ほっ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)

▷ 相談ほっと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

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！

