

春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 春季休業日の過ごし方

学習

■今年度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、共生社会の実現
- ・Los Angeles大規模火災
防災意識の向上、自助・公助・共助
- ・人口問題
日本の人口減少、世界の人口増加
- ・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

■部活動などによるけが等の防止

- 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。
- 睡眠をしっかりとり、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

■闇バイト、振り込め詐欺などに関わらない
よく考えれば防げる犯罪があります

×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。
- 残るのは重い刑罰と損害賠償です。
- 先輩や友人から紹介されることも！注意！

■法を守る

- ×先輩や友人との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！

■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！

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_zenzen/application/000001815.html



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

SNS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！

