

## 2 学期の振り返りと今年の冬季休業について

- 基本的な感染症対策を徹底しながら、部活動や学校行事等を実施した。
- 「文化部のインターハイ」と称される「とうきょう総文2022」が開催された。
- 今冬の感染状況は増加傾向にあり、先手先手で必要な感染症対策の徹底が必要である。



＜とうきょう総文オンデマンド配信＞

- 冬季休業日を有効に活用し、自分自身と向き合う時間をつくろう。
- 好きな学習や興味のあることに集中的に取り組もう。
- 感染症対策をより一層徹底し、1日も早く、明るい未来を切り開こう。
- 気候変動（地球温暖化）対策や電力不足に備えて、H T T <電力をH減らす・T創る・T蓄める>を進めてみよう。

冬季休業明けにも意欲と希望をもって学校生活に臨むことができるよう、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 新型コロナウイルス感染症と季節性インフルエンザから身を守る

### 感染症対策の徹底

#### ■ 感染症基本行動5か条

- 活動場所や活動場面に応じたメリハリのあるマスク（不織布）の着用
- 3つの「密」を徹底的に回避するため換気の徹底と距離の確保
- 正しいタイミングと正しい方法での手洗いを徹底
- 消毒の徹底
- 健康観察の徹底

メリハリのあるマスク着用！

空気を  
入れかえましょう！

石けんでよく  
手を洗いましょう！



マスクしよう

換気しよう

手を洗おう

消毒しよう

## 3 冬季休業日の過ごし方

### 学習

#### ■ 学習の仕方

- 窓を開けて換気する。
- オンラインやICT機器を活用し学習する。
- 新聞や本を読み、物事を多面的・多角的に捉える。
- 興味のあることに挑戦する。



### 部活動

#### ■ けが等の防止

- 生徒の体力や健康及び技能等の状況を踏まえ活動する。
- ミーティングなどの場面において、身体的距離を十分に確保できない場合はマスクを着用する。



### 睡眠・食事

#### ■ 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、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。
- 夜遅くまでスマートフォンやテレビの画面を見ない。

こどもが考えた  
気持ちを楽にする23のくふう



## 4 人権感覚をもって行動

#### ■ SNSの危険性を正しく理解

- SNSは便利な反面、何気ない書き込みなどが、人を傷付け、「いじめ」の加害者となることがある。
- 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が難しく（デジタル・タトゥー）、取り返しのつかないことになったり、トラブルにつながったりすることがある。

「考えよう！いじめ・SNS@Tokyo」  
ストーリーから考える漫画形式の教材



## 5 自分の身を守る

#### ■ 飲酒や薬物乱用、振り込め詐欺、などに関わらない

- 先輩や友人との飲酒や喫煙（×）
- 痩せる薬、元気になる薬、集中力を高める薬の誘い（×薬物）
- 手軽で高額なアルバイトの誘い（×出し子・×受け子）
- スマートフォンの悪用（×盗撮）



## 6 悩みは相談

#### ■ 心配ごとや悩みは身近な大人などに相談

- 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



相談ほっとLINE@東京