



■ 1年間の振り返りと今年の春季休業について

- 全国高等学校総合文化祭では、都内の高校生が力を結集し、芸術文化の輝きを全国や世界に向けて発信した。
- サッカーワールドカップにおいて、日本代表が、積み重ねた練習の成果を発揮して世界の強豪を相手に勝利した。
- マスクの着用は、学校教育活動において、4月1日から着用を求めないことが基本となる。



令和5年3月13日以降のマスク着用の考え方について

- 春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。
- 以前から興味があったことに挑戦し、自分の見方や考え方を広げよう。
- 好きな勉強や興味のあることに集中的に取り組もう。
- 感染症対策を継続し、1日も早く、明るい未来を切り開こう。

新年度のスタートを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 基本的な感染防止対策等の徹底

■ 基本的な感染症対策

- こまめな『換気』
- 『3密を回避』
- マスクの着脱は、個人の判断が尊重（場面に応じたマスクの着用）

○食事等は、感染防止対策が徹底された店を利用

○こまめな『手洗い・手指消毒』



換気しよう

混雑した電車やバスではマスクの着用が推奨されています。



マスクしよう



手を洗おう



消毒しよう

2 自転車の安全な利用

■ 事故をおこさない、事故にあわない

- 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。
- 自転車保険に入りヘルメットを着用する。

4月は、新生活が始まり、慣れない道を運転する人が多くなります。



3 春季休業日の過ごし方

学習



■ 学習の仕方

- 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

- 食事をしっかり摂るなど、体調を整えて参加する。
- 疲れを感じている場合は、自分の体力やその限界を考えて、無理のないよう参加する。

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しむ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

■ 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）

■ 犯罪の被害者にならない

- 警視庁防犯アプリ「Digi Police」を活用し、犯罪被害の未然防止

「痴漢撃退機能」、「防犯ブザー機能」、「エリア通知機能」など



「Digi Police」

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

TOKYOほっとメッセージチャンネル



TOKYOほっとメッセージチャンネル



相談ほっとLINE@東京