

## ■ 2学期の振り返りと今年の冬季休業日について

- 基本的な感染防止対策を継続しながら、部活動や学校行事等を実施した。
- 藤井聡太竜王・名人の史上初となる八冠達成や、大リーグの大谷翔平選手のMVP獲得等、各分野において若い世代が活躍した。

- 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。
- 好きな学習や興味にあることに集中的に取り組もう。
- 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。

冬季休業日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 冬季休業日の過ごし方

### 学習

#### ■ 学習の仕方

- 一人1台端末を活用して、自己の課題に合わせて学習する。
- 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

- 体調を整えて参加する(×疲労・×睡眠不足・×発熱・×風邪・×下痢など)。
- バランスのとれた生活を送れるよう、休養日や活動時間を適切に設定する。

### 運動・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。
- スマートフォンやテレビを見ない時間を決め、計画的に体を休ませる。

こどもが考えた  
気持ちを楽にする23のくふう



## 2 自転車の安全な利用

4月1日からヘルメットの着用が努力義務になりました！

#### ■ 事故を起こさない、事故に遭わない

- 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(りんとれ)」



## 3 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』
- 『健康観察』
- マスクの着脱は、個人の判断を尊重(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』



換気しましょう

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。



マスクしましょう



手を洗おう

## 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(×闇バイト・×出し子・×受け子)

「痴漢撃退機能」、「防犯ブザー機能」、「エリア通知機能」など



「Digi Police」

#### ■ 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

## 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



相談ほっとLINE@東京