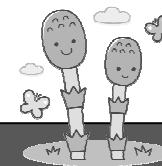


自らの将来にわたる在り方・生き方を考え、連休明けに意欲と希望をもって学校生活に取り組むことができるよう、普段の生活のリズムを崩すことなく、主体的・計画的に充実した日々を過ごしましょう。



## 充実した生活を送ろう

### ■ 大型連休にしかできないことをしよう

新年度が始まり、全力で学校生活を過ごしてきたところだと思います。この連休は今までの生活から少し立ち止まって、自分自身とゆっくり向き合える時です。読書などをして自分の見方や考え方を広げたり、以前から興味があったことを調べたり、好きな教科の勉強を集中的に取り組むよい機会です。

また、ボランティア活動など、誰かのために行動してみるチャンスでもあります。東京都教育委員会では「東京ユースボランティア・バンク」<https://www.o.p.edu.metro.tokyo.jp/volunteer> を開設しています。興味のある人は、ぜひ参加してください。

## 悩みは相談しよう

### ■ 心配や悩みは身近な大人に相談しよう

新学期や新しい学校での生活を迎え、クラスや部活動などでの友人関係についての悩みや心配などを抱えているかもしれません。心が疲れたと感じたときには、信頼できる大人に相談するなど、助けを求めてください。

大人への相談が難しいと感じたときは、LINE相談「相談ほっとLINE@東京」に相談しましょう。24時間受け付けています。

○東京都教育相談センター 0120-53-8288(24時間受付)

○「相談ほっとLINE@東京」QRコード ……………➔



## 安全・健康に過ごそう

### ■ 交通事故に気を付けましょう

登下校における自転車走行中の事故は、新入生が自転車通学に不慣れな時期と慣れてきた頃に多く発生しています。交通ルールを遵守し、交通事故の被害者にも加害者にもならないように注意しましょう。

- 自転車運転中は携帯電話やスマートフォンを利用しない。
- 自転車運転中はヘッドホンやイヤホン等を使用しない。
- 傘を差しての自転車運転はしない。



### ■ 部活動に参加するときは

部活動に参加する際は、けがの防止や体調不良や熱中症を患ったりしないために、睡眠や食事をしっかり摂り、体調を整えて参加しましょう。特に、新入生は緊張感の中での学校生活により、疲れを感じている場合や、初めて経験する運動種目に取り組む場合など、自分の体力やその限界を考えて、無理のないように練習等に参加しましょう。

## 自分の身を守ろう

### ■ インターネット・SNS等の利用について

SNSは便利な反面、軽い気持ちや何気ない言葉等などの書き込みは、人を傷付け、結果的に「いじめ」の加害者となることがあります。

また、写真や動画等をSNS上にアップすると、完全に消去することはできなくなり、取り返しのつかないトラブルになります。SNSの危険性を正しく理解して、適切に利用することが必要です。

### ■ 振り込め詐欺の「出し子」「受け子」にならないために

次の場面に出会った場合は、十分な注意が必要です。

- 簡単に多額のお金が手に入るアルバイトの紹介
- インターネットや無料通話アプリ等から得たアルバイト情報
- 知らない人からの振り込め詐欺への強制的な勧誘

このような時は、一人で悩まずに保護者や学校、警察（ヤング・テレホン・コーナー（03-3580-4970））にすぐに相談しよう。

