

### ■ 今年度の夏季休業について

- 世界中で猛威を振るう新型コロナウイルス感染症との戦いは1年を超え、時差通学・分散登校等の実施及び部活動や行事等の中止や延期など、昨年度に引き続き、厳しい環境の中にある。
- ワクチンの接種が着実に始まり、コロナに関する研究も日々積み重ねられている。

- 夏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。
- 感染防止対策を徹底的し、1日も早く、明るい未来を切り開こう。

夏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から身を守る

### リバウンド防止に向けて

#### ■ 感染拡大を防止する習慣

- 手洗い・マスク・毎日検温を励行する。
- ソーシャルディスタンスを保つ。
- 「3つの密」を避けて行動する。

### 外出時

#### ■ 公共交通機関

- マスクを着用する。
- 混んでいる時間帯を避ける。
- 会話は控える。
- 顔をできるだけ触らない、触った場合は顔を洗う。



#### ■ 自転車

- 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。
- 乗車の際は、自転車保険に入りヘルメットを着用する。



感染予防のため、自転車を利用する人が増えています。高校生の自転車の事故も多く発生しています。

## 2 夏季休業日の過ごし方

### 学習

#### ■ 学習の仕方

- 勉強中も、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

- 熱中症や、生徒の体力や健康及び技能等の状況を踏まえ活動する。
- プレー中以外はマスクを着用するなど感染症対策を徹底する。



もう一度確認しよう！  
学校生活のコロナ対策(部活動編)



熱中症にも注意！

### 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。



## 3 人権感覚をもって行動

「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



#### ■ 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。

## 4 自分の身を守る

#### ■ 飲酒や薬物乱用、振り込め詐欺、持続化給付金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)



## 5 悩みは相談

#### ■ 心配ごとや悩みは身近な大人などに相談

- 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  
二次元バーコード

