

■ 1年の振り返りと今年の春休みについて

- 一人一人が基本的感染症対策を行い、時差通学の継続、毎日の検温・消毒の徹底、行事の中止など、これまで経験したことのない環境の中で様々なことに取り組んだ。
- 段階的緩和期間において、不安が十分解消されない中、春休みを迎える。

- 春休みを有効に活用し、自分自身と向き合う時間をとろう。
- 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。

新年度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。



ライトは早めに点灯しましょう！

2 春休みの過ごし方

学習

■ 学習の仕方

- 勉強中も、窓を開けて換気する。
- オンライン学習を有効に活用する。
- 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

- 生徒の体力や健康及び技能等の状況を踏まえ段階的に再開する。
- 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。

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。



インフルエンザの予防にも努めましょう

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）、取り返しのがないことになる。また、トラブルにつながる。

4 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）



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

