

■ 1学期の振り返りと今年の夏休みについて

- 臨時休業期間中における家庭学習やオンライン学習、分散登校や時差通学など、新年度から4か月、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。
- 学校が再開してから、まだ1か月、まだまだ不安が十分解消されない中、夏休みを迎える。

- 短い夏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。

夏休み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

新しい日常の新しいルール

■ 一人一人が実践し、みんなで定着

- 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。
- オンライン学習にチャレンジする。
- 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

■ 熱中症やけがの防止

- 自己管理を徹底する。(睡眠や食事、体調管理)
- 休憩を定期的に設定する。
- 定期的に水分補給する。



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、病気に対する抵抗力を高める。
- 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

■ SNSの危険性を正しく理解

- SNSは便利な反面、何気ない言葉などの書き込みは、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る。また、トラブルにつながる。



「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

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

