

■今年の冬休みについて

- 冬休み中も、生活のリズムを整え、毎日元気に過ごそう。
- 冬休みを有効に活用し、興味のあることに集中的に取り組もう。
- 冬休み中だからこそできることに、積極的に挑戦しよう。
- 一人一人が感染症対策を徹底して、楽しい冬休みを過ごそう。

冬休み中も感染症対策を徹底して規則正しい生活をし、冬休み明けには元気に学校生活を送れるようにしましょう。



1 新型コロナウイルス感染症から身を守る

感染症対策の徹底

■ 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。
- 「新型コロナウイルス感染症対策チェックリスト」を使う。

外出時

■ 感染症対策

- 外出時はマスクを着用し、飲食以外では外さない。
- 体調が悪いときは出かけない。
- 不要不急の宿泊や旅行は行わない（×生徒だけ）。
- 大人数での長時間の会食を避ける（×回し飲み等）。
- 換気の悪い密集した場所を避ける。

2 自転車の安全な利用

■ 事故をおこさない、事故にあわない

- 交通ルールを守り、危険な運転はしない。
- 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。
- 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。



3 冬休みの過ごし方

学習

■ 学習の仕方

- 窓を開けて換気する。
- ICT機器も活用して学習する。
- 新聞や本を読み、世の中の動きを知り、様々な考えに触れる。
- 興味のあることに挑戦する。



部活動

■ けが・事故等の防止

- 体力や健康及び技能等の状況を踏まえ活動する。
- 顧問の先生の指導に従い、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）



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。
- 睡眠をしっかりとして、抵抗力を高める。
- 夜遅くまでスマートフォンやテレビを見ない。

こころが疲れた時のリラクゼーション動画
（国立成育医療研究センター）



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、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 「心配ごと」「悩み」は相談

■ 「心配ごと」「悩み」は身近な大人などに相談

充実した生活の中でも、生活や友人関係のトラブルなど、誰もが悩みや心配をもつものです。
「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」などに相談しましょう。

- 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



＜相談ほっとLINE@東京＞

