

基本的な感染症対策を一人一人が徹底するとともに、冬季休業日をよりよく過ごすために

1 冬季休業日の過ごし方

学習

■ 学習の仕方

- 興味のあることに挑戦する。
- 新聞や本を読み、物事を多角的に捉える。
- 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。



部活動

もう一度確認しよう！
学校生活のコロナ対策(部活動編)

■ けが等の防止

- 顧問の指導の下、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。
- 自分の体力や健康及び技能等の状況を踏まえて、無理のないように活動する。



睡眠・食事

ここ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)

■ 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。



2 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。
- 感染症対策チェックリストを活用する。

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る。
- 不要な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。

3 自転車の安全な利用

■ 事故を起こさない、事故に会わない

- 高校生の自転車の事故が増加しています。
- 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。
- 自転車保険に入りヘルメットを着用する。



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(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。

「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 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)



6 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



冬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。

- 冬季休業日を有効に活用し、苦手な教科の学習に取り組もう。
- 好きな教科の勉強や興味のあることに集中的に取り組もう。

- 興味のあることに挑戦し、自分の見方や考え方を広げよう。