

### ■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・毎日検温を徹底する。
- ソーシャルディスタンスを保つ。
- 3つの「密」をさけて行動する。
- 「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（×子供だけ）。
- 大人数での長時間の会食をさける（×回し飲み等）。
- 換気の悪い密集した場所をさける。

## 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



- 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、様々な考えにふれる。
- 興味のあることに挑戦する。

### 睡眠・食事

- 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がける。
- 睡眠をしっかりとする。
- 夜遅くまでスマートフォンやテレビを見ない。

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)



### 外遊び

- 安全な場所かどうかを確かめてから遊ぶようにする。
- 友達・家族の人との距離を確保して遊ぶ。
- おかしやジュースの回し食べ・回し飲みをしない。



### SNS

- SNSは便利な反面、何気ない書き込みなどが、人をきずつけ、「いじめ」の加害者となることがある。
- 一度、SNS上に写真や動画等をアップすると、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



## 4 「心配ごと」「なやみ」は相談

「心配ごと」や「なやみ」があると感じたときには、家の人や信頼できる大人に相談しましょう。

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>

