春季休業中のすごしかた

春季休業中は生活リズムを崩すことなく、健康に十分気を付けて過ごし、４月からの新しい学校生活 等に備えましょう。

新型コロナウイルス感染症から身を守る

■日常生活で気を付けること（感染しないよう注意）

○ 十分な睡眠と適度な運動、バランスのとれた食事を心掛けましょう。
深夜に及ぶスマートフォン等の使用は避けましょう。

○ 不特定多数の人の手で触ったドアノブなどに触れるとウイルスが移る可能性があります。外から帰ったら、手洗いを心がけましょう。

○ 大勢の人が一堂に会した食事・会話の際に飛沫による感染の可能性があります。

- **毎日、検温をし、カードに記入(１日２回)**を行い、体調管理をしましょう。
- **自分や家族が新型コロナウイルス感染症にり患した場合は、学校に連絡してください。**

心配な時は保護者の方に相談しましょう

■一般的な相談（新型コロナウイルス感染症の予防に関すること、心配な症状が出た時の対応などの相談）

江東区の一般相談窓口　TEL：０３－３６４７－５８７９（8:30～17:15）

■心配な症状が出たら相談！

〇次の症状があり、新型コロナウイルス感染症を疑われる人は、「帰国者・接触者電話相談センター」➡に相談しましょう。（東京都）

◎風邪の症状や 37.5℃以上の発熱が４日以上続いている。（解熱剤を飲み続けなければならないときを含みます。）

◎強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある。

みなさんがとりくむこと

保護者の皆様へ
　お子さんや御家族が新型コロナウイルス感染症に罹患した場合は、学校に連絡してください。

自分の命を自分で守ろう

■ **自転車運転のルールを守ろう（不要な外出はしない）**

自転車走行中の事故が多く発生しています。交通ルールやマナーを守り、交通事故の被害者にも加害者にもならないように運転には十分注意しましょう。

○ ヘルメットを着用し、無理な運転をしない。

○ 二人乗りやスマホ・ヘッドホンの使用は禁止です。

○ 自転車は車道の左側通行、並進禁止が原則です。

悩みは相談しよう

■ **心配ごとや悩みは身近な大人に相談しよう**

充実した生活の中でも、今後の生活や友人関係のトラブルなど、悩みや心配は誰もがもつものです。

「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」**に相談しましょう。

相談は、24時間受け付けています。

○ **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」ＱＲコード** ……>

○ **江東区教育センター　電話相談 03-3649-3834**

人権感覚を養おう

■ **ＳＮＳの利用は適切に**

ＳＮＳは便利。しかし、軽い気持ちや何気ない言葉などの書き込みは、人を傷付けてしまいます。

また、結果的に「いじめ」の加害者となることも。

ＳＮＳ上にアップされた写真や動画等は、消去は難しく、拡散し、取り返しのつかないトラブルになります。ＳＮＳの危険性を正しく理解し、適切に利用しましょう。

■ **不確かな情報に惑わされない**

新型コロナウイルスの感染が拡大する中、感染者や外国の方に対する誹謗中傷や心無い書き込み等がＳＮＳ等で広がっています。

新型コロナウイルス感染症に関して、不当な差別や偏見、いじめ、ＳＮＳでの誹謗中傷等があってはなりません。

人権の侵害につながることのないよう、正しい情報に基づいた冷静な行動をしましょう。

メモ