

なつやす 夏休みのやくそく

楽しい夏休みが始まります。自由研究やお手伝い、水泳など、夏休みだからこそできることもたくさんあります。その中で、きちんとした生活リズム、無理のない計画、最後までがんばりぬく強い心が、みなさんの素晴らしい夏休みを約束してくれます。

めあてをもってがんばろう

《 生活 》

☆家族や地域の人に気持ちよいあいさつをしましょう。

☆進んで家の手伝いをしましょう。

☆テレビの見すぎ、テレビゲームのしすぎに注意しましょう。

☆インターネットや携帯電話、スマートフォン等については、家の人と約束を決め

て使いましょう。友達との通話やLINE、メールによる連絡は、夜9時から朝6時

はさけましょう。SNS文京小学校ルールをもとに、SNS家庭ルールを家の人と

話し合っ決めてみましょう。

《 学習 》

☆計画を立て、自分から進んで学習や自由研究に取り組みましょう。

☆ラジオ体操、学校のプールなどに進んで参加して体をきたえましょう。

☆区立図書館や児童館などの公共施設を利用しましょう。

☆地域の行事や奉仕活動に進んで参加しましょう。

《 健康 》

☆早寝、早起き（毎朝6時に起きるようにしましょう）

をして、朝ごはんをしっかりと食べましょう。

☆冷たいものを取りすぎないようにしましょう。

☆虫歯・鼻炎など、体の悪いところがあったらなおしておきましょう。

☆好き嫌いなく、たくさん食べて、暑さに負けない体を作りましょう。

☆気温の高い日は、外遊びをひかえ、水分をこまめに補給しましょう。

《 遊び 》

☆外で元気よく遊びましょう。（日差しの強い日は帽子をかぶりましょう）

☆お金をもって遊びに行かないようにしましょう。

☆出かけるときは、家の人に行き先と帰る時間を伝えましょう。

☆危険な遊び（火遊び、エアガン、道路での一輪車やキックボードなど）や遊び

に適さない場所（道路、駐車場、マンションのエントランス、駅の構内や線路の

近く、空き家、工事現場やビルの屋上など）での遊びはやめましょう。

☆大人がいない友だちの家には入らずに、公園や公共施設で遊ぶようにしましょう。

☆花火は大人と一緒にしましょう。

☆子どもだけでゲームセンターや映画館、夜の縁日に行くのはやめましょう。

《 安全 》

☆飛び出し自転車などでの交通事故や、水の事故にあわないように気をつけましょ

う。

☆自転車に乗る時は、ヘルメットをかぶりましょう。

☆知らない人に声をかけられても、絶対についていかないようにしましょう。

知らない人からの電話で、名前や住所を教えないようにしましょう。

☆出かけるときは、防犯ブザーを持つようにしましょう。

☆危険を感じたら、近くの大人の人に相談しましょう。

☆災害時に備えて、避難袋や避難場所などを家の人と確かめましょう。



→ (子ども110番)

◆ 危険な時は、逃げ込むことができます。

ふしんしゃはっけん
不審者発見!

まよ ぼん
迷わず110番!

つぎ がっこう れんらく
次に学校へ連絡!

がっしきしぎょうしき 2学期始業式

9月3日(月) 午前8時20分～ (登校時間はいつもどおり)

持ち物 [上ばき・通知表(押印と家庭からの連絡の記入)・筆記用具・連絡帳・
防災ヘルメットカバー・夏休みの宿題]

※引き渡し訓練があります。11時20分より(別紙参照)

☆2学期に元気な皆さんに会うことを楽しみにしています。

こま
困ったことがあったら、学校には日直の先生がいますので、その先生に

相談してください(学校の電話: 3811-0066)。※お休みの日を除いてです。

また、右のページのところにも連絡することができます。

6. 困ったときの相談は...

区市町村学校用

いじめ、不登校、友人関係、発達障害、児童虐待、自傷行為等に關する相談
東京都いじめ相談ホットライン (フリーダイヤル)
 24時間対応 電話 0120-53-8288

東京都教育相談センター
 平日 9:00~21:00
 土日祝日 9:00~17:00 (開庁日・年末年始を除く。)
 電話 03-3360-8008
<http://www.e-sodan.metro.tokyo.jp/>

【メール相談受付】
 東京都教育相談センターホームページの
 メールによる教育相談をクリック

いじめの回避やその他の子供に關する相談全般
24時間子供 SOSダイヤル (全国統一ダイヤル)
 フリーダイヤル なやみやあや
 電話 0120-0-78310

学校、手筈で等、子供に關する相談全般

よいこに電話相談 (東京都児童相談センター)
 平日 9:00~21:00 (年末年始を除く。)
 土日祝日 9:00~17:00
 電話 03-3366-4152
 聴覚言語障害者相談 FAX 03-3366-6036

いじめ、体罰、虐待等の子供の人權侵害に關する相談
話してみなよ-東京子供ネット-
 平日 9:00~21:00 (年末年始を除く。)
 土日祝日 9:00~17:00
 フリーダイヤル はなして みなよ
 電話 0120-874-374

非行、いじめ、不登校、犯罪被害等に關する相談
ヤング・テレホン・コーナー (警視庁少年相談室)
 24時間対応
 月曜日から金曜日まで (8:30~17:15) は、専門の担当者(心理
 療及ひき寄せ)が対応、夜間及び土日祝日は他市の警察官が対応
 電話 03-3580-4970

いじめ、子供の性格や行動、不登校、学校生活、手筈で等に關する相談
(文京区)
 電話教育相談 24時間対応 電話 03-5800-2595
 いじめ電話相談 24時間対応 電話 03-5800-2596

いじめの防止と SNS の適切な利用について役立つウェブサイト・アプリ
考えよう! いじめ・SNS e Tokyo
<http://ijime.metro.tokyo.jp/>
考えよう! いじめ SNS 検索

※「こころの健康チェック」アプリをダウンロード、東京都いじめ相談ホットライン、こたエールに、電話やメールが出来ます

子供のネット・携帯のトラブル相談
こたエール
 平日 9:00~18:00 (祝日・年末年始を除く)
 土曜日 9:00~17:00 (祝日・年末年始を除く)
 【平成 30 年 3 月まで】 電話 0570-783-184
 【平成 30 年 4 月 1 日から】 電話 0120-1-78302

【メール相談受付】
 東京都青少年・治安対策本部
 ホームページ、「こたエール」
 のメール相談をクリック

<http://www.tokyohelpdesk.jp/>

子供の行動や心の発達等に關する相談
こころの健康相談室 (東京都立小児総合医療センター)
 月~木 9:30~11:30, 13:00~16:30 (金土日祝日、年末年始を除く。)
 電話 042-312-8119

こころの健康に關する相談
こころの相談電話
(東京都立中部総合精神保健福祉センター)
 (港区、新宿区、品川区、目黒区、大田区、世田谷区、渋谷区、中野区、杉並区、練馬区) 電話 03-3302-7711

(東京都立精神保健福祉センター)
 (千代田区、中央区、文京区、台東区、墨田区、北区、荒川区、板橋区、足立区、葛飾区、江戸川区、島しょ地域) 電話 03-3834-4102

(東京都立多摩総合精神保健福祉センター)
 (多摩地区全域) 平日 9:00~17:00 (土日祝日、年末年始を除く。) ※各センターとも同じ
 電話 042-371-5560

ご心に電話をして親身にご相談ください

東京都 (平成 30 年 7 月)