

ながやと冬休みの過ごし方【休みの期間12月26日（金）から1月7日（水）】

安全で楽しい冬休みにするために、次のことに気をつけましょう。

1 生活の基本を大切に

- 早寝・早起きを心がけ、生活リズムを崩さないようにしましょう。
- 食事・運動・読書など、規則正しい生活を続けましょう。



2 安全に過ごすために

- 外出時は必ず行き先を家の人に伝えましょう。
- 交通ルールを守り、事故に注意しましょう。
- 火の取り扱いや防犯にも気をつけましょう。



【い か の お す し】を守るようにしましょう。

- 知らない人について『いか』ない
- 知らない人の車に『の』らない
- 『お』おごえでさげば
- あぶないと感じたら『す』ぐにげる
- おうちの人にすぐ『し』らせる

3 保護者の皆様へ

昨今、SNSをめぐるトラブルが報道され、区内でも発生しています。

長谷戸小学校では、いじめや犯罪に巻き込まれないよう、「SNS ながやとルール」を設けています。スマホ等を持たせているご家庭は、必ず「SNS 家庭ルール」を作り、保護者の責任で管理をお願いします。

まだスマホを持たせていないご家庭も、今後の参考にしてください。

ご理解とご協力をお願いいたします。

もしも事故などが起きた時や不審者の情報は、すぐに連絡してください。

特に不審者の情報は直ちに警察に連絡してください。

渋谷警察署 03-3498-0110

長谷戸小学校 03-3461-1203

★冬休み明けの登校★

令和8年1月8日（木）8：10～8：20

遅れないように登校しよう。

●4時間授業 給食あり



じどう せいと
児童・生徒のみなさんへ

ふあん なや
不安や悩みがあるときは …

ひとり なや
一人で悩まず、相談しよう



あかまる すうじ まいめ そうだんまどぐら ばんごう
・赤丸の数字は、2枚目の相談窓口の番号です。
た そうだんまどぐら まいめ
・他の相談窓口も2枚目にあります。

いじめ・不登校に関する相談

いじめや不登校、引きこもりなど、学校生活のことについて相談したい。



非行や暴力、犯罪被害などを相談したい。



えすえぬえすとうきょういくそうだん
SNS等教育相談

3

かんが えすえぬえす と う き ょ う
考えよう！いじめ・SNS@Tokyo

4

きょういくそうだんいっばん と う き ょ う と そうだん
教育相談一般・東京都いじめ相談ホットライン

2

とうきょうとじどうそうだん
東京都児童相談センター

1

ヤング・テレホン・コーナー

6

学校生活の悩みに関する相談

心や性、命に関する悩みなどを聞いてほしい。



こたエール

10

こころといのちのほっとライン

11

じどう せいと せいぼうりょく まも そうだんまどぐら
児童・生徒を性暴力から守るための相談窓口

8

せいぼうりょくきょうえん な な
性暴力支援ダイヤルNaNa

9

こころの電話相談

12



じどう せいと
児童・生徒のみなさんへ

ふあん なや
不安や悩みがあるときは …

ひとり なや
一人で悩まず、相談しよう



区市町村立学校用
令和6年12月版



いじめ・不登校に関する相談

1 はな とうきょうこども 電
話してみなよ 東京子供ネット
いじめ、体罰、虐待等の子供の権利侵害に関する相談
フリーダイヤル はなして みなよ 平日 9:00~21:00
0120-874-374 土日祝日 9:00~17:00
とうきょうとじどうそうだん
東京都児童相談センター
(子供の権利保護専門相談事業)

2 きょういくそうだんいっばん とうきょうと そうだん 電
教育相談一般・東京都いじめ相談ホットライン
いじめ、学校生活、家族・友人関係、
ヤングケアラー等に関する相談
じかんたいおう
24時間対応
0120-53-8288 ホームページ内から
メール相談もできます。
とうきょうととうきょういくそうだん
東京都教育相談センター

3 えすえぬえすとうきょういくそうだん 電
SNS等教育相談
ニックネームや通称名を使って
相談することもできます。
毎日 15:00~23:00
(受付は22:30まで)
とうきょうととうきょういくそうだん
東京都教育相談センター

4 かんが えすえぬえす と う き ょ う S
考えよう！いじめ・SNS@Tokyo
いじめ防止とSNSの適切な利用に役立つ
ウェブサイト・アプリ
◆「こころ空模様チェック」アプリを使って、
東京都いじめ相談ホットラインに電話ができます。
◆こたエールのネット相談受付フォームにつながります。
とうきょうととうきょういくいんかい
東京都教育委員会

5 じかんこども SOS 電
24時間子供SOSダイヤル
いじめの問題やその他の子供に関する相談全般
フリーダイヤル なやみいおう
0120-0-78310
もんぶかがくしやう かんり とうきょうないからかけ
と、東京都教育相談センターにつながります。

6 ヤング・テレホン・コーナー 電
ひこく、いじめ、不登校、犯罪被害等に関する相談
24時間対応
03-3580-4970
警視庁 少年相談係
◆月～金 8:30~17:15
専門の担当者(心理職、警察官)が対応
◆夜間、土日祝日・年末年始
宿直の警察官が対応

7 とうきょうとじどうそうだん 電
よいこに電話相談
学校、子育て等、
子供に関する相談全般
03-3366-4152
とうきょうとじどうそうだん
東京都児童相談センター
平日 9:00~21:00
土日祝日 9:00~17:00 (年末年始を除く)

8 じどう せいと せいぼうりょく まも そうだんまどぐら S
児童・生徒を性暴力から守るための相談窓口 電
教職員等による児童・生徒への
性暴力等に関する通報、相談
03-5577-3899
とうきょうととうきょういくいんかい
東京都教育委員会
◆月、火、水 15:00~18:00
◆土 9:00~12:00

9 せいぼうりょくきょうえん な な 電
性暴力支援ダイヤルNaNa
性暴力・性被害に関する相談
24時間対応
03-5577-3899
せいぼうりょくきょうえん とうきょう
性暴力支援センター・東京

10 こたエール S 電
ネット・スマホのトラブル相談
なやみせろに 月～土 15:00~21:00(祝日・年末年始を除く)
0120-1-78302
※メール相談は 24時間

11 こころといのちのほっとライン S 電
はなしてなやみ
0570-087478
毎日 12:00~翌朝5:30
とうきょうとほけんいりやうきょく
東京都保健医療局

12 とうきょうとじどうそうだん 電
こころの電話相談
心の健康に関する相談 平日9:00~17:00(土日祝日、年末年始を除く)
03-3302-7711
03-3844-2212
042-371-5560
とうきょうとじどうせいしんけんほくし
東京都立精神保健福祉センター
多摩地域 (23区、島しょ地域以外)

13 とうきょうとじどうせいしんけんほくし 電
こころの電話相談室
子供の行動や心の発達等に関する相談
042-312-8119
月～金 9:00~12:00
(土日祝日、年末年始を除く)
とうきょうとりつしょうにそうごういりやう
東京都立小児総合医療センター

14 とうきょうとじどうそうだん 電
電話相談
教育相談・いじめ 110番
03-3463-3798
子ども家庭支援センター
0120-135-415
不登校相談ダイヤル
03-3463-3518
とうきょう アイコン
渋谷区教育委員会・教育センター・子ども家庭支援センター

学校生活や家庭での悩みに関する相談

心・性・命なうをきめた

不安や悩みは誰にでもあります。身近にいる信頼できる大人や、上にある相談機関に相談してみましょう。

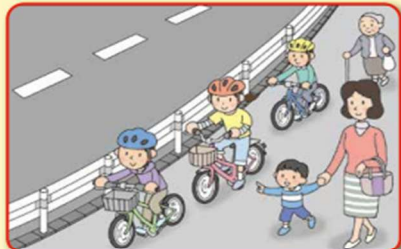
自転車の交通ルール 自転車安全利用五則

1 自転車は、車道が原則、歩道は例外

自転車は、車道の左側を通ることが決まっていますが、子供（13歳未満）が自転車に乗るときは、歩道を通ることができます。

保護者の方へ

大人（13歳以上）が自転車で歩道を通ることができるのは、道路標識により自転車が歩道を通ることができる場合と、車道を通行することが危険でやむを得ない場合などです。ただし、70歳以上の人と身体の不自由な人も、子供と同じように歩道を通ることができます。（道路交通法第63条の4、道路交通法施行令第26条、交通の方法に関する教則）



2 車道は左側を通行

車道を通るときは、左側を通ります。



3 歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行

歩道は歩いている人が優先です。歩道を通るときは車道側に寄って通行し、歩いている人のぼう害になりそうときは止まりましょう。



4 安全ルールを守る

▶二人乗りはいけません。



▶自転車どうして、横に並んで走ってはいけません。



▶夜はライトをつけましょう。



▶信号は必ず守りましょう。



▶「止まれ」の標識や、道路に「止まれ」と書いているときは、必ず止まって安全を確認しましょう。



▶左右が見えにくい交差点を通るときは、しっかり左右の安全を確認しましょう。



5 子どもはヘルメットを着用

自転車に乗るときは、ヘルメットをかぶりましょう。

保護者の方へ

保護者の方は、13歳未満の子供にヘルメットをかぶらせるように努めなければなりません。（道路交通法第63条の11）



ながやと SNS ルール



昨今、携帯電話のSNS（social networking service「個人間のコミュニケーションを促進し、社会的なネットワークの構築を支援する、インターネットを利用したサービス」）のトラブルが報道されたり、区内の公立学校でも起きたりしています。

長谷戸小学校は、今後子供たちが、いじめ等のトラブルや犯罪に巻き込まれないようにするとともに、学習への悪影響を防ぐため、SNSを利用する際のルールを作っています。お子さんにスマホ等を持たせているご家庭には、SNS家庭ルールを作っていただき、保護者の責任のもとに管理していただきますようお願いいたします。まだスマホ等を持たせていないご家庭におきましても、今後の参考にさせていただきますよう、ご理解とご協力をお願いいたします。

渋谷区立長谷戸小学校長 小山 努



1 使う時間と使うのをやめる時刻を決めて使おう。

大切な時間をどのように使うか考えよう。



2 ある歩きながら、自転車に乗りながらスマホは使わない。

事故にあわない、事故を起こさないようにしよう。

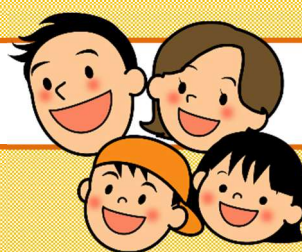


3 フィルタリングを付けて使おう。

必要ない情報をブロックしよう。



4 自分や相手の個人情報のはのせない。



のせた情報は、世界中に知らせていいのか考えよう。インターネット上に、マナーに反する問題行動や迷惑行為を公開した場合、損害賠償責任を負わなければならないこともあることも知っておこう。



5 あいて相手が傷つくことは、書かない、のはのせない。

いつでも相手の気持ちを考えた、思いやりのあるメッセージになっていますか？