

ながやと冬休みのすこし方 かた 【休みの期間 12月26日（金）から1月7日（水）】

あんぜん たの ふゆやす
安全で楽しい冬休みにするために、次のこと気につけましょう。

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。



【いかのまもおすし】を守るようにしよう。

- 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』おごえでさけぶ
- あぶないとかんじたら『す』ぐにげる
- おうちの人に行く『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 児童・生徒のみなさんへ 不安や悩みがあるときは… ひとり なや そ.udan 一人で悩まず、相談しよう

あがまる すうじ まいめ そ.udanまどぐら ほんじ
・赤丸の数字は、2枚目の相談窓口の番号です。
・他の相談窓口も2枚目にあります。

**いじめ・SNSを含む
主に、SNS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。
えすえぬえすとうきょういくそ.udan SNS等教育相談

ひこう 非行や暴力、犯罪被害などを相談したい。
かんがえよう！いじめ・SNS@Tokyo

メール 教育相談一般・東京都いじめ相談ホットライン

電話 東京都児童相談センター

ヤング・テレホン・コーナー

**学校生活の悩みなどを含めた
心・性・命などを含めた**

心や性、命に関する悩みなどを聞いてほしい。
こたエール

メール 児童・生徒を性暴力から守るための相談窓口

電話 性暴力救援ダイヤルNaNa

電話 こころの電話相談

**いじめ・SNSを含む
主に、SNSに関する相談**

1 話してみなよ 東京子供ネット
いじめ、体罰、虐待等の子供の人権侵害に関する相談
フリーダイヤル 0120-874-374 はなして みなよ 9:00~21:00
土日祝日 9:00~17:00 (年末年始を除く)
東京都児童相談センター (子供の権利擁護専門相談窓口)

2 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
24時間対応 0120-53-8288 はなして みなよ 9:00~21:00
東京都教育相談センター

3 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)
東京都教 育相談センター

4 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。
東京都教育委員会

5 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 0120-0-78310 はなして みなよ 9:00~21:00
文部科学省が管理しており、東京都内からかけると、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
非行、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 はなして みなよ 8:30~17:15
警視庁 少年相談係 ◆月～金 8:30~17:15
専門の担当者(心理師、警察官)が対応
◆夜間、土日祝日・年末年始 けいしきょう けいわんねんじゅうじゆ けいさつあん たいあう 直の警察官が対応

7 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 はなして みなよ 9:00~21:00
東京都児童相談センター

8 児童・生徒を性暴力から守るための相談窓口
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
月、火、木 15:00~18:00
土 9:00~12:00 東京都教 育委員会 ◆月～金 8:30~17:15
専門の担当者(心理師、警察官)が対応
◆夜間、土日祝日・年末年始 けいしきょう けいわんねんじゅうじゆ けいさつあん たいあう 直の警察官が対応

9 性暴力救援ダイヤルNaNa
性暴力・性被害に関する相談
24時間対応 03-5577-3899 はなして みなよ 9:00~21:00
性暴力救援センター・東京 ◆月～金 8:30~17:15
専門の担当者(心理師、警察官)が対応
◆夜間、土日祝日・年末年始 けいしきょう けいわんねんじゅうじゆ けいさつあん たいあう 直の警察官が対応

10 こたエール
ネット・スマホのトラブル相談
月～土 15:00~21:00(祝日・年末年始を除く)
※メール相談は 24時間
0120-1-78302 はなして みなよ 9:00~21:00
東京都児童相談センター

11 こころといのちのほっとライン
はなして みなよ 9:00~21:00
毎日 12:00~翌朝5:30 東京都保健医療局 生きることに悩んでいる人のための相談

12 こころの電話相談
心の健康に関する相談
港、新宿、品川、目黒、大田、世田谷、渋谷、中野、杉並、練馬
03-3302-7711 はなして みなよ 9:00~17:00(土日祝日、年末年始を除く)
東京都立精神保健福祉センター

13 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
千代田、中央、文京、台東、墨田、江東、葛飾、北、荒川、足立、板橋、多摩地域(23区、島しょ地域以外)
042-312-8119 はなして みなよ 9:00~12:00
月～金 9:00~12:00(土日祝日、年末年始を除く)
東京都立小児総合医療センター

14 電話相談
不登校相談ダイヤル 03-3463-3518
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
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 はなして みなよ 9:00~21:00

不安や悩みは誰にでもあります。身边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、車道の左側を通過することが決まりですが、子供（13歳未満）が自転車に乗るときは、歩道を通過することができます。

保護者の方へ

大人（13歳以上）が自転車で歩道を通行できるのは、道路標識により自転車が歩道を通行す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過することができます。

（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

車道を通過するときは、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。歩道を通過す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な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。



▶夜はライトをつけましょう。



▶「止まれ」の標識や、道路上に「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。



▶自転車どうしで、横に並んで走ってはいけません。



▶信号は必ず守りましょう。



▶左右が見えにくい交差点を通過するときは、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）



子供たちの健全育成のために…

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、今後の参考にし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

つか じかん つか
使う時間と使うのをやめる時刻を決めて使おう。

たいせつ じかん つか かんが
大切な時間をどのように使うか考えよう。

2

ある じてんしゃ の
歩きながら、自転車に乗りながらスマホは使わない。

じこ じこ お
事故にあわない、事故を起こさないようにしよう。

3

つ つか
フィルタリングを付けて使おう。

ひつよう じょうほう
必要ない情報をブロックしよう。



4

じぶん あいて こじんじょうほう
自分や相手の個人情報はのせない。

じょうほう せかいじゅう し かんが
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
こうどう めいわくこうい こうかい ぱあい そんがいはいしうせきにん お
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 きず か
相手が傷つくことは、書かない、のせない。

あいて きも かんが おも
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？