訂正版

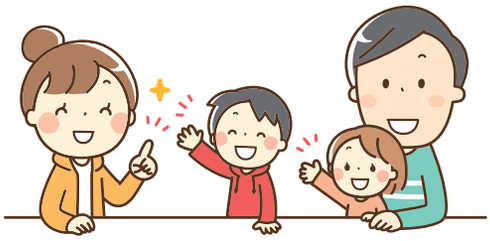
冬休み対策目標

感染症対策をしよう

冬は気温が下がり、空気が乾燥することでインフルエンザ等ウイルスの感染力が強くなる時期です。一方で、人は体温が低くなるとウイルスへの抵抗力が弱まります。

感染防止のために、マスクの着用、手洗い・うがい・換気をこまめに行いましょう。また、体を温かくすることやバランスのよい食事が、抵抗力を強くします。規則正しい生活を心がけ、ウイルスに負けない体を作りましょう。

時間を大切に使おう



新型コロナウイルス感染状況により、目まぐるしく日常生活が変わってきています。日々の変化に戸惑っている人、困難を変えようとチャレンジする人、人それぞれに様々な思いがあるはずです。

家族と過ごす時間が増える冬休みに、家の手伝いや家族との団らん等、時間を大切に使いましょう。

「おはよう」からはじめよう

朝起きたら、まず家族にあいさつをしましょう。あいさつをすると自分も相手も明るく元気になります。

また、年が変わり地域の人と会ったときも、自分から新年のあいさつをして、地域のつながりを深めましょう。

「おはよう」から一日をはじめて、規則正しい生活を送りましょう。

家庭・学校・地域で連携し、まちぐるみで子どもたちを見守りましょう

家庭や地域で、SNS やインターネットの利用について、安全で安心な環境づくりを心がけ、しっかりとルールを確認しましょう。また、トラブルや悩み事がある場合は、気軽に相談しましょう。

教育センター◆いじめ 110 番
☎03-3463-3798

警視庁◆ヤング・テレホン・コーナー
☎03-3580-4970（24 時間受付）

東京都
◆ネット・携帯のトラブル相談
「こたエール」☎0120-1-78302
◆学校生活・いじめなどの相談
東京都いじめ相談ホットライン
☎0120-53-8288

LINE または、メールフォームからも相談できます。

▲こたエール QR コード

渋谷区青少年問題協議会事務局

渋谷区子ども家庭部子ども青少年課子ども青少年育成係　電話 03－3463－2578

※教育センターいじめ１１０番の電話番号が誤っていたため訂正版を発行いたします。