

(1) 休校期間を過ごすにあたって

- ① 感染症にかからないこと・うつさないことが休校の大きな目的です。家で過ごす時間が長くなります。寝る時間や起きる時間、学習する時間、ゆっくり過ごす時間を決めるなど、自分の生活のリズムが作れるよう、1日の生活計画（日課）を作成しましょう。
- ② 保護者の留守を狙った、訪問者（不審者）等には気をつけてください。ドアを開けるなどは、保護者の方と話し合っ、ルールを決めておくとういと思ひます。
- ③ 混乱に乗じた詐欺被害が出たり、フェイクニュース等の正しい情報ではない嘘の情報流れています。すぐにその情報を信用するのではなく、その情報が正しいのかどうかを考へる習慣をつけるようにしましう。

(2) 休校期間に注意してほしいこと

- ① スマートフォンや携帯電話によるトラブルに巻き込まれないよう、それらの使い方や時間について、もう一度保護者の方と確認をしてください。

SNSによるやり取りにおけるルールの確認

- ・ SNSができる時間を決める。相手からメッセージが届くからという理由で、いつまでも続けられないようにしましう。1日中スマートフォンや携帯電話を触っていることのないよう、1日の中で操作してよい時間を決めましう。
- ・ 相手の立場になっ、考へることが大切で、自分の言葉により相手が傷つかないか、自分の考へていることと違うニュアンスで伝わってしまわないかなど、よく考へて

からメッセージを送りましょう。

- ② 一人で悩みを抱え込まないでください。トラブルは誰にでも起きるものです。そのような状況から、どう解決に向けて動き出すのが大切です。大人に相談してください。親御さんはもちろんのこと、相談する場所（機関）もたくさんありますので、悩む前に連絡を試みましょう。

～ 相談窓口 ～

- 24時間子どもSOSダイヤル（全国共通）0120-0-78310
- 千葉県子どもと親のサポートセンター（24時間）0120-415-446
- 子どもの人権110番（全国共通）0120-007-110
（千葉県法務局内 月～金8:30～17:15）
- 千葉いのちの電話（24時間）043-227-3900
- チャイルドライン千葉（毎日16:00～21:00）0120-99-7777
- 松戸市いじめ相談専用ダイヤル（平日8:30～19:00）047-703-0602
- 常盤平児童福祉館・青少年相談（火～土9:30～17:00）047-384-7867
- 松戸市役所 子ども家庭相談課（平日9:00～17:00）047-366-3941
- 子どもと親のサポートセンター（24時間対応）0120-415-446

- ③ 日頃の行動を多くの人が見ていることを自覚してください。今自分に求められる行動は何かを十分に考えてください。周囲の人を守ることができるのは、あなた自身です。

（3）偏見や差別は許されない

新型コロナウイルス感染症に関連した偏見や差別は絶対に許されません。感染者や濃厚接触者とその家族、感染症の対策や治療にあたる医療従事者とその家族に対する偏見や差別もそうですし、友人に対してしばらくその友人に会わないからと憶測で新型コロナウイルスに感染している、というようなデマ（ウソ）も同様です。松戸市、千葉県

、^{しゅとけん}首都圏、^{にほん}日本、^{がいこく}外国、どこに^す住んでようが、どこの^う生まれであろうが、^{へんけん}偏見や^{きべつ}差別は
^{ぜったい}絶対^{ゆる}許されないことです。もし、そのような^{ことば}言葉や^{うわさごと}噂等を^{みみ}耳にしたときは、すぐに^{まわり}周り
の^{おとな}大人に^{そうだん}相談しましょう。