

生徒保健課だより

冬季休業前

令和3年12月24日
酒田西高等学校校定時制

今日で、令和3年の授業が終わりました。12月25日から1月5日まで年末年始休業です。高校生へのワクチンの接種も進み、新型コロナウイルスの感染も落ち着いてきてはありますが、油断せず第6波への対策をしっかり行い、令和3年を振り返り、令和4年の目標を考えてみましょう。

また年末年始は、クリスマスや正月を迎えて深夜徘徊や万引きなどの非行や犯罪、交通事故などが多くなります。さらにゲーム運営会社からのお年玉を狙って課金アイテムセールもあり、**ゲーム障害**などが多くなる時期です。ちょっとした気のゆるみで事件に巻き込まれたり、新型コロナウイルスに感染する可能性があります。各自、自分の身と命を守りましょう。



1. 生活のリズムを保とう

- ①学校に登校している時と同じように、マスク着用・手洗い・三密を避けた行動を心掛けます。
- ②休み期間はとにかく生活がルーズになりがちです。生活のリズムを守って健康維持に努めます。特に、深夜のネットゲームのし過ぎに注意します。
- ③暴飲・暴食をつつしみ、バランスのよい食事をするよう気をつけます。免疫力が向上します。
- ④夜中に歩かないようにします。※夜11時～朝4時は外にいても補導の対象です。

この時間は、たとえ保護者と一緒でもコンビニもカラオケ店も入れません。

2. 当面注意すること

<山形県新型コロナウイルス感染症に係る危機対策本部より>

本県では、県民の皆様のご協力により、落ち着いた感染状況が続いている一方で、今後も感染力の強い変異株によるリバウンドを警戒する必要がありますので、引き続き、以下のことについてご理解、ご協力をお願いします。

1. 感染防止対策の徹底について

不織布マスクの着用や、こまめな手洗い、消毒、ゼロ密（1つの密でも避ける）、換気の励行など基本的な感染防止対策の徹底を引き続きお願いします。

ワクチンの効果は高いものの100%ではありません。ワクチン接種を終えた方も、引き続きマスクの着用など基本的な感染防止対策の徹底をお願いします。

2. 県外との往来等について

移動の際や訪問先では、基本的な感染防止対策に努め、「うつさない」、「うつらない」行動を徹底します。家庭においても、家族の帰省などで県外在住者との交流が増加すること等を踏まえ、日常における感染防止対策を徹底します。

3. 会食等について **マスクを外した会話・会食・カラオケが、最大の感染リスクです！**

不織布マスクの着用、こまめな手洗い、消毒、ゼロ密、換気の励行など基本的な感染防止対策を徹底します。新型コロナ対策認証施設等、感染対策が講じられたお店で、マスクを外した会話やカラオケは控えるなど感染防止対策を徹底して行います。

<山形県教育委員会より>

1. 自律的な行動の徹底と感染防止

- ①学校に以外に居る時も、感染症対策について自ら意識する。特に飲食や更衣室、トイレでの感染対策が大事です。また、会話の際にはマスクを着用し、身体的な距離がとれない場合は、会話を控えます。
- ②公共交通機関を利用時はマスクを着用して会話を控え、車両の出入口付近に密集せず、身体的な距離をとり、乗車マナーを守ります。
- ③ゲームセンター、カラオケボックス等に行くと、解放的な気分から感染が広がります。決して軽はずみな行動はしません。さらに、アルバイト等校外での活動についても、内容を考え、感染防止対策が徹底できないときは、行いません。

2. SNS等の利用について

- ①SNSをはじめとしたスマホ等によるインターネットの使い方について、保護者と確認します。
- ②画像撮影や画像流出・拡散、SNSを介在したいじめやトラブルが数多く発生しています。また、新型コロナウイルス感染症の感染者や医療従事者に対して、差別や偏見、誹謗中傷もしない。SNS等で情報を発信する際は、それを見た人の気持ちも考えてからするようにします。

11月下旬から、南アフリカ等から変異ウイルスの「オミクロン株」が発生し、世界に感染が広がりつつあります。日本でも、感染が確認されました。

- ☞「身近にコロナウイルスが潜んでいる」という自覚をもって、行動します。
- ☞感染した人や医療従事者に対して、差別や偏見、誹謗中傷などは絶対にしません。

3. 年末年始は命を大切に、悩みを相談できる期間に～坂本大臣からの呼び掛け～

坂本大臣から全国の子どもたちへのメッセージ

新型コロナが広がる中、これまでのように生活ができず、落ちつかない気分になったり、不安に思うことも多いのではないのでしょうか。人に言えない悩み事は、きっと誰にでもあります。つらいな、しんどい、だれも助けてくれないと、悲しい気持ちになることもあるかもしれません。

それでも、みなさんを支えてくれる人はきっといます。まずは、近くの大人や友だちに話をしてみましょう。でも、話しにくいということがあられるかもしれません。その時には、このウェブサイトで紹介している相談先の方に話をしてみてください。みなさんのなやみごとを聞きたいと待っている人がたくさんいます。

私も大臣という仕事をするにあたり、不安になったりします。そうした時は、誰でもいいから相談したり、打ち明けるようにしています。皆さんも、ひとりでかかえこまないで、まず誰かに話しをしてみてください。私からみなさんへのお願いです。

孤独・孤立対策担当大臣 坂本哲志

学校でのいじめに悩んだら、心配な友達がいいたら、
いつでも話を聞こう

通話料無料になりました
24時間子供SOSダイヤル ☎0120-0-78310
各教育委員会等によって運営されている、全国共通のダイヤルです。

以下の相談ダイヤルも開設しております。状況に応じて活用してください。

児童虐待かもと思ったら ☎189番 (児童相談所全国共通ダイヤル)	子どもの人権110番 ☎0120-007-110 (通話料無料、法務局職員または 人権擁護委員による相談窓口)	各都道府県教育委員会 による少年相談窓口 (右のQRコードから近くの 窓口を調べられます)
---	--	--

内閣府 警察庁 法務省 文部科学省 厚生労働省

児童生徒の主な相談窓口一覧

相談窓口名称	所管等	電話番号	受付	概要
24時間子供SOS ダイヤル	文部科学省	(なやみおう) 0120-0-78310	24時間 年中無休	子供たちが24時間いじめ等の悩みを相談できる、全国統一ダイヤル。
子どもの人権110番	法務省	0120-007-110	平日8:30～17:15	いじめ・体罰等の人権問題について、子供や周囲の大人が法務局職員・人権擁護委員に相談できる電話窓口。
いのちの電話	一般社団法人 日本いのちの電話連盟	0570-783-556 0120-783-556	毎日10:00～22:00 毎日16:00～21:00 毎月10日8時～翌日 8時	相談員に電話・メールで悩みを相談できる窓口。