

生徒保健課だより 夏休み直前号

令和4年7月22日
酒田西高等学校校定時制

明日から8月24日まで夏季休業ですが、引き続き第7波に入ったとみられる新型コロナウイルス感染症の感染防止対策を徹底し、安全で有意義な夏休みを過ごしましょう。

1 かけがえのない「いのち」を大切にしよう

家庭と連携して子どもの健康と安全を守ることが重要です。

- ①悩みや心配があるときは、遠慮しないで相談します。
- ②SNS やインターネット等を適切に利用（ネット依存やゲーム障害の防止）します。
- ③110 番や 119 番など、緊急時の連絡方法を確認します。
- ④基本的な感染予防対策を徹底し、新しい生活様式を実践します。
- ⑤熱中症事故、交通事故、不審者等による犯罪被害に注意します。
- ⑥山や水の事故、火の事故等に注意します。



《具体的にチェックするポイント》

- ☐ 運転免許を取得する際は、最初に担任と条件を相談し、条件クリアなら許可をもらう
- ☐ アルバイト（夏季の短期でも）を始める前に、担任と相談してから手続きをとる
- ☐ 閉鎖された海水浴場や禁止場所での遊泳をしない
- ☐ 花火や火を使う時は危険防止に努め、後始末や騒音など、周囲に迷惑をかけない
- ☐ 23 時から 4 時までの外出は、保護者と一緒でも補導の対象
- ☐ スマホのながら運転や歩行をしない
- ☐ 未成年者の喫煙・飲酒は絶対にしない（電子タバコやノンアルコールも同様）
- ☐ 万引きや他人の自転車や傘の使用は、犯罪です
- ☐ 犯罪や薬物の誘い、不審者からの誘いにははっきりとした態度で断る
- ☐ ネット犯罪や、ネットいじめに関わらない
- ☐ SNS への書き込みをする前に、受け取る側の気持ちを考える
- ☐ 異性との交際については、高校生としてふさわしいものにする

2 夏休み明けをスムーズにスタートできるように

夏休み明けは、リズムや体調を崩し学校を休みがちになる生徒もいる反面、いままで休みがちだった生徒もリズムを整えて登校できるチャンスでもあります。

- ①規則正しい生活リズムを実践します。(食生活、帰宅・就寝時間など)
- ②悩みやストレスを相談します。
- ③夏休み中の課題にしっかり取り組みます。
- ④必要に応じて、学校や担任と定期的に連絡します。



3 主体的に「まなぼう」

夏休み期間は、家族や地域の人たちと一緒に活動し、自主性・創造性・社会性を伸ばす時です。

- ①前期の学習をふり返し、必要な学習に自ら取り組みます。
- ②規則正しい生活をして、適度な運動も行います。
- ③家事などを家庭で役割分担し、地域の行事に参加します。
- ④勉強でも仕事でも将来のことでも、自分に足りないもの、しなければならないこと、もっとやってみたいことなどについて、じっくりと考えてみます。

4 「地域」とのかかわりを通して、他者とのつながりを感じよう

責任ある行動がとれるよう、社会の一員としての自覚を持って行動します。

- ①自分を大切にすると望ましい友人関係の在り方を考える。
- ②社会のルールやマナーを守ることの大切さを考える。
- ③非行の防止と犯罪に巻き込まれないための判断力を身に付ける。
- ④家族と一緒に過ごす時間を増やし、家庭での役割も果たす。
- ⑤地域の行事やボランティア活動、自然体験など、心身を豊かにする活動をする。

5.連絡先

コロナウイルスの感染や感染者との濃厚接触、事故など、**問題が発生**した場合は、担任および学校にすぐ連絡すること。

連絡先

平日 8:20～16:50 学校：0234-21-2311（定時制職員室）※8/11～14 閉庁