

生徒保健課ガイドス

令和4年9月30日
酒田西高等学校定時制



①いじめ絶対ダメ！本日で、スクールサイン終了

スクールサインへの書き込みは、本日が最終日です

ネットでの相談や投稿だけでなく、悩みなどあったら遠慮しないで先生方に相談してください

②飽海地区生徒指導連絡協議会より ～高校生の皆さんに気を付けてほしいこと～

・不良行為や深夜徘徊、ネット利用に注意

夏休み中に（ネット上やゲーム上で）知り合った友人と、例年9月以降に家出など、問題行動になる事案が発生

SNS 使用の低年齢化により、ネ

ットで知り合った人とトラブル（誘拐などの犯罪）に発展する事案が発生

・サイバー補導実施中

県警察でサイバー補導を行っており、twitter 等の書き込みを監視し、指導しています

安易な気持ちで（ブルセラ、ソフレ、家出等）書き込みをすると、犯罪やトラブルに巻き込まれます

③秋の全国交通安全運動 9/21～9/30 実施中 ～高校生の皆さんに気を付けてほしいこと～

9/30 は「交通事故死ゼロを目指す日」です

夕暮れ時（薄暮時）と夜間の事故防止

秋の交通事故は夕方に多発しています

夜光反射材で自分の身を守ろう

自転車のヘルメット着用

自転車も（午後4時からの）早めの点灯



④コロナウイルス感染予防対策 減少傾向だけど、継続中！

全国的にオミクロン株により患者が減少傾向ですが、まだまだクラスターも発生しています

（誰もがかり患する可能性がある）り患者に対して誹謗中傷しません

校内でも、引き続き感染予防対策（マスク・手洗い・手指の消毒・うがい・黙食）を継続します

ワクチンを3回接種後でもり患の可能性があります

場面や状況に応じて、「不織布マスク」を着用します

ワクチンを打つか打たないかは個人の判断ですが、心配な場合は親や先生方に相談します



⑤感染症を予防しよう！ ～公立学校共済組合山形支部より～

朝晩が涼しくなり、秋らしい気候になってきました。これから冬に向けては気温、湿度も低くなることから、感染症が流行しやすい時期になります。例年 12 月から 3 月はインフルエンザの流行する時期です。新型コロナウイルス感染症の流行も続いていますので、様々なウイルスから体を守るために、引き続き感染症予防に努めていきましょう。

～感染症を予防するためにできること～

こまめな手洗い

石けんを使ってよく洗いましょう（水洗いだけでは、ウイルスの洗浄効果は不十分です）。手が洗えないときは、アルコール消毒（アルコール分 60～80%）も有効です。

正しい手の洗い方

- 
- ①流水でよく手を濡らした後、石けんをつけ、手のひらをよくこする。
 - ②手の甲をのぼすようにこする。
 - ③指先・爪の間も念入りにこする。
 - ④指の間を洗う。
 - ⑤親指と手のひらをねじり洗いする。
 - ⑥手首も忘れずに洗う。
 - ⑦十分に水で流す。
 - ⑧清潔なタオルやペーパータオルなどでよく拭き取り乾かす。



①公共の場所から帰った時 ②咳やくしゃみ・鼻をかんだ時 ③ご飯を食べる前と後
④病気の人のケアをした時 ⑤外にあるものに触った時 ⑥トイレの後など、こまめに手洗いするように心がけましょう。

インフルエンザ予防接種

予防接種で感染を 100% 予防することはできませんが、万が一発症した場合の重症化を防ぐ効果があります。

できるだけ流行期（12 月～3 月）前に接種しましょう。免疫ができるまで約 2 週間かかるので、計画的に受けましょう。ワクチンの効果は一般的に約 5 か月間とされています。

注意：持病や鶏卵アレルギーがある方は接種できない可能性があります。かかりつけ医にご相談ください。

3密を避ける行動

- ①換気の悪い密閉空間
 - ②多数が集まる密集場所
 - ③間近で会話や発声する密接場面
- 避けましょう！



- ★会話をするときはマスクをつけましょう。
- ★他の人と十分な距離をとりましょう。
- ★窓やドアを開けてこまめに換気しましょう。

休養と食事



休養：理想の睡眠時間は人によって異なりますが、6～8 時間とされています。疲れをため込まず、しっかり休みましょう。

食事：主食・主菜・副菜を基本に、多様な食材を組み合わせたバランスの良い食事を取り、健康状態を保つようにしましょう。