

生徒保健課だより 冬季休業前

令和4年12月23日
酒田西高等学校定時制

今日で、令和4年の授業が終わりました。12月24日から1月9日まで年末年始休業です。オミクロン株対応のワクチンの接種も始まりました。しかし、現在第8波と言われて再び新型コロナウイルスの感染が拡大しています。ただ、今回は8月にピークを迎えた第7波に比べて感染者の増加ペースが緩やかな上に、早くも減少に転じている地域もあります。世界的なパンデミックが始まって3年。局面が変わりつつある感染対策について、再確認して対策を継続していきましょう。

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やインフルエンザに感染したり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. 全国すべての子供たちへ～永岡文部科学大臣からのメッセージ～

毎日元気に過ごせていますか。

大人からたたかれたり、無視されたり、悲しくてつらい時はありませんか。

あなたやあなたのお友達が困っていたら、一人で悩まず、学校の先生やスクールカウンセラー、近所の人など周りの大人に相談してください。

あなたの力になりたいと思っている人は、たくさんいます。

近くに相談できる人がいない、見つかるのが怖くて相談できない、そんな時は電話やSNSで相談できます。ためらわずに相談してください。

文部科学省は、みなさんが健やかに成長し、毎日楽しく過ごせるよう応援しています。

【SOS相談窓口 ここからあなたの話を聞かせてください】

https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm



3. 第8波本格化 どう対応したらいいのか 新型コロナウイルス感染症対策分科会の資料等から

○コロナなのかインフルなのか

寒さや乾燥も増し、コロナに加えてインフルエンザの季節が到来しました。

発熱やのどの痛みなど感染疑いの症状が出たとき、検査をして自分がコロナかインフルなのか、はっきりさせることが大切です。検査キットや医療機関の受診など、早めの対応が重要です。また、両方に同時に罹患する「フルロナ」と言われる症例もあります。

○感染防止への意識

学校現場が校内感染やクラスターを防ぐため、細心の注意を払う点は今後も変わりません。しかし、今回の第8波では、無症状や軽症者が大部分で「かかってもたいしたことない」との声もありますが、社会経済活動を止めることなく進めていくには、手洗いやうがい、手指消毒など基本的な感染対策をあらためて徹底することが必要で、これはインフル予防にもつながります。場面に応じた適切なマスクの着脱などの基本的な感染対策を徹底する必要があります。

○年末年始の対策ポイント

- ・オミクロン株対応ワクチンの早期摂取
- ・検査キットや健康フォローアップセンターの活用
- ・十分な換気を実施する

○三年になるコロナ禍の向き合い方

国産の飲み薬が使用承認されるなど、治療薬の種類が増えてきました。しかし従来どおり注意は必要で、過度に悲観的にならなくてもいいものの、後遺症で苦しんだり基礎疾患持ちや高齢者は重篤になったりすることもあります。ワクチン接種もさまざまな意見があり、完全に感染ブロックできないのはインフルでも同じですが、重症化や、家族や周囲への感染を防ぐ一つの手段として、インフル予防と同じ考え方ができます。

4. 地区生徒指導連絡協議会より～年末年始に注意すること～

○深夜徘徊・飲酒喫煙

毎年、深夜徘徊で補導される少年がいます

深夜徘徊している少年に声をかけると、飲酒や喫煙も発覚するケースも多々あるそうです

成人年齢18歳になりましたが、お酒やたばこは従来通り、20歳からです

○SNSで知り合った大人との交流

オンラインゲームやSNSで知り合った人に会いに行ったらトラブルに遭うケースがあります

○薬物使用や売買

ネットで買って使用して補導されました例があります

大麻などの薬物はもちろん、処方箋がないと買えない薬も、直接・ネット問わず関わりません

○雪道の通行

夏靴やスニーカーで、凍結路で滑って転んで危険

→ブーツや滑り止めの付いた冬靴を履く

雪道で自転車がスリップして転倒し怪我をします

→自転車は軽車両ですが、冬季間（降雪時）は乗車せず押して歩くことを警察も指導しています

自転車運転者にも、特に危険で重大交通事故に直結する『赤信号無視』『一時不停止』『右側通行』や『歩道通行』などの場合は、「レッドカード」が交付され検挙されることがあります