

# 生徒保健課だより 冬季休業前

令和5年12月22日  
酒田西高等学校校定時制

今日で、令和5年の授業が終わりました。12月23日から1月8日まで年末年始休業です。

新型コロナの5類移行後も、インフルエンザなども流行しています。さらに、手足口病や溶連菌感染症（莓舌）も流行っていて、気が抜けない日々が続いています。

今のところコロナとインフルエンザの同時流行はしていません。同時流行しない理由は「コロナが流行しているときはインフルエンザは流行できない。コロナが下がっていたところでインフルエンザが流行る」というウイルスの干渉があるからだそうです。

コロナもインフルエンザも同じ感染症です。予防のために、以下の5つの基本を継続していきましょう。

1. 体調不安や症状がある場合は、無理をせず自宅で療養あるいは受診
2. その場に応じたマスクの着用や咳エチケットの実施
3. 換気、密集・密接・密閉（三密）の回避は引き続き有効
4. 手洗いは日常の生活習慣に
5. 適度な運動、食事などの生活習慣で健やかな暮らしを



感染防止の5つの基本（令和5年3月8日厚生労働省「アドバイザリーボード」より）

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、感染予防を心掛けます。
- 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. 飽海地区生徒指導連絡協議会より～年末年始に注意すること～ 2023.12.6

### ①酒田警察署より

酒田署管内での少年の犯罪は、暴行、万引、窃盗、器物破損、喫煙、深夜徘徊、家出などが発生しています。その中でも、喫煙が増加しています。また県内では、大麻で逮捕された高校生もいます！

### ②山形県警本部人事安全少年課少年サポートセンター庄内より

SNSやネット絡みの相談、自転車盗難被害が増加し、ネットでは誹謗中傷や悪質な勧誘が増加しています。

### ③飽海地区各校生徒指導担当者より

自転車事故が増加しており、被害だけでなく、過失がある加害のケースがあります。

不審者に遭遇した場合、直ぐに相談や通報をしてください。

### 3. 年末年始の事故防止について～県教育委員会教育長より～ 2023.12.7

#### ①交通事故防止

降雪時、時間にゆとりを持って行動します  
薄暮時は、自転車のライトを早めに点灯します  
道路横断時は、左右を確認します  
自動車の後部座席乗車時も、シートベルト着用します

山形県警察より ★交通事故防止のポイント★

- ・道路を横断するときは、横断歩道を渡りましょう！
- ・横断前と横断中の2回、左右の確認を！
- ・夕方・夜間は夜光反射材を身に着けましょう！

#### ②生活について

社会のルールやマナーを守り、「かけがえのない命」を大切にします  
長期休み中は、飲酒、喫煙、万引き、深夜徘徊、闇バイト、SNSトラブルなど、問題が起きる危険性が高まります

#### ③スキースノーボード事故防止

行先や帰宅時間、同行者を家族に伝えます  
スキー場でのマナーを守ります



### 4. 文部科学大臣メッセージ ～みんなが安心して学べるように～

君たちは日本の未来そのものであり、私たち大人の希望です。君たちを大切にすることが 私たち大人の努めです。君たちのことは 私たち大人が必ず守ります。

文部科学省の調査で、学校に行けない小学生・中学生が約30万人、特に重たいじめが起きた回数が923件となり、どちらも今までで一番多くなりました。私はこのことを重く受け止め、みんなが安心して学ぶことができるように、「不登校いじめ緊急対策パッケージ」を作ることになりました。

この「不登校いじめ緊急対策パッケージ」で、なるべく早く、学校の中でも教室とは別に安心できる居場所を作ったり、みんなの心のSOSに大人が早く気付くことができるようにしていきます。

私たち大人が全力で色々な学の場所や悩みを相談できる場所を作っていくので、学校に行くのが苦しくなったときや、悩みがあるときにはぜひ積極的に使ってください。

私たち大人は君たちの味方です。私は文部科学大臣として、みんなが安心して勉強できるよう、全力で寄り添っていきます。

令和5年10月 文部科学大臣 盛山 正仁

そうだんまどぐち さが  
チャットボットで相談窓口を探す

さい  
18歳以下のみなさんへ  
なや まどぐち りょうかい  
悩みを相談できる窓口をご紹介します。  
探してみる



あなたのための支援があります  
制度・窓口を探す

あなたはひとりじゃない  
孤独・孤立対策担当室



せいはんざい せいぼうりょく そうだんまどぐち  
性犯罪・性暴力の相談窓口はこちら

せいはんざい せいぼうりょく なや かた  
性犯罪・性暴力でお悩みの方へ  
もう、ひとりで悩まないで。  
そうだん まどぐち  
相談できる場所があります。



※年末年始休み期間（12/25～27, 1/5）の連絡先：学校ℓ0234-21-2311

閉庁期間（12/28～1/4）や土日の連絡は、さくら連絡網まで