



いよいよ待ちに待った夏休み！！夏休みは楽しいことがたくさんありますが、危険なこともたくさんあります。長い休みだからと言って羽目を外さず、元気に2学期を迎えられるようにしましょう。

自分の心と体、人生を大切に！



未成年の飲酒・喫煙は法律で禁止されています

未成年者の飲酒は、成長期における身体に悪影響を及ぼすだけでなく、短期間でアルコール依存症になりやすくなり、急性アルコール中毒から「死」に至ることもあります。未成年者の喫煙も飲酒と同様に成長期における身体に悪影響を与えます。

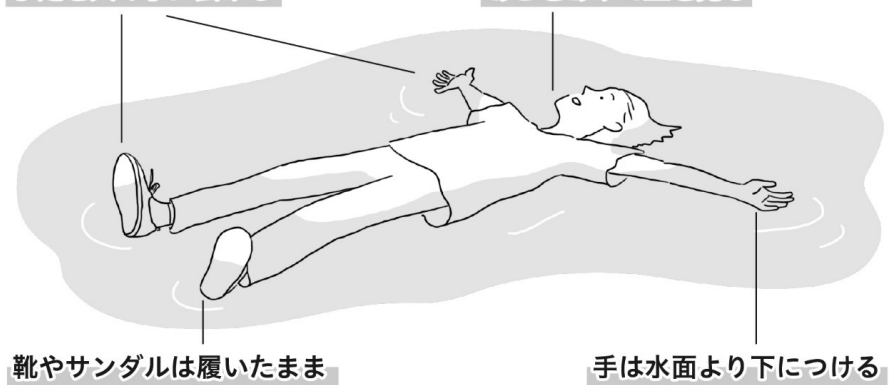
周りの大人や友人が「みんなやってるから大丈夫だよ」などと言い、勧めなくても、しっかり断ってください。

いのちを守る合言葉「ういてまて」

海や湖に落ちた、洪水や津波などの水害が起こって流された…そんなとき、どうすればいいでしょうか？ できる限り体力を消耗させず、助かる可能性を高めるために、合い言葉は『ういてまて』です！

手足を大の字に広げる

あごをあげて上を見る



靴やサンダルは履いたまま

手は水面より下につける

毎年、小学生や中高生が川や海で溺れて流され、死亡した事故のニュースを見ます。夏休みは海や湖、川に行く機会が多くなると思いますが、立入禁止・遊泳禁止エリアは危険ですので絶対に入らないでください。

嫌なこと・怖いことは「嫌！」「したくない」と断っていい

最近ネットニュースや性教育業界で「性的同意」という言葉を多く見かけます。性的同意とは、性的な行為に対して、その行為を積極的にしたいと望むお互いの意思を確認することです。性的な行為には手を繋ぐ、体に触れる、キスなども含まれます。

性的同意の4つのポイント→

このお互いの意思が一方通行であったり、かみ合わなかったりすると、相手を傷つけたり傷つけられたりし、大きなトラブルになることもあります。

日本には「察する」「空気を読む」などが文化や日本情緒であると捉えられがちです。しかし、このような曖昧なコミュニケーションによって一生消えない傷ができてしまうこともあります。性的同意において、「嫌よ嫌よ好きのうち」はあり得ません。アクションをする方ははっきりとした同意(Yes)を得て、されるほうも曖昧な返事はしないでください。(する方が男、される方が女とは限りません)



性的同意以外にも様々な情報・知識が得られるメディアがありますのでこちらも参考にしてください。(よくあるまとめサイトなどは信用しないように！)



セシル
(Twitter)



SHELLYのお風呂場(タレント SHELLY さんの YouTube チャンネルです。専門家の監修も受けています。)

※ 読み込めない場合は太字になっている部分を検索するか、横浜高校 HP にアップされている保健だよりから読み込んでください。

わざわざ契約書を書け、ということではありません。しかし、相手といい関係を保ちたい、仲良しでいたい、大切にしたいのであれば、相手の意思をないがしろにせず、尊重してください。もし相手が自分の話を聞かずに無理やりことを進めようとするのであれば、その人はあなたを大事だと思っていません。そのような人とはすぐに別れて縁を切りましょう。別れられない、つらい思いをして苦しいというときは、信頼できる大人、いなければ友人に相談してください。

今年も注意！熱中症

夏休み中に部活動、スポーツをする人も多いかと思います。集中して自分の体調の変化に気づかないこともあります。こまめな休憩、水分・塩分補給をし、少しでも体調が変だと感じたら顧問やコーチ、他部員に声をかけてください。

保健室、各職員室、事務室に OS1 と塩分タブレットがありますので、自由に活用してください。