



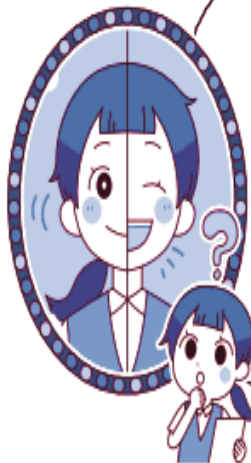
* 保健だよりは保護者の方にも見せてくださいね。

© dak

夏休みも折り返しに入りました。部活動や補習、進路関係の準備などで忙しく過ごしている人もいないのでしょうか？何をするにも、健康でなければ自分の能力を発揮することが難しくなります。睡眠や食事に気をつける、水分の補給、身の安全を守るなど、『あたりまえ』のことを忘れないように過ごしてほしいと思います。

特にお盆中は、不特定多数の人と接触の機会が増えます。感染症にかかるリスクも増えますので、手洗いをまめにしたり、複数での飲食の際は、箸や皿の共用をしないなど気をつけてください。**熱中症アラートも連日発令**されていますので注意しましょうね！

自分を知ろう！ 話すのが好き？ 聞くのが好き？



- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> ①話で笑いをとるのが好き | <input type="checkbox"/> ⑤話を聞いているとき、質問をよくする |
| <input type="checkbox"/> ②会話のテンポに気を付けている | <input type="checkbox"/> ⑥相談を持ちかけられることが多い |
| <input type="checkbox"/> ③話しているときの表情が豊かだと言われる | <input type="checkbox"/> ⑦人に話を振ることが多い |
| <input type="checkbox"/> ④ネガティブな言葉は使わないようにしている | <input type="checkbox"/> ⑧話を聞いているとき、あいづちをよく入れる |

①～④にチェックが多かった人は「話すのが好き」、⑤～⑧にチェックが多かった人は「聞くのが好き」という傾向があります。どちらの力もうまく伸ばせるといいですね。

『いつでも相談箱』について

Teams のチャネルから、入力することができます。相談事や困っていることがあれば使用してください。

保護者の方の使用も可能です！
ただし、緊急の場合は、直接学校
まで連絡をくださいね！



熱中症に注意！

こまめに水分・塩分を補給する



無理をしないで休む



なりすましの被害に遭わないために

⚠️ こんな事件が
起こっています



SNS上で知り合った女の子。好きなバンドが同じで、チャットをしてるとすごく楽しい！ ある日、「チケットが取れたから、一緒にライブに行かない？」とお誘いが。もちろん返事は「行く！」。…当日、待ち合わせ場所には知らない男の人が。むりやり車に乗せられそうになって、慌てて逃げ出した。

SNS上でウソの名前や写真を使って近づいてくる“なりすまし”。趣味が合う＝信用できる人ではありません。「会わない」「会う場合も大人と一緒に」など、自分を守る行動を取りましょう。



夏休みは、楽しく過ごすことが一番ですが、
トラブルに巻き込まれる機会が増えるのも事実です！
特に、性に関するトラブルに巻き込まれたり、
心配や疑問がある時は、下の情報を参考にしてください。
解決することがあるかもしれません。



セイシル

知ろう、話そう、性のモヤモヤ

ティーン性のモヤモヤにこたえるwebメディア
<https://seicil.com/>

セイシルは、医療・福祉・学術・若者支援など、各界の専門家の皆さまに寄稿・取材・監修などのカタチでご協力いただき運営していくメディアです。

「相談が好きな友達に相談できたらいいな」
「先生がパワハラ、病院に行くべきだ」

セイシル

つらいと思ったことはありませんか

彼がいつ怒りだすか怖い、彼の許可がないと何もできない
ケータイチェックをされる、SEXを断ると怒りだす
生活費をもらえない…… 私が悪いと感じてしまう

NPO法人 DV防止ながさき
〒850-8799 長崎中央郵便局 私書箱第7号
<http://www.no-dv-nagasaki.net/>
←SNS相談もこちらから(毎週月曜15~20時)

ひとりで悩まないで……
(面接は要予約)

女性ほっとライン

名前は言わなくていいよ
ひみちは守られるよ

ながさき **095-832-8484**
電話相談 月・水 午後1時~5時、午後7時~9時
土 午後1時~5時

させほ **080-2794-8022**
電話相談 火 午後5時~8時

NPO法人DV防止ながさき