



今年の夏は猛暑が続き、今もまだ暑い日が続いています。暑さによる疲れなどが出ていませんか？また、感染症の流行もみられておりますので、元気な毎日をすごせるように、睡眠・栄養・休養をしっかりとるよう心がけましょう。

さて、今回の保健だよりでは、9月1日の防災の日になんで、「災害が起きる前に確認しておきたいこと」と、政府が、すべてのこども・若者が安心して過ごすことができる社会の実現を目指して対策を強化している「性犯罪・性暴力防止」についてお知らせします。

災害時の対応を再確認！

①防災マップで地域の避難場所を確認しましょう

防災マップ（ハザードマップ）は各自治体のHPや国土地理院の「ハザードマップポータルサイト」から確認することができます。自宅からその避難場所まで実際に歩いてみて、どんな経路で行くことができるかを確認しておくことさらに安心！



②防災リュックの中身を確認（ない場合は準備）しましょう

- 飲料水(500ml ペットボトル 2~3本)
- 医薬品(消毒薬、三角巾、絆創膏、常備薬など)
- 非常食(菓子類・ゼリー状の食品等、火やお湯を使わなくても食べられるもの)
- 懐中電灯
- 衣類(防寒具)
- ホイッスル
- 携帯電話充電用手動発電機付きラジオ
- 現金(100円玉、10円玉を多めに)
- ローソク、マッチ、ライター
- ビニールシート
- 雨具(レインコート)
- ナイフ、ハサミ
- 軍手
- タオル(大小)
- アルコール消毒液
- ティッシュ
- ウェットティッシュ
- マスク
- ビニール袋
- 筆記用具
- 歯ブラシ
- 生理用ナプキン
- 防災ずきん(ヘルメット)



③家具の転倒防止対策ができているかどうか確認しましょう



このようにならないためにも**転倒対策は大切**です！



④食料や飲料の備蓄を確認しましょう

万が一の場合に備えて、非常食（カップ麺・缶詰・チョコ等）や飲料水を**1週間分**ほど準備しておくこと安心です。これらの備蓄品は定期的に新しいものを購入して、**古いものは食べて処分し、新しいものを常備**できるようにしましょう。



⑤災害情報を入手できるアプリをインストールしておきましょう



自分が住んでいる地域の**自治体**が**注意報**や**警報**を出した時に**すばやく伝えてくれます**。**災害マップ**や**避難場所**も**確認**できます。「NHK ニュース・防災」「Yahoo!防災速報」など自分が使いやすいものを入れておきましょう。

また、**ラジオのアプリ**はテレビがなくても情報が得られ、バッテリーの消費量も少ないので、災害時の情報収集に最適です。

⑥家族同士の連絡手段を確認しておきましょう




災害時は電話がつながりにくくなることが想定されますが、電話に比べ、**利用できる可能性が高いのがインターネット**。メールやSNSなど家族同士で、緊急時にどうやって連絡をとるか、事前に決めておきましょう。

災害用伝言ダイヤル「171」

電話がつながりにくくなったときに提供される声の伝言板。毎月1日・15日や防災週間（8月30日～9月5日）などに体験利用できるのので試してみましょう。

無料Wi-Fiサービス「災害用統一ネットワーク」

通信会社の基地局が被災してインターネットが利用しにくくなったときに、誰でも利用できます。被災時、インターネットがつながりにくいときは「00000JAPAN」というネットワークにつないでみましょう。



スマホは災害時にさまざまな役割を担ってくれます。いざ、スマホを使いたい！という時に「バッテリー量が足りない」とならないために**モバイルバッテリー**を用意しておきましょう。災害用には**乾電池式**や**太陽光で充電**できるものがオススメです！



8月～9月は「子ども・若者の性被害防止のための緊急啓発期間」です

政府は、本年8月～9月を「子ども・若者の性被害防止のための緊急啓発期間」と位置づけ、啓発活動を行っております。皆さんも「**性犯罪・性暴力**」防止について考えてみましょう。

性犯罪・性暴力とは？

生徒の皆さん一人ひとりの体と心は、皆さん自身のものです。いつ、どこで、だれと、どのような性的な関係を持つかは、自分で決めることができます。**同意のない性的な行為は、性暴力であり、重大な人権侵害**です。

性暴力は、年齢、性別にかかわらず起こります。また、身近な人や夫婦・恋人の間でも起こります。相手と対等な関係でなかったり、断れない状況であったり、はっきり嫌だと言えない状況で性的な行為があっても、それは本当の同意があったことにはなりません。一つの行為に同意していても、他の行為にも同意したことにはなりません。



同意のない性的な行為は、犯罪となる場合もあります。**つらいこと、不安なことについて一人で抱え込まず、周りの人に相談しましょう。また、相談する人がいない場合には相談できる場所があります。**

性暴力の悩み、SNSで相談してみませんか？

キュア タイム
Cure time+


年齢・性別は問いません 匿名でOK



(毎日、17時から21時まで受付)

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 べしよ
相談できる場所があります。



性暴力が起きないようにするためには

性暴力の被害者と加害者を生まないためには、自分を大切に、相手も大切にして、相手とよりよい人間関係をつくっていくことがとても大切です。

～よりよい人間関係をつくることは、性暴力を防ぐことにつながっていきます～

自分を大切に

相手を大切に

暴力をゆるさない

～SNS等を通じた被害例～

- 自分の下着や裸の写真を送らない
- 相手の下着姿や裸の写真を送らせたり、SNSに投稿したりしない
- 誰かの性的な写真が送られてきたら、そのままにしないで信頼できる人に相談しましょう

