

# ほけんだより 8月



令和 6年 8月 発行  
長崎県立諫早高等学校  
定時制 保健室



夏の花といえば向日葵。太陽に向かってまっすぐ伸び、大きな黄色い花を咲かせる姿から、様々な国で「太陽の花」を意味する名前が付けられています。みなさんは将来、どんな花を咲かせるのでしょうか。夏休みはいろいろな経験を通して成長できるチャンスです。今だからできるチャレンジを！応援しています。

## 夏休み中に受診しましょう

👁️ 視力検査の結果から、眼科受診の必要な人…残り17名

	1年生	2年生	3年生	4年生
要受診	7名	6名	5名	3名
1学期中に受診済	3名	0名	0名	1名

🦷 歯と口の健康診断の結果から、歯科受診の必要な人…残り10名

	1年生	2年生	3年生
要受診	3名	4名	4名
1学期中に受診済	0名	0名	1名



👂 1年生 耳鼻科受診の必要な人…2名

夏休み中に受診し、必要な治療を受けましょう。夏休み明けには「受診報告書」を提出してください。

## 自分の心と体 人生を大切に

〈20歳未満の飲酒・喫煙は、法律で禁止されています〉



お酒・タバコ・ドラッグ

病気や依存症になることももちろん心配ですが、みなさんに身近な問題としては飲酒、喫煙によって身長伸びが悪くなることわかっていて、飲酒は肝臓の働きを妨げ、成長に必要な栄養の吸収を邪魔します。また、タバコの有害物質は老化現象をもたらすと言われています。周りの大人や友人が「みんなやっているから大丈夫！」などと言ってすすめてきても、しっかりキッパリ断ってください。

# 被害者にも加害者にもならないために

『**性的同意**』という言葉を知っていますか？



性的同意とは、性的な行為や言動に対してお互いがその行為をしたい、話したいと望んでいるかを確認することです。

性的な行為には「手をつなぐ」「体に触る」「キス」等も含まれます。また、そのような話をする場合も含まれます。漫画やドラマで思いがけず“突然のキス”等といったシーンを目にすることがあるかもしれませんが、本来そうした行為は絶対に✖です。

## 性的同意のない性的な行為、言動はすべて性暴力です！

「好きだから一緒にいたい。触れたい。」というのは自然な気持ちです。でも待って。触れる前に相手の気持ちを言葉で確認しよう。「イヤ」と言われたらもちろんダメ。返事がないのも、ダメ。その場の雰囲気や相手の気持ちを判断するのもダメ。つき合っているんだから当然いいだろうと決めつけるのもダメ。相手が何も言わなければ、それは“NO”です。男だから女だから、相手が年上だから年下だから・・・それは一切関係ありません。

**同意がないのに、相手に触れたり、抱きついたりしたらいけないのです。**

**「いいよ」と、はっきり言われた時だけ“YES”です。**

あなたも私も、誰もが大切な存在です。「イヤ」ときっぱり言っていていい。忘れないでください。



一度同意しても途中でイヤだと思ったら、続けなくてはならない義務はありません。性的な行為に限らず、誰かに誘われて「それ、やってみたい！」と思ったとしても、始めてみたら「やっぱりイヤ」ってことは、よくあります。迷いに迷ってとりあえず「同意」してはみたものの、「やっぱりイヤ」ってこともあります。そんなときは止めていいのです。

**「NO」と言っていていい。それもあなたの権利です。**



自分と相手には、目には見えない境界線があります。

それを大切にすることがお互いを大切にすることにつながります。

