

もうすぐ夏休み。学びに遊びに、自分の時間がたっぷりあって、ワクワクすることがいっぱいですね。でも、自由が多い分、思わぬ危険や心の疲れにも気づきにくいこともあります。「ちょっとした気づき」や「行動」で大切な命を守り、夏休みという大切な時間を、有意義に過ごしてください。

命を守り、心をととのえる夏休みに

○危険な暑さに負けないで！

- ◇とにかく何か食べてから外出を（体に水分・塩分を入れる）
- ◇出かける時はマイボトル持参のくせを（近所でも油断しない）
- ◇寝不足や風邪気味の時は、無理な行動はしない
- ◇ゲームやスマホに夢中で水分をとり忘れないで



○水の事故に注意！

- ◇ひとりで水辺に行かない
- ◇「ここは大丈夫」が一番危険（見た目では深さや流れは分からない）
- ◇ふざけた遊びは絶対 NG（押す・飛び込む・背後から近づく）
- ◇用水路も危険。浅くても流れに足を取られることも



○自転車事故に注意！

- ◇スマホ・イヤホン・傘さし運転は禁止。事故のもと
- ◇自転車も「車の仲間」一時停止、左右確認はしっかりと
- ◇二人乗り・ふざけ運転は絶対に NG
- ◇夜の自転車はしっかりライトをつけて



○がんばるときこそ、自分の心の声を聴こう

部活動や勉強、のめり込みたい事など、がんばる時ほど、“心の元気”がとても大切です。やる気が出ない日があったり、うまくいかない日があっても、それは自然なこと。「しんどいかも」と気づけたら、それは自分を大切にしているサインです。心や体が悲鳴をあげてしまわないうちに、休息したり癒したりとうまく調整しながら生活しましょう。

心のバッテリーチェック

厚生労働省「こころもメンテしよう」より参考に作成

- ☐ 朝、起きるのがつらい日が続いている
- ☐ 楽しいと思っていたことに興味がわかない
- ☐ 食欲の変化(食べすぎ or 食べられない)がある
- ☐ イライラや落ち込みが続いている
- ☐ 集中できない、忘れっぽくなっている
- ☐ 誰とも話したくない、ひとりでいたい日がある
- ☐ 自分に価値がないと感ずることがある



✓ 3 つ以上あてはまったら…「ちょっと疲れているかも？」のサイン

✓ 5 つ以上あてはまったら…早めに信頼できる人に話してみよう

*あくまでも「気づき」のためのチェックリストで、病気の診断ではありません

○性被害から守るために「おかしいな」「怖いな」と思ったときは、一人で抱えこまないで。あなたには守られる権利があります

- ◇「誰にも言わないでね」と言われたら、それは危ないサイン。すぐに大人に相談
- ◇体を勝手にさわられるのは、どんな相手でもダメなこと。「イヤ」と言っていいいし、言えなかったとしてもあなたのせいじゃない
- ◇SNS で知り合った人と会うのはとても危険。言葉がやさしくても、信用しないで
- ◇写真や動画を要求されても送らない。勝手に他人の写真や動画を送ったり、アップしない
- ◇イヤなことがあったとき、信頼できる大人に話すことが、自分を守る第一歩



法務省リーフレット「知っておこう」
性犯罪の法律や相談先が載っています

