



★保護者の方へ

お子さまと一緒に読みく
ださい。

令和2年 7月31日

夏休み号

伊良波中学校 保健室

沖縄県内でも新型コロナウイルス感染者が増えています！

先日、県内小学生や幼児にも感染の報告がありました。
いつコロナウイルスが来てもおかしくない状況です。今年
度は10日間の短い夏休みですが、休みの間も気を抜かず
「新しい生活様式」を実践し感染症予防を継続しましょう。

歯科健診日程のお知らせ

① 8月12日(水)1年生全員・2の7・3の7 ②13日(木)2の1～6 ③14日(金)3の1～6

知らないうちに、拡めちゃうから。



STOP!
感染拡大
— COVID-19 —



※疫病から人々を守るためとされる妖怪「アマエビ」(厚生労働省HPより出典)

夏休みも感染予防を続けよう！

- 毎日、体温を測ろう！
- こまめな手洗い
- 出かけるときは熱中症に十分
注意しマスク着用
- 3密をさける
- 早寝早起きをして免疫力UP！

心の不調、ため込まないで

全世界に広がり、日本でも全国に拡大した新型コ
ロナウイルスの感染・流行。毎年冬に流行するかぜ・
インフルエンザやノロウイルスによる胃腸炎など、感
染症は私たちの生活と必ずしも遠いものではありませんが、治療薬やワクチンがない“未知”のウイル
スは、いまもさまざまな不安をもたらしています。



▼感染の不安(自身、家族、友だち) ▼生活・行動の制限による不安

▼進路なども含めた将来への不安 ▼メディア、ネットの情報による不安

感染防止対策がある一方で、個人ではなかなか解決が難しいことも多いです。『コロナ疲れ』
という言葉もありますが、なるべく自分だけでため込まず、悩みや問題点を誰かと伝え合い、
共有することなどで心の不調につながらないようにしたいですね。

不安や心配なことがある時はいつでも保健室の先生に話に来てください。
また、相談機関への電話(無料)やラインを使った相談もできます。

※学校への登校について

感染症拡大防止として熱がなくて
も、体調がすぐれないときは自宅での
休養をお願いします。出席停止になり
ますので学校に連絡をお願いします。
登校後、熱がなくても体調が悪くなっ
た場合も早退措置をしていますのでご
協力をお願いします。

増えています 海の事故

▼8月に多くなる、海で遊泳中の事故。そのうち約6割は海水浴場以外で発生しています。

気をつけて
ほしいのは

✓「遊泳禁止」と
書かれた場所

✓高波などで一時的に
禁止されている場所

✓夜の海では
泳がない



▼もし、海で事故にあったしまった・溺れている人を見かけたら、「118番」に通報を。

電話を
するときは

✓ いつ

✓ どこで

✓ 何があったか

を落ち着いて話しましょう。



▼聴覚や発話に障害がある人を対象にした、インターネットでの通報サービス
「NET118」も始まっています。※利用には事前登録が必要

夏の思い出が悲しい事故にならないよう、ルールを守って遊びましょう

熱中症に注意



本校の校区内にも海
があります。子どもだ
けで魚釣り、マリンレ
ジャー等には行っては
いけません。保護者は
常に監視しましょう。

スマホのルール 18の約束



あるアメリカ人のお母さんが、13歳の息子にスマホをプレゼント。一緒に「スマホ18の約束」というオリジナルの契約書を渡したそうです。その内容は…

1 このスマホは私が買い、あなたに貸しているもの

7 スマホを使ってウソをついたり人を馬鹿にしたりしない

13 写真やビデオを膨大に撮らないこと

2 パスワードは必ず報告すること

8 人に面と向かって言えないことはスマホでも言わない

14 ときどき家にスマホを置いて出かけて

3 これは電話。出るときは「こんにちは」と言うこと

9 友だちの親の前で言えないことはスマホでも言わない

15 みんなが聞いている音楽とは違うものをダウンロードしてみる

4 学校がある日は午後7時半に、週末は午後9時に私に返して

10 ポルノ禁止。私とシェアできるような情報を検索してください

16 ときどき知能ゲームで遊んでみる

5 スマホは学校には行けません。メールをする子とは、直接話さない

11 公共の場では、サイレントモードにすること

17 上を向いて歩いて。まわりの世界をよく見て

6 修理費は自己負担。万が一のため、お金は準備しておきなさい

12 他人に大事なところの写真を送ったり、もらったりしてはいけません

18 あなたが失敗したらスマホは没収。失敗について話し合います

「このルールはいいな」「これはできていないからがんばろう」と思うものはありませんか？ スマホのルールの参考にしてみましょう。



性教育講演会『思春期の「性」と「生」』

1・2年生を対象に7月10日（金）に、若年妊婦を長年サポートしてきた助産師の笹良秀美先生を講師に招き講演をしていただきました。

私たちの一生の中で生と死はみんな平等に与えられている。どのように自分の意志でデザインしていくかが大切です。

- ★男女の生殖器について
- ★性の正しい知識
- ★LGBT ★デートDV
- ★沖縄県における10代の性
- ★妊娠、出産 など

●県の課題も…

- ・沖縄県は、若年に妊娠、出産が多い。
 - ・性暴力被害者の約6割が20代以下。誰にも相談出来ず支援を受けられていないケースも多いのが現状です。
- 相談機関の紹介もありましたので掲載します

若年(10代)

にんしんSOS沖縄

もしかして妊娠…？
不安を感じたら、早めに相談を！

with you おきなわ

(沖縄県性暴力被害者ワンストップ支援センター)

性暴力の被害にあわれた方の意思を尊重しながら、医療的支援を含めた必要な支援を迅速に受けることができるよう、沖縄県が設置した相談窓口です。(性別・セクシャリティは問いません。)

もし、あなたが被害にあったら、あなたの身近な人が被害にあったら…あなたは悪くありません。ひとりで悩まずご連絡ください。

24時間365日 TEL #7001

(繋がらない場合は、098-975-0166へ)



ひとりぼっちで悩まないで、わたしたちに連絡をください。あなたの秘密は守られます。



携帯電話番号：070-3802-9221
携帯アドレス miraisincere@gmail.com
PC アドレス okinawamirai@snow.ocn.ne.jp

↑沖縄県性暴力被害者ワンストップ支援センター