



大迫高校保健だより No. 9

令和5年12月

保健室 赤坂

2023年最後の月となりました。この1年はどのような年でしたか？達成できたこと、変化したこと、やり残したこと・・・様々あると思います。2024年をどのような1年にしたいか、今から考えておきましょう。

また、クリスマスやお正月を元気で過ごせるように、手洗いやうがいなどの感染症対策をしっかりと行ってください。

## 冬休みも健康・安全に過ごしましょう

早起き



早起きが  
早寝に繋がります

早寝



元気の源となる  
食事は3食  
しっかり摂り  
ましょう

食事



なんでダメなの？

## お酒とたばこ



NO!



お酒

脳や内臓、二次性徴への悪影響が大きいです。また、若いほど急性アルコール中毒や依存症にもなりやすいとされています。

たばこ

若いほど依存症になるリスクが高く、がんなどの病気になるリスクもあります。誘われても、はっきりと断りましょう。

## SNS 正しく使ってください



位置情報がわかる書き込みをしない

SNS で知り合った人と会わない



人の悪口を書き込まない

不適切な SNS の利用が  
犯罪の被害者・加害者に  
なることがあります。  
注意して使いましょう。



## 風邪かな？

と思ったら...

睡眠をとる

ゆっくり休むのが一番。休むことで、体にある回復力や病原菌と戦う力を高めることができます。



水分補給

脱水状態にならないように、意識的に水分をとりましょう。冷たいものより室温くらいのがオススメです。



栄養補給

細菌やウイルスと戦うために、食事をしましょう。おかゆややわらかく煮たうどんなどがオススメです。のどが痛いときはゼリーなど食べやすいものを取りましょう。



# ～11月1日(水)6校時～ デートDV防止講座の実施

交際しているカップルの中で起こるデートDVについて、多様性の理解や性的同意など自分や他者の尊厳について、男女共同参画センター三角香様よりお話をいただきました。



交際とは、**対等な関係**で行われるものであり、DVで成り立っている関係は適切とは言えません。お互いを尊重し、自分も相手も大切にできる交際関係を築いてください。

## デートDVにおける暴力は5種類

### 【身体的暴力】

- ・叩く
- ・蹴る
- ・突き飛ばす
- ・引きずる
- ・首を絞める
- ・物を投げる
- ・殴るふりをする

### 【精神的暴力】

- ・馬鹿にする
- ・無視
- ・怒鳴る
- ・命令する
- ・一方的に責める
- ・傷つくことを言う

### 【束縛・行動の制限】

- ・連絡が遅いと不機嫌になる
- ・スマホを勝手に見る、操作する
- ・どこで何をしているか常にチェックする
- ・異性の連絡先を消す
- ・服装や行動を細かく指示する

### 【経済的暴力】

- ・デート費用を払わせる
- ・プレゼントと無理やり買わせる
- ・借りたお金を返さない
- ・無理やりアルバイトをさせる

### 【性的暴力】

- ・嫌がっているのに体を触る
- ・「裸の画像を送れ」等という
- ・プライベートな写真や動画を公開する

## 【生徒の感想】

- ・思いを暴力で伝えないようにしようと思った（1年生）
- ・直接体に傷が残らなくても心に傷が残ることを知った（2年生）
- ・DVが相手の人生を左右させることや、命に関わるという重みを知れた（2年生）

自分も



他者も

大切に

