





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。

# 冬休みも健康の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



元気の源とな る食事は3食 しっかり摂り ましょう



# なんでダメなの?〉お酒のたばこ



NO!



別と 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。

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。

# S N S正しく使ってください



SNS で知り合った人と会わない

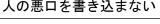


位置情報がわかる書き込みをしない



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





# 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 ものがオススメ。



# 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とりましょう。

# ~ [ ] 月 [ 日 (水) 6 核畴~

# デートDV防止講座の実施

交際しているカップルの間で起こるデート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していただきました。



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】

• 無視

- 馬鹿にする
- 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



