

保健だより3月号



令和7年3月12日 豎川中学校保健室

季節外れの暖かな日があったかと思うとまた急に寒くなりました。少しずつ春に近づいています。もうすぐ卒業式、修了式ですね。

保健室の1年間



来室が1番多かった月は、11月でした。季節の変わり目と定期考査が重なり、体調が悪くなってしまった人が多かったようです。原因は、かぜ、ストレス、寝不足など様々でした。来室した生徒には、自分の生活習慣を見直すこと、ストレス対処法を見つけて実践してみることを伝えていきます。



けがでの来室は、体育の時に転んで膝を擦りむいてしまったり、バスケットボールなどの競技でボールを取り損ねて突き指をしてしまったりした人が多かったです。

けがをしてしまった場合には、すぐに正しい処置をすることが必要です。傷を洗うことや痛めた部分を冷やすことなど学校以外でけがをしてしまった場合にも自分で処置ができるといいですね。

受援力 人に頼るスキル、頼られるスキル

人に頼ることで①ストレスが減る ②必要な支援を効果的に活用できる などのメリットがあります。頼ることは、決して悪いことではありません。人に頼るのは相手に対する信頼の証であり、お互いをよりよく知るきっかけ作りにもなります。頼られた相手もうれしく思うものです。これから先も頼ることができる人や場所を見つけて、自分を大切に過ごしてください。

保健室より

最近流行している感染症はありません。保健室では、身長や体重を自由に計測できます。2月は、多くの方が計測に来室し、「1cm伸びた!」「もう身長止まった…」など、いろいろな声が聞こえてきました。4月初めには身体計測を行います。

自分も相手も大切にするために

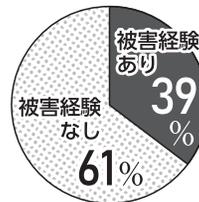
デートDVを知ろう

春からの入学・進級や就職で、みなさんにはきっと新しい出会いがたくさんあるでしょう。中には、恋人ができて一緒に素敵な思い出を作っていく人もいるかもしれませんね。自分も相手も大切にできる恋愛ができるように、みなさんにはデートDVについて知ってほしいと思います。

10代カップルの3組に1組がデートDVを経験

交際経験のある中学生・高校生・大学生への調査*によると、約39%（約3組に1組）がこれまで「デートDVの被害に遭ったことがある」と答えています。デートDVはとても身近なものなのです。

*全国デートDV実態調査。認定NPO法人エンパワメントかながわ。2016。



身体的暴力



喧嘩になった時に
恋人に物を
投げつける など

どんな行為が デートDVになるの？

デートDVとは、恋人同士の間で起こる暴力のことです。

「DV」と聞くと、殴る・蹴るといった身体的な暴力をイメージしがちですが、実際にはさまざまな種類があります。

精神的暴力



恋人を言葉で侮辱する
など

性的暴力



嫌がる恋人に外でのキスを強要する
など

経済的暴力



恋人に夕食代を
全額出すことを強要する など

行動の制限



怒りの
LINEを送る
など

被害者も加害者もデートDVになかなか気づけない

多くの加害者は暴力を振るった後に謝罪するため、被害者は「悪い人ではない」とデートDVを受けていることになかなか気づけません。また、加害者も恋人との接し方がわからず、暴力のような形でしか表現できていないことがあります。

デートDVかどうかを判断するポイントは「自分と相手は対等な関係か？」と振り返ること。お互いを大切にしていれば、トラブルがあっても対等に話し合っ解決できるものです。

もしも
つらい時は相談を

「恋人の言動に傷つくことが多い」「自分は暴力を振っているのかもしれない」…不安になった時の相談窓口もあります。



NPO法人
デートDV防止
全国ネットワーク



デートDV
110番