

ほけんごより 3月

R7. 3. 6 瓦葺中学校 保健室

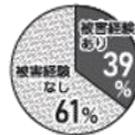


経験を自信に変えて 1年の締めくくりの月です。この1年間で、継続したり、新たにできるようになった生活習慣はありませんか。「朝ごはんを必ず食べた」「30分、早く寝るようにした」など、小さなことでも構いません。できたことは1つの経験として、自信になります。そして皆さんの心と体の成長につながります。4月からも、ぜひ続けてください。

自分も相手も大切にするために デートDVを知ろう

春からの新たな進路、進級で、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、素敵な思い出を作っていく人もいます。今だけではなく長い人生のうち、自分も相手も大切にできるよう、デートDVについて知ってほしいと思います。

交際経験のある10代(中学生～大学生)への調査によると、約39%(3組に1組)が「デートDVの被害にあったことがある」と答えています。デートDVは身近なものです。



<p>身体的暴力</p> <p>けんかの時に物を投げる、殴る 等</p>	<p>どんな行為がデートDV?</p> <p>恋人同士の間で起こる暴力のこと。DVと聞くと殴る・蹴るといった身体的暴力のイメージがありますが、実際には様々な種類があります。</p>	<p>精神的暴力</p> <p>こんなことも分からないの? バカじゃないの?</p> <p>恋人を言葉で侮辱する 等</p>
<p>性的暴力</p> <p>付き合っているからいいでしょ</p> <p>嫌がる恋人に性的接触を強要する 等</p>	<p>経済的暴力</p> <p>彼氏なんだからおごって当たり前でしょ</p> <p>デート代を出すことを強要する 等</p>	<p>行動の制限</p> <p>友達と遊んでいる恋人にすぐに来い! そいつらとはもう会わない!</p> <p>怒りの連絡 強い束縛 等</p>

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?」と振り返ることです。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。

「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」不安になった時の相談窓口もあります。



デートDV 110番



notAlone (ナタロン)

やりすぎ・強すぎに注意 耳そうじ

耳そうじをするととれる耳あかには、殺菌効果や虫などの侵入を防ぐといった大切な役割があります。また、耳あかは自然と耳の外に出ていくので、外側に出ていたものをやさしく拭き取るくらいで十分だと言われています。耳そうじのやりすぎは、耳の中を傷つけたり、耳あかを奥に押し込むことになって耳が詰まったりする原因になります。

★耳そうじのポイント★



頻度は2、3週間に1回程度



そうじのときは座る



入口付近を優しくこする



デジタルデトックスしませんか

「SNSや動画を見ていたら、あっという間に〇時間経っていた!」なんてこと、ありませんか。たまには、スマホやパソコン、ゲームをOFFにしてみましょう。数時間～一晩くらい、友達に返信をしなくても、大丈夫。関係がこじれることはありません。デジタル機器をOFFにすると、本当に必要なものが見えてきます。家族と話したり、読書を楽しんだり、散歩をしてみたり、ゆっくりお風呂にはいたり、明日の準備を整えたり…豊かな時間を過ごすことの勝ちに気がつけるはず。また、スマホやパソコンのブルーライトを浴びることも防げるので、夜はぐっすり眠れるでしょう。



カフェイン・エナジードリンクのほんとの話

勉強中にコーヒー飲料を何杯も…

がんばりたいときにエナジードリンク

STOP! カフェインって、いいことばかりでは“ない”のです。

○飲むと元気になった気がする?
⇒それは飲んだとき一瞬だけ。むしろ、効果が切れると飲む前よりも疲れたような感じがすることもあります。

○眠気覚ましにちょうどいい?

⇒カフェインで疲れがとれる訳ではありません。眠いとき・疲れたときはしっかり休むことが大切です。

動悸・めまい・吐き気・頭痛などの原因になることも

特に、子どもへの影響は大きく、不調につながりやすいです。一時的な元気のために、健康を損なわないようにしてください。



カフェイン中毒による死亡事故の事例もあります