

# 7月のほけんだより

喜多方桐桜高校  
令和4年7月1日

暑さに負けずに元気に過ごすためには、熱中症対策と夏バテ防止対策が必要です。熱中症対策については、すでに教室に掲示されていますね。もう一度確認しましょう。

## 夏を元気に過ごすコツ

### 体を冷やさない

- ・涼しい屋内と暑い屋外の温度差で自律神経が乱れます。
- ・お風呂につかることがおすすめです



### 内臓を冷やさない

- ・冷たい食べ物・飲み物の取りすぎ注意



### たっぷり寝よう



- ・これから来る夏休みでは、寝る時間と起きる時間をなるべく崩さないでください

## デートDVって？好きだけど…こんなこと起きてない？



デートDVとは、恋愛関係にある2人のあいだでおこる暴力です

ここでいう暴力とは、殴ったり蹴ったりするだけではなく、いろいろな暴力を言います。

なぜデートDVは起こるのか？  
相手を自分の思いどおりに支配（コントロール）しようとすることで起こります。

なんと10代の3組に1組にデートDVが起こっています。「支配する一支配される」関係ができると、自分らしい生活ができず、元気がなくなったり、辛くなったりします。いつの間にか、相手のことを怖いと思う気持ちになることもあります。

デートDVは、暴力であり、人権侵害です。デートDVについて理解していくことで、予防することができます。

デートDVチェック 1つでも当てはまる人は2人の関係は対等ではありません

- ① 「バカ」「ウザい」などという
- ② 自分の好みのファッションや髪型を押し付けられる
- ③ 「部活が終わるまで待ってろ」などと、一方的に行動を指示する
- ④ 携帯電話を取り上げて、勝手にチェックする
- ⑤ 「ほかの人とメールする必要がない」と携帯電話の着信履歴やアドレスを削除される
- ⑥ 相手からの電話やメールにすぐに応じないと不機嫌になる
- ⑦ 他の友達と約束すると「自分と一緒にいたくないんだらう」とすねる
- ⑧ 「今どこにいる」「何をしている」としつこい
- ⑨ 貸したお金が返ってこない。デートの費用を全部出させる
- ⑩ 「別れるなら自殺する」という
- ⑪ 優しいときと怖いときの差が激しい
- ⑫ 殴る、蹴る、髪の毛を引っ張る

デートDVを起こさない！

## ☆すてきな関係を築くために☆

- ※暴力を認めない
- ※自分はどうしたいかを大切にす
- ※相手のことも大切にす
- ※相手は相手、自分は自分という気持ちで
- ※自己の決定権は常に自分が持つ
- ※自分の「安全・自信・自由・成長」を脅かす人とは距離を置く
- ※世間の「こうあるべきだ」（女、男はこうあるべきだ、カップルはこうあるべきだ）から自由になる

「ちょっといい」人間関係をきづくためにも知っておいてほしいことです。



☆今悩んでいる人、友人から相談を受けた人は、まず信頼できる大人に相談をすることが解決の1歩目になります。

☆一方が我慢し続ける関係はさみしいです。1人で悩まずに相談しよう。

参考文献：伊田広行「シングル単位思考法でわかるデートDV予防学」かもがわ出版

## 保健室からのおねがい！



検診結果は、自分の健康について考えてみる良い機会です。学校から受診のおすすめをもらった人は、夏休みを利用して、早めに受診をしましょう。

特に3年生は、就職試験を迎える前に受診するようにして下さい。すでに受診済みの人は保健室へ報告に来てください。

## 7月のカウンセリングの日程

どんな相談でも大丈夫です。うまく話せなくても大丈夫です。大切なのはSOSを伝えてくれることです。

7月4日、11日(月)

11:00~16:30(3時間目から放課後まで)

好きな時間に受けることができます。希望する時間帯を保健室か担任の先生に教えてください。