

城西健康



明石城西高校
保健室

新年度まであと少し。たくさんの思い出が詰まった1年間も締めくくりの時期です。この1年を振り返って、なにが一番に思い浮かびましたか？楽しかったのはどんなことでしょうか。3月9日はサンキューの日。もし今、心の中に「お世話になったな」「嬉しいことをしてくれたな」という人が浮かんだら、気持ちを伝えてみてはどうでしょうか。



「ありがとう」を伝えるワザ

「ありがとう」を言葉にして伝えるのは、照れくさいし、タイミングも必要だし、なかなか難しいものですね。そんなときは、いろいろな方法で「ありがとう」を形にしましょう。たとえば、付箋に一言メッセージを書いてみては？ ノートや小物を借りたお礼、お弁当箱などに貼ると、感謝の気持ちはちゃんと伝わるはず。笑顔もおすすめ。笑顔は万能ですから！「あなたのおかげで助かったよ」「元気になれたよ」という素直な気持ちが伝わるでしょう。

禁止！ 自転車運転中の **ながらスマホ**

2024年11月から道路交通法が改正され、自転車運転中のスマホ使用に関する罰則がとて重くなりました。普段から自転車に乗る人は必ず知っておきましょう。

禁止 自転車の運転中にスマホの画面を見る、通話する

罰則 これまでは「5万円以下の罰金」でしたが、今回の改正により

- 6カ月以下の懲役または10万円以下の罰金
- 交通事故などの原因となった場合は1年以下の懲役または30万円以下の罰金…になりました



スマホの画面を見ている時の視界は約20分の1にまで狭まるといわれます。「ちょっとくらい大丈夫」が自分や人の人生を変えてしまう重大な事故につながることもあります。「自転車の運転中はスマホを触らない」必ず守ってくださいね。

4月には健康診断があります

4月になって新年度がスタートすると、健康診断が始まります。今年度の健康診断で受診の必要があるとお知らせを受け取った人、受診は終わりましたか？まだという人は、ぜひ春休み

春休み中に治療しておこう



が終わるまでに受診しておきましょう。すっきりとした状態で新年度を迎えられると、いいスタートが切れると思いますよ！

4月のカウンセリング

15日（火）

23日（水）





自分も相手も大切にするために

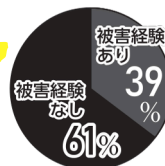
デートDVを知ろう

春からの進級などで、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について改め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

