

保健だより 9月

日田三隈高等学校
保健・教育相談部

夏休みが終わり、2学期が始まりましたが、生活リズムを崩してはいませんか？全国的に新型コロナウイルス感染症が流行しています。大分県もステージが3に上がり、感染が急拡大しています。今までお伝えしてきた感染症対策を継続して行っていきましょう。また、朝の健康観察を徹底し、発熱・咳・鼻水などの風邪症状がある場合は、登校を控え、医療機関に相談しましょう。

9月1日は「防災の日」、9月9日は「救急の日」です。災害や事故はいつ起こるかわかりません。夏休み中も、大雨のため全国各地で大きな被害がありました。いざというときに、落ち着いて行動するのは、とても難しいことです。いつ起こってもあわてないように、日ごろから準備と心構えをしておきましょう。

「もしも」にそなえて、今できることは？

食料品・消耗品の備蓄



ハザードマップの確認



9月1日 防災の日

家族会議



転倒や飛散の防止



コロナ禍での避難について
・避難所だけではなく、安全な親戚や友人宅へ早めに避難する。
(日頃から避難できるか話し合っておきましょう。)
・これまでの防災用品に加え、「マスク」「タオル」「体温計」「ビニール袋」「アルコール消毒液」「(窓開放に備えた)防寒、熱中症対策用品」を準備しましょう。
高校卒業後、一人暮らしをする人もいます。今から災害時の準備と話し合いをしておきましょう。

ストレッチとは

筋肉や関節を伸ばす運動です。柔軟性の改善やケガの予防のほか、疲労回復などの効果があるとされています。なお、ストレッチには大きく分けて次の2種類があります。

動的ストレッチ



腕や足などをいろいろな方向に動かして関節の可動域を広げるストレッチ

静的ストレッチ



反動をつけずにゆっくりと筋肉を伸ばしていくストレッチ



救急箱の中身のチェックと補充をしましょう

ゆっくり開始し、徐々に動作を大きくしていくようにする

運動の前に行うとよい(ウォーミングアップとして)

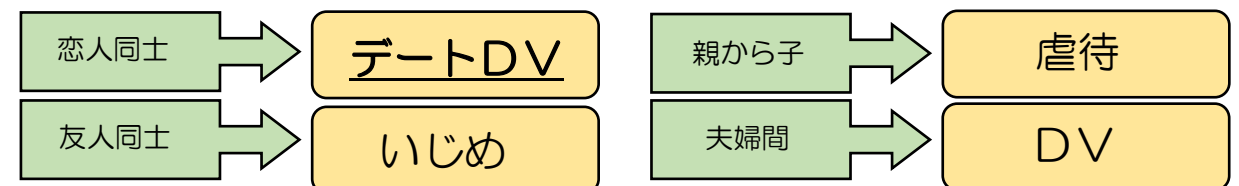
運動の後に行うとよい(クールダウンとして)

デートDVについて

(大分県、福岡県HP参照)

デートDVとは…？

「恋人からふるわれる暴力」のことをデートDVといいます。



デートDVの種類

殴る、蹴る、叩く、物を投げる	無視をする、大声で怒鳴る、勝手にスマホを見る、	
	<u>体への暴力</u>	<u>心への暴力</u>
		連絡が遅いと怒る
裸の画像を見せる、嫌がっているのに体を触る	<u>性的暴力</u>	<u>お金に関する暴力</u>
		借りたお金を返さない、デート代をいつも払わせる

あなたは大丈夫？チェックしてみよう！

あなたの恋人は？

- あなたのスマホ等をチェックして、他の人とのメールや連絡先を消すことがある。
- あなたに対して「バカ」「ブサイク」など、傷つく言い方をすることがある。
- 「好きならいいだろう」と言って、あなたの気のすまないことを無理やりさせることがある。
- ケンカをした時、あなたを殴ったり、蹴ったりすることがある。
- あなたが友達と仲良くしていると「自分のことを最優先しない」と言ってあなたを責めたり、あなたが友達と会うことをやめさせたりすることがある。

チェックが付いたら要注意！
信頼できる誰かに相談してみましょう。保健室でもお話を聞きますし、知っている人に相談しづらいときは相談窓口へ相談してみましょう。

あなたは大丈夫？

- 恋人が自分の言うことを聞かないと、イライラしてしまう。
- 恋人が自分のことを好きなら、嫌なことも応じるべきだと思う。
- 気に入らないことがあったとき、恋人のせいにすることがある。
- 腹が立つと、恋人の目の前で物をたたいたり、大きな声を出したりすることがある。
- 恋人の行動を監視することがある。

チェックが付いたら要注意！
恋人は、あなたの「モノ」ではありません。怒りや思っていることは、暴力ではなく言葉で伝えてみましょう。

恋人とステキな関係を築いていこう♪

嫌なことは嫌だと言合える関係ですか？どちらかが我慢するのではなく、お互いに心も体も大切にしたい関係がいいですね。気になるお友達がいたときには、寄り添って話を聞き、一緒に解決方法を考えていってください。そして「女らしさ・男らしさ」にこだわらず、「自分らしさ」を大切にしましょう。