

# ほけんだより 2月

波高 保健室  
R8.2/16

立春を過ぎ、暦の上では春が始まりました。とはいえ、実際には一年で最も寒さが厳しい時期です。冷たい風に肩をすくめ、つい背中を丸めて歩く日も多いですね。また、空気が乾燥し体調を崩しやすい時期でもあります。手洗い・うがいはもちろん、温かい食事とたっぷりの睡眠を心がけ、心と体に「春」を呼び込む準備をしていきましょう。



### 風邪ひきさんに オススメの 3STEP

- 1 食欲がなくても水分補給だけはしっかりする
- 2 寒気がある場合は体を温める
- 3 十分な睡眠をとって体を休ませる

### 花粉症さんに オススメの 3STEP

- 1 帰宅時は玄関で服を払い、手洗いや洗顔で花粉を洗い落とす
- 2 予報で花粉の飛散が多い日は必要以上の外出は避ける
- 3 ツルツルした素材の服やメガネ、マスクで花粉をつけない

**風邪かも**  
安静にしてしっかり休みましょう。数日経っても症状が改善しないときは病院へ。

**花粉症かも**  
病院で診断を受けましょう。服薬で楽になることがあります。

## デートDVってなんだろう？



恋人のことを思うとき、どんな気持ちになりますか？幸せな気持ちになりますか？好きな人と交際しているはずなのに、相手のことを「怖い」と思ったり、一緒にいるのが「つらい」と感じたりするならば、2人の関係は、どこかおかしいのかもしれない。

デートDVは、性別に関係なく、恋人同士で起こる様々な暴力のことです。

暴力には様々な種類があります。

### 身体的な暴力

- 殴る、たたく、蹴る
- 髪を引っ張る
- 物をなげつける 等

### 精神的な暴力

- 大声で怒鳴る、バカにする
- 交友関係を制限する
- 無視をする 等

### 経済的な暴力

- デート費用を全く払わない
- 借りたお金を返さない
- 貯金を勝手に使う 等

### 性的な暴力

- 性行為を強要する
- 嫌がっているのに裸等を撮影する
- 中絶を強要する 等

付き合い方は人それぞれで、こうあるべきとは決められていません。でも、お互いの意見を尊重し、一緒にいるときも、離れているときも、自分のことも、相手のことも大切にできる関係性が素敵なカップルだと思います。

デートDVは、決して他人事ではありません。誰でも被害者にも加害者にもなる可能性があります。皆さんの身近に起こり得る問題として、自分自身を振り返ってみてください。

困ったときは、気軽に保健室に相談しにきてくださいね。