

保健だより 3月



令和7年3月14日(金)
群馬県立高崎北高校
保健室 11号

「三寒四温」という言葉をご存じですか。日本では早春になると低気圧と高気圧が交互にやってくるため、昨日は寒かったのに、今日は暖かい…というように、気温や体感温度の差が大きくなります。また、朝晩と昼間の寒暖差も大きくなったり、花粉や黄砂も飛散したりと体調を崩しやすい時期です。日々の気温や天気、花粉、頭痛予報などをチェックしてくださいね。そして、残りわずかとなった3学期を心も体も元気に締めくくれるよう体調管理気を付けていきましょう。この1年間も保健行事や感染症対策へのご協力、ありがとうございました！

／ いよいよ年度末！ 環境の変わる時期です ／

新年度に備えて 体調管理を意識しよう



普段と同じ生活リズムを守って規則正しく過ごそう。



病気や異常のある人は早めに病院を受診して治療をしておこう。



心配ごとや悩みがある場合は、保健室で相談してみよう。



1年間の自分の生活を振り返ってみよう。健康に過ごせたかな。

ヘッドホン・イヤホン難聴に要注意！

世界の若者の半数が難聴のリスクにさらされている！?

音量に注意



まわりにいる人の声が聞こえるくらいの音量で

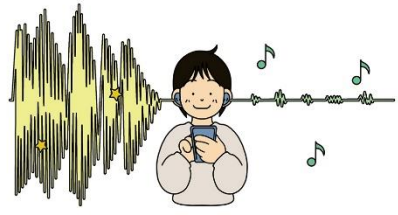
長時間使わない

通学中、勉強中、休憩中… 使いすぎでない？



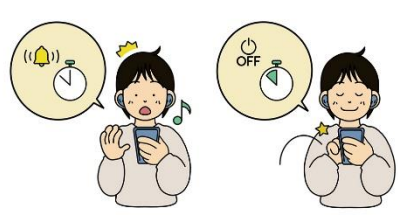
週40時間(1日5時間くらい)をこえないように

ノイズキャンセリング機能



雑音が減るため音量を下げられます

1時間に10分休む



アラート機能を活用しよう

耳の健康 チェック!

- 耳鳴りがする
- 聞こえが悪い
- 耳が痛い

心あたりがある人は、耳鼻科 医院で診てもらいましょう。

やりすぎ注意! 耳そうじ

2、3週間に1回くらい 入口のあたりを優しくこする

耳垢には、殺菌効果や虫などの侵入を防ぐ大切な役割があります。しかも、耳垢は自然と耳の外に出ていくので基本的に耳そうじの必要はありません。耳そうじのやりすぎは、耳の中を傷つけたり、耳垢を奥にやって耳が詰まったりする原因にもなります。

一度、ヘッドホン・イヤホン難聴になってしまうと多くの場合、治ることはありません。耳鳴りや耳のつまり感など、気になる症状があるときは病院へ！

自分も相手も大切にするために

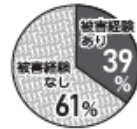
デートDVを知ろう

今日まで過ごした日々の中で、または春からの進級で新しい出会いがたくさんあるかと思います。中には、パートナー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

こんなこともわからないの？ パカじゃないの？
恋人を言葉で侮辱するなど

性的暴力

付き合ってるんだからいいでしょ
嫌がる恋人に外でのキスを強要するなど

経済的暴力

彼氏なんだからおごって当たり前でしょ？
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

友人たち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！
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る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」「自分は暴力を振る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



しめくりの3月

心残りは
ないですか？

ありがとうの 効果

「ありがとう」と口に出していますか。この言葉には言った人にとっても、言われた人にとっても、良い効果がたくさんあることがわかってきました。

健康になる

ポジティブになる



幸せになる

人間関係が
良くなる

感謝の言葉を口にして、自分も周りの人も
すてきな1日を過ごせるようにしましょう。