



兵庫県立明石高校
保健環境部

3月～4月はたくさんの「さようなら」と「初めまして」が訪れます。大好きだった先輩が卒業したり、進級して仲良しの友達とクラスが離れたり。別れはさみしいですが、思い出は消えません。新しい出会いを楽しみつつ、幸せを積み重ねられると良いですね。

そして、今年度ももうすぐ終わります。しそびれたことはありませんか？すっきりした気持ちで新年度を迎えられるように、準備を整えておきましょう。



予防しよう

ヘッドホン・イヤホン 難聴

音は
どうやって
聞こえるの？



耳中の有毛細胞が音の振動を電気信号に変換して、脳に伝えます。

この有毛細胞が傷ついたり、壊れたりすると、難聴になることがあります。難聴は少しずつ進行するため、「聞こえづらいな」と思った時には、かなり進行していることも…。予防が何よりも大切なのです。

予防Point 01

長時間・大音量で聴かないようにしましょう

大音量で聴いたり、長時間聴いたりすると、有毛細胞が壊れてしまうことがあります。ヘッドホン・イヤホンは耳に直接音が入るため、特に注意が必要です。



予防Point 02

耳を休ませよう

有毛細胞が壊れる前なら、耳を休めることで回復することがあります。ヘッドホン・イヤホンの使用は「1日1時間」までと決めるなど、こまめに休ませましょう。



予防Point 03

身近な病気だと知ろう

スマホなどが広く使われるようになり、いまや世界中で11億人の若者(12～35歳)に、難聴の危険があるといわれています*。とても身近な病気なのです。



※WHO（世界保健機関）より

もしもこんな
症状があれば、
すぐに病院へ

- 耳鳴りがする
- 耳が詰まっている感じがする
- 聞こえにくい



3月3日は耳の日

「そんなの初耳!!」だった人は、正しい使い方をしっかり覚えておきましょう。

講演会がありました！

ウィメンズネット神戸 近藤桂子さん、三野敬子さん
'対等な関係を築くために' デートDV防止授業

1年生

好きだから…これも当たり前？

友だちよりも恋人優先



いつでもどこでも、キスやハグ



恋人同士でも、考え方は一人ひとり違います。「嫌だ」と思っている相手に、押し付けるのはダメ。「いい関係」でいられるよう、気をつけられることは？ 考えてみましょう。

事後アンケートにあった質問

Q. DVをする人はなぜするのですか。

A→相手を下に見て、支配関係になっている。恋人は自分の思い通りになって良いものと考えているため。

Q. 束縛や監視されたいと思うのは、おかしいことですか。

A→そうしなくても気持ちを伝えることはできる。されているうちにエスカレートしてしまう傾向があるので、お互いに言葉で気持ちを伝えよう。

Q. SMプレイは暴力に入りますか。

A→お互いが合意の上でなら暴力でないという考え方もある。でも暴力的な性行為は、対等な関係と言えるでしょうか。

講演を受けた後の感想

- ・演劇部の劇が、とてもリアルで実際の場面を想像しやすかった。
- ・自分は被害者にも加害者にもなることがあると改めて思った。
- ・普段なかなか聞けないDVについて、詳しく知り考える機会になった。
- ・叩く、けるだけでなく言葉も暴力に入るということに驚いた。
- ・この先、お互いを尊重した関係を誰とでも築いていけたら良いと思う。
- ・身近に起こることなので、相手を思いやり尊重することを忘れないようにしたい。
- ・シェルターなどがあることも今回初めて知ったので、知らない人にも伝えたいと思う。

* 2年生で興味のある人は、資料をおいていますので、ぜひ保健室にとりにきてください。

明石少年サポートセンター 福田茂紀さん、高橋美奈さん
薬物乱用防止講演会

2年生

講演を受けた後の感想

- ・たった一度でも、使うことで自分の人生が台無しになってしまうから、絶対に手を出さないし、誘われたとしても強い意志を持って断れるようにしたい。
- ・DVDがとてもリアルだったので薬物乱用の怖さ、危険性がよくわかった。
- ・自分と同世代の人達が薬物で逮捕されたと知り、身近に感じ怖かった。自分にも起こり得ることだと意識して過ごしていきたい。
- ・薬物の具体的な名前を言われれば危険だと認識できるが、呼び名を変えて誘われると、気付かずにそれに乗ってしまうかもしれないと怖くなった。

事後アンケートの質問から

Q 薬を間違えて使用してしまった時にどうすればいいか、具体的に教えてください。

A→すぐに身近な大人に相談しましょう。信頼できる大人がいない時は覚せい剤110番※へ。

Q こっそり入れられるなどして、薬物と知らずに使用してしまった時も逮捕されますか。

A→逮捕されるかどうかよりも体への影響が心配です、すぐ相談しましょう！

Q DVDで最後に電話をかけていたのはどこですか。

A→'覚せい剤110番'という窓口です。親身に相談にのってもらえるようです。

※ 兵庫警察本部覚せい剤110番 078 - 361 - 0110



お酒・タバコ・ドラッグ