

ほけんだより



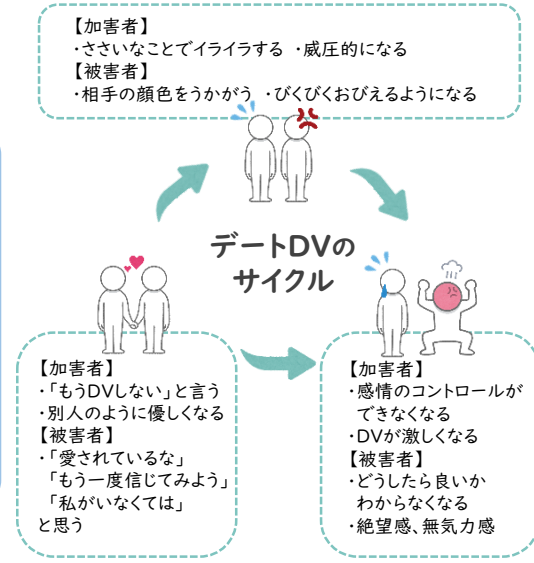
兵庫県立千種高等学校
保健室
令和4年7月15日



デートDV 知っていますか？

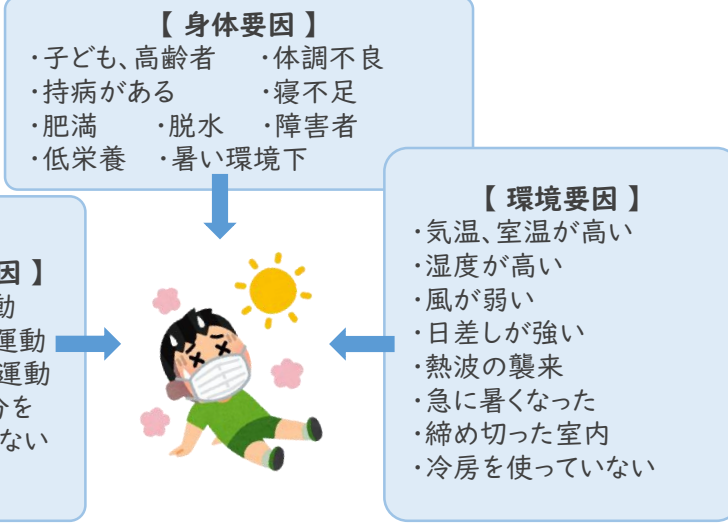
デートDVとは、**交際中の恋人同士で起こる暴力のこと**です。交際を続けていくうちに、それまでは優しく相手の態度が変化して、様々な暴力が起こることがあります。それは、男性でも女性でも被害にあうことがあり、同性カップルにも起こります。暴力はだんだんエスカレートして、最悪の場合、命の危険を感じるような状況に陥ることもあります。本人たちが気づかないうちに、どんどん深刻化するデートDV。あなたは大丈夫ですか？気づかない間に、デートDVしていませんか？されていませんか？交際をしている相手は、あなたの所有物ではありません。自立した一人の人間です。適切な関係、思いやりが行き交う関係を築きましょう。

- **束縛は愛情？**
束縛は、恋人を自分の思いどおりにしようという行為で、暴力です。
- **「男がリード」は当たり前？**
まず、固定的な性別役割分担意識を捨てましょう。「〇〇だから、こうあるべき」という考え方は、デートDVに発展しやすい考え方。あなたはあなたらしく。相手は相手らしく。
- **恋人は第一優先？**
お互いに恋人以外にも大切にすべきものがあります。あなたの大切にすべきことを一緒に大切にしてくれる人を好きになってください。
- **自分の意見を伝えるのは正しい？**
自分の意見を伝えるのは大切なこと。ただし、「どうして〇〇なの!？」と相手を責めるような言い方には注意。自分を主語にして、「私はこう思う」と伝えるようにしましょう。



気を付けて! 熱中症

熱中症は適切な予防が何よりも大切。発症してしまっても、早期の適切な判断により重症化や死亡を妨げます。それにも関わらず、日本での熱中症による死者数は平成30年以降、毎年1000人超え。右図の3つの要因に注意して過ごしましょう。



マスク熱中症に注意!!
暑い日にマスクをしていると、熱中症の心配もあります。体育や部活動の時、人との間隔がとれる場所ではマスクを外すなど、場合に応じて、適切にマスクの着脱を心がけましょう。

真夏の日なたは **50℃**

「木陰は涼しいなあ。」
みなさんもこんな風を感じたことはありませんか。でも実は、日なたと日陰の気温にはほとんど差がありません。
ちがうのは「**地面の温度**」—
真夏の日なたでは、気温が30℃でも、地面の温度は50℃になることがあります。日なたでは高温の地面からの熱も受け取るため、暑く感じるのです。このとき受け取る熱量は、「6畳の程度の部屋で10台の電気ストーブを使っている」ときの熱量に相当します。恐ろしいですね。
一方、日陰では地面の温度が気温と同じくらいなので、涼しく感じられます。
日中の外出は
○できるだけ日傘を使用する
○白っぽい色の服を着る

「いっき飲み」は十分な水分補給にならない?

たくさん汗をかく体育や部活動が終わってから、グビッと「いっき飲み」していませんか？
実は、大量に水分が失われたあとに「いっき飲み」をしても、必要な水分は補えていません。
なぜなら、体が一度に吸収できる水分量は200~250mlと限られているから。それ以上の水分を摂っても、尿として排出されてしまいます。
✔️ **ポイントは「のどが渇く前」**—
特に運動中はこまめに水分補給をすることを心がけましょう! 体育の時も水筒を持参しましょう!

暑い日でも 体は冷え冷え

「夏バテです。」という声を6月頃から聞くようになりました。暑くなり、冷房が常にかかっていると、体が冷えてしまい、内臓の温度が下がってしまいます。それによって生じるのが、いわゆる夏バテです。
臓器は常に37度程度に保たれていますが、冷房や冷たい飲み物で体が冷え切ると、**下痢・便秘・胃もたれ・食欲不振 体のだるさ・頭痛・めまい** など様々な不調をきたします。
室内の適正温度は、**26~28度!**
体が冷えたら、**38度くらいぬるま湯**につかり、体の芯からゆっくり温めましょう。

★先日、2年生は七夕飾りをして、お願い事を短冊に書いていました。
★いつまで経っても、夢や希望を持つことに恥を感じず、そこに向かって努力し続けることができる人になってくださいね。

9月のカウンセリング
8日(木) 15日(木) 29日(木)
いずれも15:00~18:00です。

全体 class room に投稿している Googleフォームからも予約できます。

夏休みは 規則正しい生活で 1日1日を大切に 過ごしましょう!