

# ほけんだより

3

北条高校保健室  
令和7年3月

例年以上に寒く、愛媛県内でも大雪となった2月が終わり、少しずつ春の訪れを感じるようになりました。3年次生を送り出し少し寂しい気持ちになりましたが、新しい出会いの季節である4月はもうすぐそこまで来ています。

今年度も残りわずかとなりました。新しい年次に向けてやり残したことがないように、体調管理に努め、一日一日を大切に過ごしていきましょう。

## 3月の保健目標

- ・1年間の生活を振り返って反省しよう。
- ・耳の健康に留意しよう。

## 北条高校保健室の1年間(令和6年4月～令和7年2月末まで)

### 保健室を利用した人は…

男子 175人  
女子 352人  
合計 527人  
1日平均 2.8人



### 内科・外科・相談の内訳は…

内科 320人  
外科 90人  
相談 117人



### 内科で多かった症状は…

1位 倦怠感・気分不良など  
2位 頭痛  
3位 胃腸症状



### 外科で多かった症状は…

1位 すり傷  
2位 打撲  
3位 捻挫・突き指



### 健康診断後の受診率は…

眼科(視力) 22.4%  
歯科 12.5%



健康診断後、受診した人が大変少ないです。健康診断の目的は、検査や治療が必要な人を早期発見し受診につなげることです。要受診と言われた人で、まだ受診していない人は、春休み中に受診しましょう。



### 保健室からのメッセージ

体調が優れない、誰かに話を聞いてほしい、なんとなく落ち着かない…そんなときは、保健室に来てください。解決の方法を一緒に考えましょう。

また、高校生として自分自身の健康について考え、病気を予防する力を身に付けてほしいと思います。朝10分早く起きる、スマホを見る時間を30分減らすなど、小さなことでいいので、まずは自分にできることから始めてみましょう。

自分も相手も大切にするために

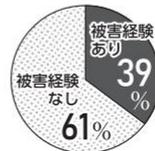
# デートDVを知ろう

自分も相手も大切に作る素敵な関係を築くために、「デートDV」について知ってください。今、恋愛をしていない人も自分には関係ないと思わず、将来の自分のために知っておいてください。

## 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？  
バカじゃないの？

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



彼女なんだから  
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！

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て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

### 愛媛県の相談窓口

- 愛媛県福祉総合支援センター 089-927-3490(土日・祝日・年末年始は休み)
- 愛媛県男女共同参画センター 089-926-1644(月曜・祝日・年末年始は休み)
- えひめ性暴力被害者支援センター「ひめここ」089-909-8851(無休)

各市町にも相談窓口があります。一人で悩まず、相談してください。