

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)

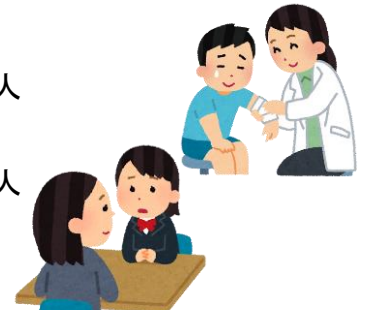
保健室を利用した人は…

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

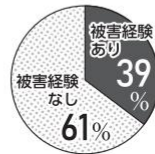
デートDVを知ろう

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



恋人を言葉で侮辱するなど

性的暴力



嫌がる恋人に外でのキスを強要するなど

経済的暴力



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



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。