



いよいよ今年も残りわずかとなりました。令和元年、みなさんにとってどんな年だったでしょうか？心も体も健康に過ごせた一年だったでしょうか？自分なりの健康法やストレス発散方法を見つけ、健康の自己管理ができるようになると良いですね。来年も心身ともに健康で笑顔あふれる一年になりますように！！

デートDV防止教育講話（2年生）

12月18日（水）2年生を対象にデートDV防止教育講話がありました。講師として浜田児童相談所の所長である 眞邊 玲子さん に来ていただき、デートDVについてわかりやすく教えていただきました。

○デートDV

交際関係、恋人同士など親密な関係で起こる暴力

○DV = domestic violence

配偶者間暴力、夫婦間暴力
※夫婦だけでなく事実婚や元夫婦など近しい親密な関係で起こる暴力も含める



暴力の種類

○身体的DV = 体を傷つける暴力

殴る、蹴る、突き飛ばす、髪を引っ張るなど

○精神的DV = 心を傷つける暴力

怒鳴る、脅す、バカにする、けなす、無視するなど

○社会的DV = 行動の管理、束縛

携帯電話やメールのチェック、行動の確認・監視など

○経済的DV = 金銭の負担を強いる、金銭を持たせない

おごらせる、お金をねだる、借金を返さない

○性的DV = 同意のない性的行為

無理やり触ったりキスをする、性の強要、避妊しない

必要な三つのこと

1. 暴力をしない、認めない決意、強い意志を持つ
2. 暴力とは何か、暴力の影響等について知識を持つ
3. 相手と自分を大切にするスキルを身につける

相手を大切にする（尊重）するスキル

- ・相手の話をよく聴く
- ・相手の考えや価値観を否定しない（あなたはそう思うんだね、そういう考え方もあるんだね）
- ・自分の考え方や思いを押しつけない

自分を大切にするスキル

- ・嫌なことにははっきり「NO」と言う
- ・自分の考えや思いを「私」を主語にしてはっきりと伝える
- ・自分のことは自分で決める（相手に決めさせない）

☆みなさんも自分の行動を振り返り、より良い関係が作れるように心がけましょう。
☆もし、悩んだり、心配なことがあれば、一人で抱えこまず、信頼できる大人に相談してください。

～公的な相談機関の紹介～

- 島根県女性相談センター（DV相談は男性からの相談もOK）
- 出雲・浜田・益田児童相談所（女性相談専用ダイヤル）
- 各警察署



頭痛のタイプを知り 対処しよう!!

頭痛の種類

- 片頭痛：片側の頭が「ズキンズキン」と脈打つように痛む。
- 緊張型頭痛：頭全体がしめつけられるように痛む。
- 群発頭痛：眼の奥に激しい痛みが一定期間集中して起こる。



偏頭痛と緊張型頭痛の違い

頭痛のときに下記の症状が1つでもあれば片頭痛の可能性あり。2つ以上あれば、片頭痛と考えて良い。

- 1 痛みで寝込んでしまうことがある。
- 2 動くと痛みが悪化する。
- 3 吐き気がある。
- 4 光や音に敏感になる
- 5 稲妻のような光が見える。

日常生活の工夫

- ☆規則正しい生活に心がける
- ☆寝過ぎ、寝不足、夜更かしを避ける
- ☆低血糖を避ける。朝食をきちんと摂る。
- ☆マグネシウム、ビタミン類を豊富に摂る。(野菜、海藻、豆)
- ☆まぶしいものや、うるさい音を避ける。ゲームやテレビはほどほどにする。
- ☆チョコレートやチーズを控える。
- ☆肉体的、精神的にストレスをためない。
- ☆長時間同じ姿勢を続けないようにし、定期的に休憩を取り、ストレッチなどをして体をほぐす。



#####

☆新年を START ☆ ！♡かけてほしい ☆ 健康生活☆

☆ 元氣に ☆ するために ☆ 冬休みの

<p>生活リズム 崩さずに!</p> <p>早寝・早起き</p> <p>3度の食事</p>	<p>事故に注意!</p> <p>交通安全</p>	<p>誘われても断る!</p> <p>誘惑を断る</p>
<p>毎日少しでも運動</p> <p>Walking!</p> <p>スタスタスタ</p>	<p>なぜ「インフルエンザ」予防</p> <p>手洗い</p> <p>うがいを</p> <p>マスク</p>	<p>病気・異常の検査・治療</p> <p>治しておけばよかった...</p> <p>by 受験生!</p>

冬休みは、生活リズムが乱れたり、出かける機会が増え、風邪やインフルエンザにもかかりやすくなります。規則正しい生活を心がけ、体調管理をしっかりとって過ごしましょう。

**** 1月のスクールカウンセラー来校日 ****

1月 14日(火) 13:30~17:30

2学期もたくさんの方がスクールカウンセラーを利用しています。自分の心が疲れた時、しんどい時、誰かに話をすることで、自分の心が整理できたり、気持ちが楽になることがたくさんあります。自分ひとりで抱えず、是非利用してみてください。相談希望は保健室まで。

