

ほけんだより 3月

沖縄カトリック中学高等学校保健室 2025年3月17日 発行

新年度まであと少し。たくさんの思い出が詰まった1年間も締めくくりの時期です。この1年を振り返って、なにが1番に思い浮かびますか？楽しかったのはどんなことでしょうか。

カトリック中高では3月初旬、風邪でお休みする人が多くみられました。あまり熱は出ないものの、のどの痛みや頭痛、咳、だるさでつらそうな人も多かったです。回復にも時間がかかるような印象でした。1年間の健康生活を振り返りつつ、春休みに自分メンテナンスをして、元気に新年度を迎えられるといいですね。



春休みの間に

自分をメンテナンス



体と心を整えて

新しい学年を

気持ちよくスタートしよう！

Step 4

リフレッシュできる時間をつくろう

好きなことをしたり休んだりして心の充電を。1年間がんばった自分をほめてあげてくださいね。



Step 3

身のまわりの整理をしよう

机や部屋を片付けて、いらないものは思い切って処分！ すっきりした気持ちで新学期を迎えられますよ。



Step 2

持ちものの準備をしよう

足りないものや買い替えが必要なものはありますか？ 体操服やくつが小さくなっていないかも確認を。



Step 1

受診・治療を済ませておこう

進級するとすぐに健康診断があります。気になることのある人はお医者さんへ。むし歯も今のうちに治療しておきましょう。



1年間の

健康生活がんばり表

●1項目…10点満点 ●合計…100点満点

できなかった 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 よくできた

早寝・早起きができた	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
毎日、朝ごはんを食べた	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1日3回歯をみがいた	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
手洗い・手指消毒をしっかりとできた	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
マスクを正しくつけられた	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ハンカチやティッシュをいつも持っていた	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1週間に3回以上は運動できた	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
スマホやゲームの時間を適正に保てた	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
こまった時に信頼できる人に相談できた	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ストレスをうまく解消したりリフレッシュできた	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

生と性の人権教育講演会を開催しました

2月のほけんだよりでお伝えした通り、3月初旬に、助産師・公認心理師・思春期保健相談士の笹良秀美先生をお招きして講演会を行いました。



「性って何だろう」「思春期に多いデートDVは何」「10代の妊娠」「性的同意」「性的自立」など、学年ごとのテーマで話し合い活動を行いました。男女グループになって話し合いや発表を通して、それぞれの価値観の違いに気づくことがあったかと思います。

今年はこの感想がありました

- 何回も笹良先生の講話を聴いているけど毎回感じるものが違って自分が成長できていることが分かって嬉しい
- 笹良先生の話を書くときにいつも思うのは、性とはとても複雑なものだということです。体の仕組み・権利・生命・関係性、いろいろなことが絡んでいる。だからこそ正しく学んで困っている人を助けたり、将来自分が困らないようにしたいと思いました
- カトリックの男子はこの内容をちゃんと学んでいると思うと安心だなと思いました

OSOGIやDSDのことを知ることができてよかった。女性の権利や同意についてももっと考えていきたい

みなさんがお互いを尊重しあいながらよい関係をつくることのできる大人に成長していけることを願っています。

◎笹良先生からオススメのあった、正しい性の情報を得るサイト◎

ピルコン セシル 笹良先生



自分も相手も大切にするために

デートDVを知ろう

講話で質問が多くありました



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です。

*全国デートDV被害調査 認定NPO法人エンパワメントかながわ 2016



身体的暴力

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い！

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解決できるものです。

もしも
つらい時は相談を

保健室でもOKです



NPO法人
デートDV防止
全国ネットワーク



デートDV
110番