

保健だより2月号



2014年2月7日発行
松山聖陵高等学校 保健課



2月19日は「雨水」。雪が雨に変わる頃ということです。北国では降り積もった雪が少しずつ解けはじめ、暖かい地方ではウグイスが鳴き始めたり、菜の花が咲き始めたりします。近づいてくるスピードに違いはあっても、春が近いと感じるとうれしいものですね。

今年度も残り少なくなってきました。最後までみんな元気に過ごせますように。

暴力について考えよう

暴力は、突然ふりかかってくるもの。あなたや身近な人が被害にあったり、あるいは加害者になる可能性だってあります。「暴力」とはどんなことか、考えておきましょう。

暴力とは

- ①乱暴な力。無法な力。
- ②不当に使う腕力。
- ③合法性・正当性を欠いた物理的な強制力。



このような力を使って、ほかの人の心やからだ、持ち物などを傷つける行為は、すべて「暴力」です。

腕力による暴力	ことばによる暴力	性の暴力
<ul style="list-style-type: none"> ●殴る、ける。突き飛ばす。 ●物を壊す。…など 	<ul style="list-style-type: none"> ●相手がいやがることを言う。脅す。 ●メールで中傷する。…など 	<ul style="list-style-type: none"> ●いやがる相手に性行為を強要する。…など
見知らぬ人どうしだけでなく、家族や友人、恋人など親しい間柄でも起こる可能性があります。		
<p>暴力を受けた人の心とからだに大きな傷を残します</p> <p>生命に危険が及ぶこともあります。</p>	<p>暴力をふるった人は罪に問われる可能性があります</p> <p>暴力は、基本的にすべて犯罪です。</p>	

暴力から身を守るために

暴力の危険を感じたときや、実際に被害にあったときは、1人で悩まず、信頼できる人にまず相談してください。暴力に気づいたり、見かけたりしたときも同じです。

<p>家族</p>	<p>友だち</p>	<p>先生</p>	<p>警察</p>	<p>電話相談</p>
-----------	------------	-----------	-----------	-------------

冬の朝こそゆとりが大切

毎朝、時間ギリギリで行動しているあなた。「走れば間に合うから、大丈夫！」と言うけれど、冬ならではの、こんなハプニングだって考えられます。



朝起きたら…
雪が積もっていた。
道路が凍っていた。

これでは、歩くのがやっとで、走るのはとても無理。自転車なんて、もってのほかです。転んで大ケガをすることにもなりかねません。バスや電車が遅れたり、運休になったりする可能性もあります。

寒い時期は、ふとんから出るのがますますつらいものですが、冬の朝こそ、ゆとりが大切だということを忘れないでくださいね。

チェックしてみよう

もしかしたら花粉症？



	花粉症の症状
鼻は？	<ul style="list-style-type: none"> ●くしゃみを連発する ●鼻水が止まらない ●夜も眠れないほど、ひどい鼻づまり
目は？	<ul style="list-style-type: none"> ●かゆくてたまらない ●涙が止まらない ●充血している
その他	<ul style="list-style-type: none"> ●ぼーっとしてしまい、思考力がなくなる ●頭痛がする

つらいつらい花粉症。今年の花粉量は、例年に比べ少ないといわれていますが、症状のひどい人は、ほっておけば、ますますひどくなるかもしれません。

かぜとは薬が違うので、できればお医者さんでみてもらう事をおすすめします。



(参照：日本学校保健研修社「健」2014-2月号)