

保健便り

発行：県立八頭高等学校保健室 <11月号>

鳥取県福祉相談センター DV予防啓発
支援員さんに指導していただきました。



デートDV予防に関する図書

本校の図書室にデートDV予防に関する
本が紹介されています。ぜひ図書館で手に取って
読んでみてください。



『保健LHR』

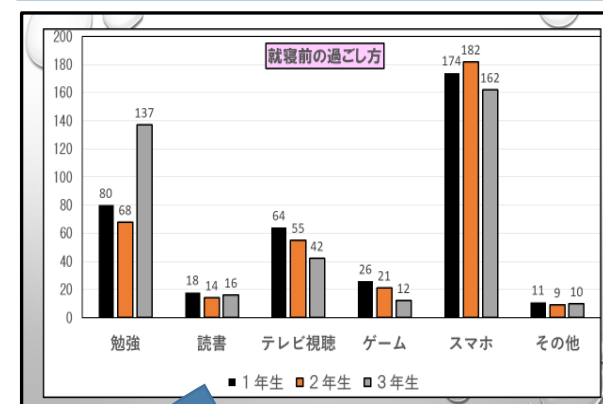
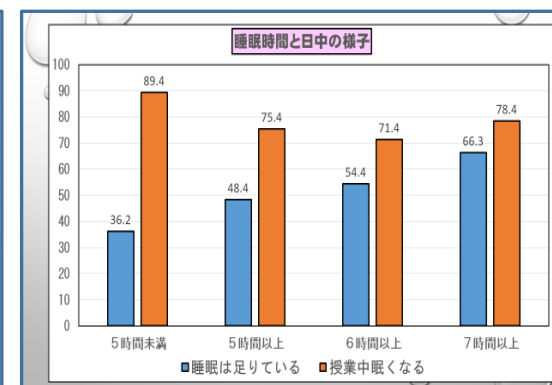
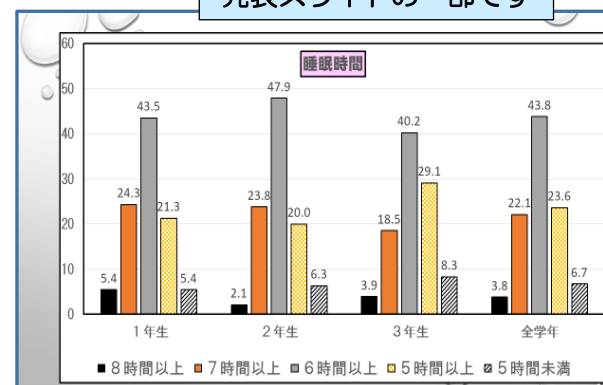
2019. 11. 13

企画：後期
保健委員

後期保健委員会のこれまでの取組

- ①本校の健康課題についての話し合い⇒睡眠不足、スマホの使い過ぎ
- ②全校生徒の実態を知ろう⇒アンケート実施
- ③アンケートの結果を知らせ、呼びかけよう⇒保健LHRで発表

発表スライドの一部です



アンケートからみえる課題

就寝前に多くの人がスマホを使っている。

視神経、脳細胞を刺激
⇒良質な睡眠が得られない
○睡眠時間が削られる
○睡眠中の記憶力定着が妨げられる

課題克服～保健委員からの提案
就寝1時間前のスマホ利用をやめよう！！

目指そう
3つのアップ

- 免疫力アップ（疲労回復、細胞活性化）
- 体力アップ（成長ホルモン分泌、筋力・骨強化）
- 学力アップ（記憶定着）

暴力の種類

- ◆身体的暴力
- ◆精神的暴力
- ◆経済的暴力
- ◆性的暴力
- ◆社会的暴力

◆SNSを使った暴力

デートDV予防学習
LHR（2年生）
2019. 10. 23

好きなら当たり前？

- ・予期せぬ妊娠
 - ・高校や大学を辞めざるを得ないことがあるかもしれない
 - ・性感染症のリスク
 - ・恋人が何も言わない＝「OK」とは限らない
 - ◆「何かちがうな」「嫌だな」「こわいな」と思ったら「NO」と言ってい
 - ◆「NO」と言われたらやめる
- 本当に大切な人なら「NO」と言われても嫌にならないよ

安全、自由、自信、成長が奪われない関係とは

- ☆暴力のない関係
お互いの心と体を大切に
- ☆自分を大切に
いやなことには「NO」と言う
自分のことは自分で決められる
- ☆相手も大切にする
相手の「NO」を受け入れる
違う考え方・価値観を認める
別れはつらくても、受け止める
(ストーリーはいけません)

主な内容

- 「それってホントにいい関係？」
- ・デートDVってどんなこと？
 - ・いい関係のお付き合いって？

暴力を受けると

- ・あざ、やけど、骨折などの怪我
- ・人が信じられなくなる、男の人(女の人)そのものが怖くなる等、心へのダメージ
- ・眠れない、集中できない等

暴力を振ると

- ・相手に怪我を負わせたり、犯罪者になってしまうこともある。
- ・大切な人を傷つけ、良い関係を築けなくて、大切な人を失うかもしれない。
- ◆どんな理由があっても暴力は絶対にダメ
- ◆「違う」ことや「思い通りにいかない」ことは、腹を立てることではない。

身近にデートDVがあったとき

- ・あなたがデートDVにあったら…
- ・あなたがデートDVをしてしまったら…
- ・友だちがデートDVを相談してくれたら…
- ☆元気をなくす関係からは離れよう
- ☆安全・自信・自由・成長が守られる関係へ
- ☆信頼できる人に相談しよう。
- ☆相談機関に相談しよう。

相談

掲載資料：デートDV
予防学習資料の一部

相談カード

匿名で相談
できます

お財布サイズ

被害にあったら 配偶者暴力相談支援センターに相談
(東部) 鳥取県福祉相談センター ☎0857-27-8630
(中部) 鳥取県中部総合事務所 福祉保健局 心と女性の相談担当 ☎0858-23-3152
(西部) 鳥取県西部総合事務所 福祉保健局 心と女性の相談担当 ☎0859-31-9304

危険を感じたら 警察に相談(110番通報) 又は、#9110

暴力をふるってしまったら 加害者専用ダイヤルに相談 第3金曜日 18:30～20:30 ☎0857-22-7867