

ほけんだより

令和3年1月号
埼玉県立上尾橋高等学校
保健室

緊急事態宣言とともに始まった3学期。新型コロナウイルス感染症予防のために部活動が中止になったり、3年生を送る会が中止になったりしました。がっかりしたり、悔しかったり、どうせ・・・と投げやりな気持ちになってしまうこともあるかもしれませんが、今年がウシ年です。前に進むこと(自分のやりたいこと)ができなくても、ウシのように今いる場所でしっかりとエサを食べて(自分が今やれること やるべきことをやって)、いつでも行動できるように準備をしておきましょう。

また新型コロナウイルス感染を防ぐために、学校の中では基本的にはマスクをつける・食事中などでマスクをはずしている間はしゃべらない、こまめな手洗いを、換気をするなどの基本的な予防対策をしていきましょう。



～ 換気のスヌメ～



ココが違うよ!

二酸化炭素

換気をしていないと、二酸化炭素が増えて酸素不足に。頭がぼーっとしたり、頭痛の原因にも。

ウイルスや細菌

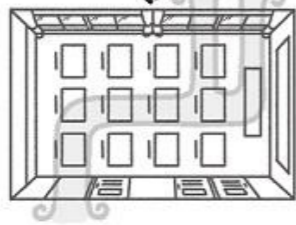
換気をしないと、ウイルスや細菌はずっと教室にいます。新型コロナウイルスなどにかかるリスクが高くなります。

ニオイ

汗やお弁当など、いろいろなニオイが混ざって、こもってしまいます。

換気のコツ

- ・ 空気の通り道ができるよう、2カ所以上の窓を開けましょう
- ・ 休み時間のたびに、こまめに換気しましょう
- ・ 最低でも5分は開けたまめにしましょう



「寒いから換気したくない!」という人へ

スカートの人にはタイツをはいたりひざかけなどで防寒しましょう。

※テストの時は禁止なので下着で工夫しましょう



<デート DV チェックリスト>

12月に(一社)エープラス 吉祥眞佐緒先生と 青柳幹子先生をお迎えしてデート DV 防止講演会を行いました。自分がデート DV の加害者・被害者だということは気がつきにくいものです。下にあるチェックリストを見て、もし自分がやっているものがあればすぐやめましょう。自分がされているものがあつたら、彼氏や彼女にやめるようにお願いしましょう。やめてくれないときには保護者や先生たちに相談してくださいね。

- メールやLINEなどの返信が遅いと言って怒ったり不機嫌になったりする
- 勝手にスマホや携帯の履歴や内容をチェックしたり、データを消したりする
- どこにいるのか、誰としゃべっているかなどを連絡させたり、GPS機能のあるアプリを入れて行動を監視する
- 他の異性と話さないように約束させたり連絡先を消させる
- 友だちの約束より、自分との約束を優先させる。約束をキャンセルさせる(部活やバイトもやめさせる)
- 自分の思うようにならないと不機嫌になったり怒ったり無視したりする
- すごく優しいときと暴力的(攻撃的)な態度を繰り返す。暴力をふるったり攻撃した後は「もうしない」と(泣きながら)言うが、しばらくすると元に戻る
- 大切なものをこわしたり、捨てたりする
- 服装や髪型を、指示してくる
- 大声でどなったり、バカ、死ね、などの傷つく言葉を言う。悪いことが起きると、お前のせいだと責める
- 顔や体形などをバカにする
- もし自分と別れたら死ぬとおどかす
- たたく、ける、つねる、強い力で押さえつける、髪や腕をひっぱる、首をしめる、つきとばす、ひきずる、胸ぐらをつかむ、
- 怒って壁ドンをしたりあごクイする
- おごらせたり、借りたお金を返さない
- 別れるなら今まで使ったお金を全部返せという
- アルバイトをしたお金をとりあげる
- アダルトビデオを無理やり見せる
- 避妊に協力しない
- はだかの写真を送って欲しいと要求する
- 性的同意をとらずに体にさわったり、キスや性行為をする

それ、デートDVかも?



望まない妊娠 望まないSEX

カッコいい男の子って? カッコいい女の子って?

例えば... 女の子のからだを大切にできる 例え... 自分の考えやいやだと思ふことをはっきり伝える

「みんなに自慢したい」「好きなら当たり前」「選んでると思われたくない」 **これはNG** 「嫌われたくない...」「ただ、なんとなく」「断りきれなくて...」

性的同意ってなんだろう?

「紅茶を飲む?」と聞いて...

- ・ 相手が「いや」と言った
- ・ 最初は「いる」と言ったけど、用意をしている間に気分が変わって「いや」と言った

こんなときしてはいけないこと

相手に無理やり紅茶を飲ませたり、飲まないことを責めたりしては絶対にいけません。また、先週末は「飲みたい」と言った相手が、今日も同じように飲みたいとは限りません。この場合も、無理やり飲ませてはいけません。



これは、同意のないセックスを紅茶に例えたお話の一部です。イギリスの警察が作成したもので、日本語版もあります。「性的同意」、きちんと理解できていますか?