

ほけんだより11月

2017年11月17日
No. 8
横手高校 保健室

どんどん秋が深まり、冬ももうすぐそこですね。昨日はとうとう初雪も降りました！（積もらなかったのでホッとしました）。11月の別名は霜月。雪待月ともいいます。暦の上でも、立冬（7日）、小雪（22日）と寒さに向かう時期にふさわしい文字が並んでいます。だんだん日が短くなったり、どんよりしたお天気が続いたりすると、少し気持ちも落ち込みそうになりますが、秋から冬に変わっていく空気を感じたり、天気予報の雪だるまに一喜一憂したり、この時期ならではの楽しみもあります。寒さに負けない対策をとりながら、冬に移り変わっていく今を楽しみたいですね。



* インフルエンザウイルスとマスクのハナシ *

インフルエンザのウイルスを代表として、かなりの数の病原体が、口や鼻から侵入します。インフルエンザウイルスはかなり小さいものですが、実際には通常は飛沫と呼ばれる水の粒に包まれた状態で飛散し、患者と直接会話したり、患者のくしゃみを浴びたりすることで感染します。飛沫が飛ぶ範囲は半径約2メートルとされています。



* 人に感染させないためのマスク

せきや鼻水など風邪症状のある人につけてもらうことはとても有効！

かぜをひいたらマスクを！ ～自分のために 周りの人のために～

せきや鼻水などの風邪症状がある人は、必ずマスクをしてください。周りの人に風邪をうつさないようにして感染者を減らし、校内全体の健康力をあげるためです。よろしくお願いします。

マスクを忘れてきた人は、
購買でも販売しているの
で利用してください。



* 予防としてのマスク

完全に防ぐことは難しいですが、ある程度飛沫を防ぐことができます。また、つけることによって、無意識に鼻を触ることが減り、指についたウイルスが鼻の粘膜に感染する機会を減らすことができます。

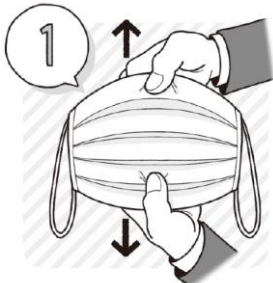
ダメなマスクの付け方
こんな付け方している人
たまに見かけます

正しいマスクの付け方
マスクの効果が最大限
発揮されますように☆

あごがでている



1 マスクを伸ばす



鼻が出ている



2 上部分を鼻に合わせる



あごにマスクをしている



3 あごの下まで伸ばす



すき間がある



4 顔にフィットさせながら耳にもをかける



★シリーズ「誰かを好きになった時、きっと必要になる知識」★ for Boys and Girls

「デートDV」

10月18日(水)、2年生を対象にデートDV予防講座が行われました。DVというともっと大人になってからの話、どこか遠い都会の方の話、だから自分たちには関係ないと思っている人も多かったようですが、自分たちと同じ高校生の世代や身近な場所でも起きているということに、みんな驚いていました。

ドメスティックバイオレンス (DV・デートDV) とは・・・

夫婦や恋人など親密な関係にある(またはあった)2人の間でおこる暴力

大人だけの問題ではなく、高校生のカップルにも増えていると言われてます

DVや交際相手等からの暴力は身近なところで起きている!!

★お隣の大仙市の「交際相手等からの暴力に関する高校生意識調査」(平成28年8月実施)では

■ 高校生の約13人に1人が交際相手から暴力の被害を受けている(7.5%)という結果が出ています。

「好きな人がいる」「憧れの人がいる」。そのことが心の支えになったり、日々のやる気につながることもありますね。中にはその思いが通じて、特別な存在がいるという人もいるでしょう。2人がお互いを思いやり、対等な良い関係を築けているなら、その気持ちは大切にしたいものです。

でも、「好きだから」を理由になんでも許されるという気持ちが、気づかぬうちに相手を傷つけることがあります。

たとえば・・・ある高校生カップルの話

思いが通じ合ってつきあっている幸せな2人がいます。いつまでもこの幸せを続けたい、お互いがもっと安心したい、そう考えたとき恋する2人は約束を交わします。「いつまでも一緒にいようね」「休みの日はできるだけ会おうね」「毎日連絡取り合おうね」。最初のうちは約束を守ることで安心が得られ、自分だけだという特別感を感じることが出来ます。しかし、約束で安心する感覚を手にした一方(A)は、不安をなくすためにさらに約束を増やそうとします。あまりにも約束が細かく多くなってくると、もう一方(B)は、家族と友人との時間がなくなったり、部活や勉強に集中できなくなっていきます。そんなとき、約束が守られているか確認するAからの電話やラインが怖くなってきます。

暴力のいろいろ

AはBの1日が気になって仕方がない。会っていない時の相手の行動が知りたくて「スマホを見せて!」と迫る。(行動の制限)

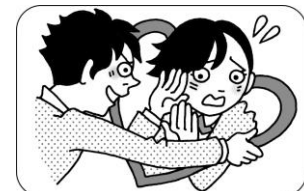
Bが約束を守れなくなるときに、Aは「自分はこんなに愛しているのに裏切られた」とBの目の前で自分を傷つける。(精神的暴力)

Aは、この約束が自分たちにとってどんなに大切なものか、つきあっているなら当たり前だと語り、Bの意見は聞かずに一方的に約束を押しつける(社会的暴力)

BがAの意見に従おうとしないので、AはBに手をあげたり、Bの大切なものを壊したりする(肉体的暴力)

怖くなったBがAの約束を守ると、AはBが約束を守りさえすれば自分はこんなに優しいのだと示します。Bは自分が我慢して約束を守ればAは優しくしてくれる、約束を破った自分がダメなんだと思います。そしてBが約束を守ってくれたことにAは満足します。もしまた約束を破りそうになったらたいてい脅せばいいのだからー。

デートDVは、男性も女性も被害者になる可能性があり、また加害者になることもあります。好きだという気持ちが暴走して、監視したり、支配したり、束縛する態度は、気づかぬうちに相手を追い詰め、傷つけます。加害者は、自分がデートDVをしているという自覚がなく、また、被害を受けている人は自分を責めたり、1人で思い悩むことが多いと言われています。



「大好きは相手の幸せを考えること」

一方的な思いだけが詰まった約束を守り続ける2人は、裏切りのない素敵なカップルでしょうか。自分が幸せだと思えることが相手のためになるとは限りません。愛するということは相手のために自分の欲望やわがままを我慢できることなのです。「大好き」って「相手の幸せを考える」ことなのです。最初はワクワクだらけの恋愛だったはず。でもいつの間にか、不安な気持ちが強くなってしまふ。でも、不安な気持ちになることは、人間らしい素直な気持ち。決してダメなことではありません。そんな自分の気持ちを認めて、素直に相手に伝え、2人で話し合えたらもっともっと素敵な関係になれます。