

# ほけんしつだより

大阪府立大手前高等学校

No.11

2022年2月

かしこいからだ と タフな心を

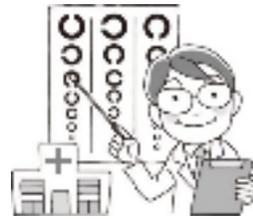


1・2年生は期末考査お疲れ様でした。あとはスタディサポートを残すのみとなりました。3年生はいよいよ卒業ですね。まだまだ受験が終わっていない人も多いと思いますが最後まで頑張ってください。1年生の中からは、今のクラスが解散するのが名残惜しく、このまま2年生でも同じクラスならいいの…という声も聞こえてきます。2年生は、受験勉強に向けて、すでにスイッチが入っている人もいます。様々な思いで過ごすこの長い春休み。4月からの生活に向けて有意義な日々になりますように。

## 春休みは、心はゆったり、そして体のメンテナンスも

### 教室の黒板見えていますか

授業中、眼を細めたりせずに黒板の文字が見えていますか？今使っている眼鏡やコンタクトは合っていますか？目が疲れ、頭が痛くなったりしていませんか？授業中や普段の生活で、見えにくいと不便を感じる事があれば、自分の眼に適したものを処方してもらうよう眼科で診てもらいましょう。



眼に良い食べ物は？ …休み中もバランスの良い食事を…

●ビタミンA…ものを見る働きを助け、眼の表面の乾燥を防ぎます。



レバー、卵黄、ウナギ、人参、ホウレンソウ、ブロッコリーなど

●ビタミンB…眼の粘膜を守り、疲れ眼や眼の充血を防いでくれます。



納豆、豚肉、牛肉、ゴマ、キノコなど



●ビタミンC…水晶体の働きを助けます。



いちご、オレンジ、キウイフルーツなど

●蛋白質…眼の細胞の老化を防ぎます。



肉、魚、卵、大豆など

### ケガの治療

ケガをしたり、体に痛みがあるところをそのままにしてはいませんか。時間に余裕のあるこの時期こそ、きちんと治療を受けて治しておきましょう。学校でのケガの場合は、申請すれば、医療費が戻ってきます。「スポーツ振興センター」の申請書類を保健室に取りに来てください。



### 歯の治療はお済みですか

むし歯や、歯垢・歯石のある人はこの期間に歯医者さんへ必ず行きましょう。むし歯のなかった人も年に1度は歯や歯茎のチェックやクリーニングをしていただくといいですよ。



### 口臭のあれこれ



マスク生活が長くなっていますが、自分の口臭が気になる人が増えているようです。口臭は、朝起きた直後が最も強くなります。夜寝ている間に、唾液が減り、細菌が増えて口臭の原因になるからです。このような口臭は誰にでも見られます。ただ、臭いの強さは口腔内の細菌、唾液の量によって異なります。

こんなことはありませんか



- 1日1回しか歯磨きをしない
- 進行したむし歯がある
- 歯石を1年以上取っていない
- 歯に食べ物がはさまる
- 歯ぐきから血や膿が出ることがある
- 口の中がネバネバする
- 口が渇くことが多い
- 舌が白っぽい
- 朝ごはんは食べない
- 緊張しやすい
- 口呼吸している
- 過度なダイエット

口臭は、むし歯や歯周炎、歯周病などの原因も考えられますが、睡眠不足や緊張、ストレス、免疫力の低下、体調不良などでも起こります。過度なダイエットも、糖が不足することで口臭の原因となるので注意してください。つまり、口臭は健康のバロメーターのひとつとも言えるでしょう。

### 対策① しっかりと歯を磨く

口腔内の細菌や食べかすを取り除くことが口臭予防の基本。歯ブラシや歯間ブラシ、デンタルフロスを使って、すみずみまで丁寧に磨きましょう。

### 対策② 歯医者さんで原因をチェック

歯周病やむし歯がないか点検してもらいましょう。歯石を除去することも大切です。

### 対策③ 朝食をとり、水分補給もこまめに

唾液には口臭を予防する作用があります。口臭のもとになる細菌や汚れを唾液が洗い流してくれるからです。朝食をとることで唾液の量が増え、口臭は弱くなります。また、口の中を乾燥させないことが重要なので、こまめに水分補給をするのは有効です。また、マスクの中で、口がポカンとあいている人はいませんか。口呼吸は口の中を乾燥させます。マスクをしても口は閉じる習慣を。

### 対策④ 心に余裕を持ち、リラックス

唇や舌を動かす刺激は唾液の量を増やしますが、マスク生活で、口を大きく開けておしゃべりすることも減っていますね。また、緊張やストレスは、唾液が減り、口が渇く一因となります。そこで、お風呂など一人の時に、のんびり歌を歌ってみるのもお勧めです。唇や舌にも刺激を与えて唾液の分泌を促し、心もリラックスできて、口臭予防にもつながります。



ディーブイ  
これはDVなのかな？

殴られたりしているわけじゃない…なのに、なんだか苦しい…

いじめ、虐待、パワハラなども仕組みが共通しています。  
あなたの人権は大切にされていますか？

DVという言葉を知っていますか。大手前高校でも、人権学習で学んでいる人もいます。D(ドメスティック:家庭的な)V(バイオレンス:暴力)は、夫婦やパートナーなど親密な相手を暴力で支配しようとする(思い通りにする)ことです。恋人間で起きることをデートDVといいます。

こんなことはありませんか

あなたは…

- 相手が自分の言う通りにしないとイライラしますか
- 相手が他の人と仲良くするのを責めたりしますか
- 自分と〇〇(人や物)とどっちが大切なんだという言い方をしますか
- 腹を立てた時、相手の目の前で物を壊したり、投げたりしますか
- 腹を立てた時、相手の腕や肩をつかんだり、大声を出すことがありますか

相手は…

- 「アホか」「お前なんかダメだ」「死ね」などあなたを傷つける言い方をしますか
- しょっちゅう携帯電話であなたの行動をチェックしますか
- 怒ったら、物にあたりたり、怒鳴ったりして、怖いと感じるような態度や行動をしますか
- 腹を立てた時、怒らせるのはあなたのせいだと言って責めますか
- あなたの携帯電話を勝手に見て、友達のアドレスを消せと命令したり消したりしますか

●暴力は身体的なものだけではありません

○行動の制限

LINEの返信が遅いとキレる。勝手にスマホの着信履歴をチェックする。友達関係を制限する。自分の予定に合わせるように強要する。自分を本当に好きなら言うこと聞けるでしょと無理やりさせる。

○精神的暴力

思い通りにならないと不機嫌になる。「性格悪い!」「バカ」「キモイ」「死ね!」など傷つける発言をする。殴るそぶりをして脅す。別れたら死ぬという。暴力や暴言を相手のせいにする。大切にしているものを捨てる・壊す。大声で怒鳴る。

○経済的暴力

デートの費用をいつも負担させる。お金を返さない。高額なプレゼントやお金を要求する。アルバイトを辞めさせる、アルバイトをさせてお金を巻き上げる。

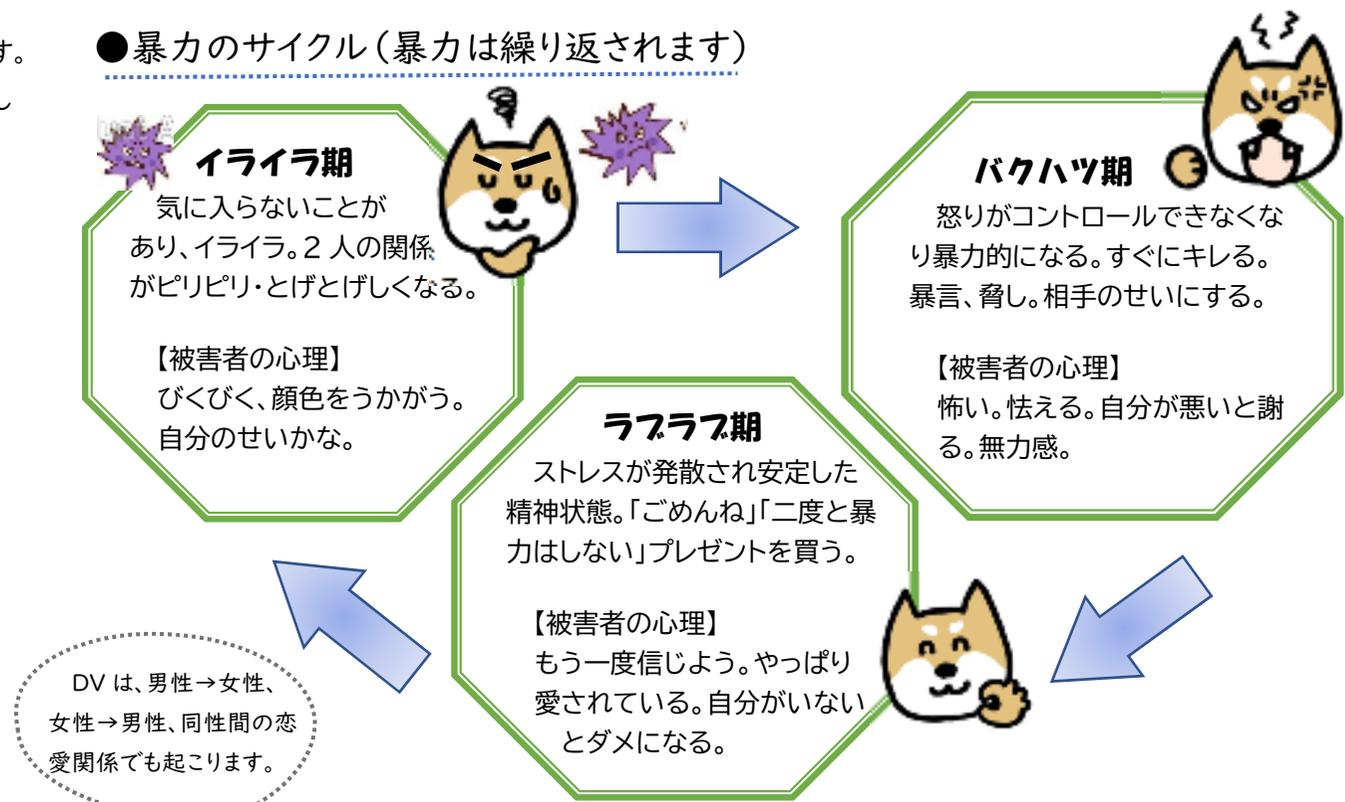
○性的暴力

「人前では嫌だ」と言ってもキスしたり体に触ったりする。同意していないのに体を触ったりセックスを強要する。嫌がっているのに裸を撮影する。裸の写真や動画をネットに公開すると脅す。

○身体的暴力

殴る、腕をつかむ、蹴る、突き飛ばすなど。

●暴力のサイクル(暴力は繰り返されます)



DVは、男性→女性、女性→男性、同性間の恋愛関係でも起こります。

●暴力はいやなのに、なぜ別れられないの？

- ・相手のことは好きだし、別れるのはいややねん。
- ・暴力をふるうのはたまにだし、普段はめっちゃ優しいねん。
- ・最後は謝ってくれるし、自分さえ我慢したらすむことだから。

トラウマティックボンディングという特殊な心理があります。トラウマのある関係の中で発生する「相手と離れたくない」と感じてしまう特殊な心理です。この仕組みに気づくことはとても大切なことです。

●友達に相談されたらどうしたらいい？

何年も前の話ですが、彼との関係がとてもしんどい生徒がいました。話を聞いた友人が「それってDVじゃない?」と気づいてくれました。少し前に、デートDVについて学校で学んでいました。でも、当事者は意外と自分の事となると気が付かないものなのです。周りの友人に支えられ、相談機関にも繋がって、彼女は彼との関係を切ることができました。知識を持つことは、自分のためでもあり、周囲の大切な人を救うこともあるのだという印象的な出来事でした。もし友達に相談されたら、真剣に話を聞いて、友達の言うことを信じましょう。そして、信頼できる大人の所に一緒について行ってあげたり、相談機関を探したりしてあげましょう。

- \*\*\*相談できる場所\*\*\*
- ◎ドーンセンター 06-6937-7800
  - ◎子どもの人権110番 06-6364-6251 (大阪弁護士会)
  - ◎すこやか教育相談 06-6607-7361
  - ◎性暴力の相談 06-6632-0699 (サチッコ) など