

ほけんしつだより

大阪府立大手前高等学校

No.10

2025年1月

かしこいからだ と タフな心を

大寒(1/20)から立春(2/3)までのこの時期は、1年で最も寒さが厳しいといわれています。受験真ただ中の3年生も、1年間のまとめの時期に入る1、2年生も、体調管理に気をつけて、まだまだ続く本格的な冬を乗り切っていきましょう。



インフルエンザ・コロナウィルス・感染性胃腸炎など感染予防をしっかりと

このシーズンは前年以上にインフルエンザが流行しています。今のところ、本校では大規模な流行には至っていませんが、毎日のように発症の報告があります。また家族が罹っているという話もよく聞きます。特に3年生は大事な入試を控え、感染対策に気をつけていると思いますが、徹底した予防に努めましょう。

もし家族が感染症にかかったら!?

1 感染者が、鼻をかんだり咳を手で覆ったりすると、手にウィルスが付きます。その手でドアノブなどに触るとウィルスを広げます。すぐに手を洗ってもらいましょう。手すり、電灯のスイッチ、リモコンなども見落としがちですので気をつけて。

鼻をかんだティッシュは蓋つきのごみ箱へ。もしくはビニール袋などに包んで捨てるようにしましょう。



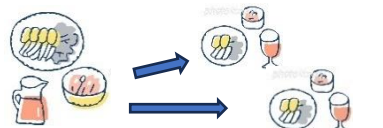
2 インフルエンザウィルスは「低温乾燥」を好みます。50~60%の湿度がある空間ではウィルスは長時間の浮遊が不可能になるため、ウィルスを吸い込む可能性が低くなります。加湿器を置くと予防効果があります。加湿器がなければ濡れタオルや水を入れた容器を置いて湿度を上げるようにしましょう。



3 感染者以外もこまめに手を洗いましょう。アルコールの手指消毒をプラスするとよいでしょう。手拭きタオルなども別にするようにしましょう。



4 感染した人が口を付けたお箸にはウィルスがついている可能性があります。初めから取り分けておくようにしましょう。



5 感染者の咳やくしゃみでウィルスが飛び散るので、感染者も家族もマスクをしましょう。マスクを取り外すときには、マスクのひも部分を持つようにしましょう。



コタツで寝てはいけません!

コタツって、一度入ってしまうと気持ち良くてウトウトしてしまいがち。「コタツで寝ると風邪ひくよー」と注意されたことがある人も多いのではないのでしょうか。コタツの誘惑に負けそうになりますが、確かに使い方には気をつけたいほうがよさそうです。



脱水症状になる

コタツは温かく、知らずに大量の汗をかきます。でも睡眠中は水分補給ができないので、脱水症状を引き起こすことがあります。

風邪をひく

コタツに入っていると、上半身と下半身の温度差が大きく、体温調節が難しくなり、睡眠の質が低下します。その結果、免疫機能が下がりがち風邪をひきやすくなります。

コタツから移動するのが面倒、ということにならないよう、事前に布団を湯たんぽなどで温めておくなどして、コタツ以上に心地よい睡眠環境を整え、布団でしっかり眠るように心がけましょう。



深呼吸のススメ

普段、呼吸って意識したことはありますか?緊張した時や急いでいる時などは胸の上部だけを使った浅い「胸式呼吸」になりがちです。ゆったりと深い「腹式呼吸」は



●リラックス ●ストレス解消 ●睡眠の質の向上 ●血行の改善 ●集中力向上 などの効果が期待されます。

腹式呼吸(深呼吸)は、おへその下に空気をためるイメージで鼻から息を吸い、吸う時の倍の時間をかけて、ゆっくりと口から息を吐きます。酸素が全身に行き渡るので、血行が良くなり、筋肉の緊張が和らいで、気分が落ち着きます。

眠れないとき、羊を数えるのはなぜ?



夜 なかなか眠れないときに羊を数えたことがある人は多いと思います。でも「なぜ羊?」と思ったことはありませんか。

それは羊を数えることで体が眠る準備を始めるからです。英語の眠る「sleep(スリープ)」と羊「sheep(シープ)」が似ていて、眠ることをイメージしやすく、息をゆっくり吐く言葉なので、くり返すことで体がリラックスして眠りやすくなるそうです。ただし、それは英語の場合。日本語では同じ効果はありません。

深呼吸をする

軽いストレッチをする

音楽を聞く



など、自分に合ったリラックス方法を見つけましょう。

1~2月のカウンセラー来校日

◎ 西澤カウンセラー

1/28(火) 2/4(火) 2/12(水)

◎ 伊東カウンセラー

2/14(金)

面談には予約が必要です。保護者も受けることができます。希望する方は保健室まで。



親しい関係なのに、なんだか苦しい・・・

自分が悪いのかな・・・

ディーブイ
これってDVなのかな？

殴られたりしているわけじゃないけど・・・

親子、友人、職場内の人間関係の中で起きる虐待、いじめ、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 という言葉を聞いたことがありますか。人権学習などで学んだり、何かの場面で聞いたことがあると思います。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。

●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。

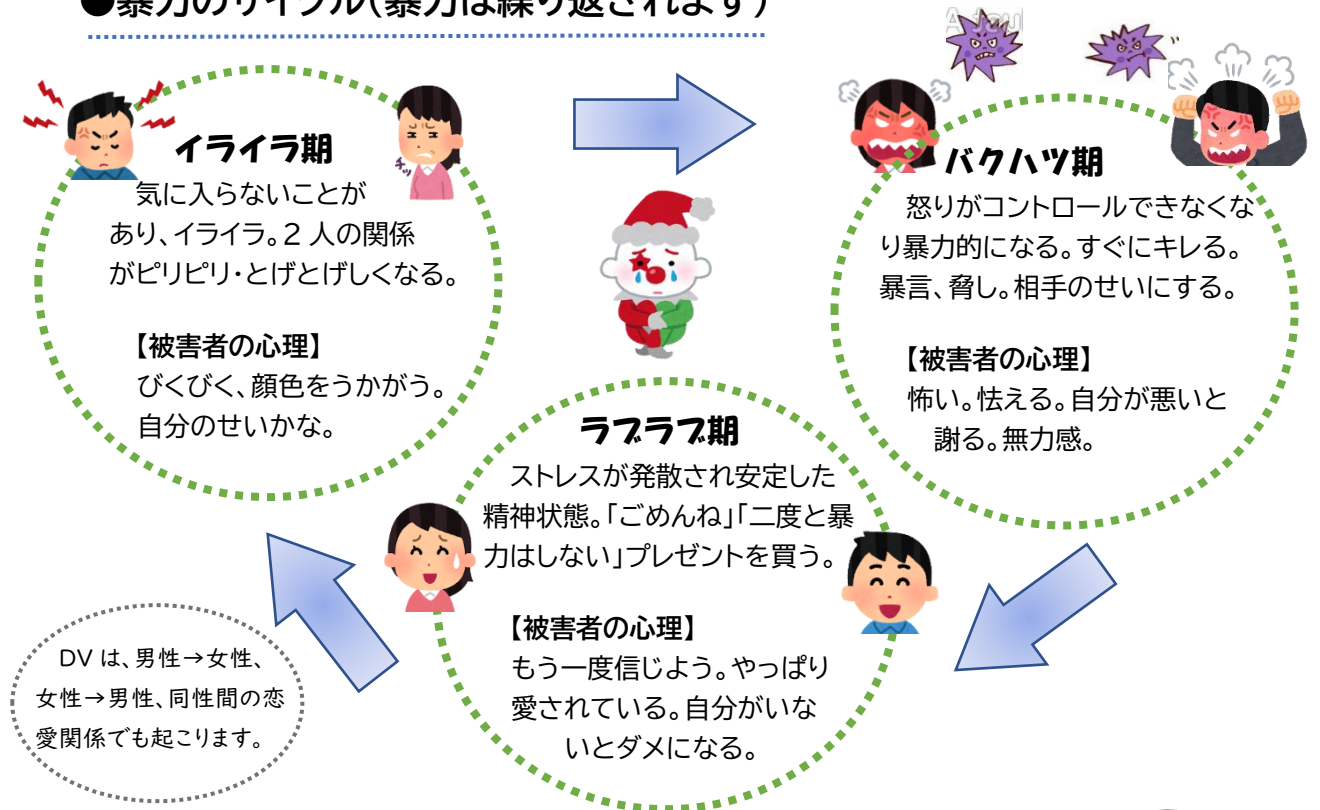
○性的暴力

「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)



相手からこんなことは
されていませんか



- 「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

あなたは相手にこんな
態度をとっていませんか



- 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OO(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

●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。

●あなたがもし友達に相談されたら・・・

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。話を聞いた友達が「それってDVじゃない?」と気づいてくれました。デートDVについて学校で学んでいたのです。でも、当事者は意外と自分の事となると気がつかないものなのです。周りの友達に支えられ、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。

先生や保健室、スクールカウンセラーに相談してください。一緒に考えましょう

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