

# ほけんだより 8月

松江第三中学校 保健室

いよいよ夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごすためには、健康管理が大切です。夏休みだからといって、夜更かししたり夜遅くまでゲームやスマホをするのはやめましょう。生活リズムが乱れるとすぐに体調を崩し、熱中症にもなりやすくなってしまいます。暑さに負けず、夏を乗り越えましょう！

## SNSの使い方にも要注意！

夏休みは、SNSで友達と連絡を取る機会も増えると思います。もう一度、正しく安全にSNSを利用できているのか、確認しましょう。

犯罪やトラブルに巻き込まれないよう

### SNSの落とし穴に注意して！



なりすまして  
いることも！



それ、本当にアップしても大丈夫ですか？  
(個人情報、他の人が写った写真、悪口の書き込みなど)

ホント？ ウソ？

SNSの情報にはウソやデマもあります。真偽を見極める力をつけましょう。

SNSで知り合った人と安易に会ったり、写真を送ったりするのはとても危険です！

## 宿泊学習に備えて

- 事前に体調を整えておく
- 乗り物酔いをする人や、ふだんから飲んでいる薬がある人は持参する
- 睡眠不足にならないよう、夜ふかしせず寝る
- 恥ずかしがらずに排便はすませておく
- 体調が悪いときはすぐに先生に言う
- 月経が来る可能性がある人は準備しておく
- コンタクトレンズを使っている人は必要なものを持参する
- 気温の変化に対応できるよう羽織れるものを準備しておく
- くつははき慣れたものをはく



7月、9月には2・3年生の宿泊学習があります。楽しみにしている人も多いと思いますが、宿泊学習を充実したものにするためには健康管理が第一です。事前にしっかりと準備をしましょう。

また、もし宿泊学習中に具合が悪くなったり、ケガをした時は隠さずにすぐに先生に知らせてください！

**【注意】 宿泊学習中、夜ふかしやケガが発生するような危険な行為等は絶対に行わないでください。**

## デートDVとは

「デートDV」とは、カップルの中で起こる暴力のことです。付き合っているからといって、相手を自分の思い通りにしたり支配したりすることはできません。当事者は気づきにくいという面もあるのですが、下の例のようなことがあれば「デートDVである」という認識を持つようにしましょう。

### ●身体的な暴力

なぐる、蹴る、たたく、髪をひっぱる、物を投げつける等

### ●経済的な暴力

デート代をすべて払わせる、物を見つがせる、借りたお金を返さない等

### 【デートDVの例】



### ●精神的な暴力

バカにする、無視する、行動を制限する、スマホを勝手にチェックする等

### ●性的な暴力

性行為を強要する、避妊に協力しない、下着姿や裸の写真を撮る等

## 【 デート DV について 】

みなさんはデートDVという言葉を知ったことはありますか？デートDVは、些細なきっかけでも起こります。また、カップル間の悩みであるため相談しにくかったり、デートDVであるという自覚がないまま、相手に支配されてしまう人も多くいます。自分が嫌だな…と感じていることを相手に強要されたときは、はっきりと断ることが大切です。相手の立場を守り、友好関係を続けていくためにもデートDVを断ち切りましょう。

## 【 プライベートゾーンについて 】

「口」と水着で隠れる部分である「胸」「性器」「お尻」は、プライベートゾーンと呼ばれ、自分だけの大切な場所です。たとえ恋人同士であっても、こうしたプライベートゾーンを気軽に見たり触ったりしてはいけません。お互いがその行為を積極的にしたいと望んでいるかの確認、つまり「同意」を得なければいけません。「同意」のない性的な行為は、性暴力として犯罪になります。また、プライベートゾーンを見せたり触らせたりすることも、やめましょう。

### ●「不同意性交罪」って知ってる？

刑法が改正され、2023年7月13日から「強制性交罪」という罪名が「不同意性交罪」に変わりました。そして、これまでの「暴行や脅迫」に加えて「アルコールや薬の摂取」「意思を表すいとまを与えない」「恐怖・驚愕させる」などの行為により、「同意しない意思を表すことが難しい状態」にさせた場合の性行為は、罪に問われるようになりました。

## 【 相談先 】

学校の先生や身近な大人に相談しづらいときは…

まつしま病院 ユースウエルネス KuKuNa  
月2回 土曜日に開室 ☎03-3653-5541  
〒132-0031 江戸川区松島 1-41-29

- ・これってデートDVかも
  - ・同意のない性行為の被害にあった
  - ・性行為や妊娠について不安がある
- など

などの地域の相談機関を有効的に利用しましょう！！