



鹿児島工業高等学校保健室

今年度もあと少しです。たくさんの思い出が詰まった一年間を振り返って、なにが一番に思い浮かびましたか？楽しかったことはどんなことでしょうか。3月9日はサンキューの日です。もし今、心の中に「お世話になったな」「嬉しいことをしてくれたな」という人が浮かんだら、この機会に気持ちを伝えてみましょう。



ありがとうの 効果

「ありがとう」と口に出していますか。この言葉には言った人にとっても、言われた人にとっても、良い効果がたくさんあることがわかってきました。

健康になる

ポジティブになる



幸せになる

人間関係が
良くなる

感謝の言葉を口にして、自分も周りの人も
すてきな1日を過ごせるようにしましょう。



よく眠るために

今日も、朝から元気ですか？ すっきり起きられない、体がだるくてやる気が出ないなどの場合、すいみん時間が足りなかったり、ぐっすり眠れていなかったりするのかもしれません。

ぐっすり眠るために、次のようなことに気をつけましょう。

●寝る部屋は暗くする



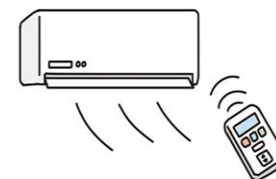
●寝る直前までスマートフォン
やパソコンを見ない



●寝る前は、その日にあった
いいことを思い出す



●寝る部屋の温度を調節する
(冬は19～22℃、夏は23～26℃ぐらい)



●自分に合う寝具
(布団やまくら)を使う



●着心地がよいパジャマを着る



災害共済給付状況（4月～12月）

今年度学校の管理下で負傷し、日本スポーツ振興センターに申請したものを表にしたものです。

負傷した時、「どうして負傷したのかな？」と考えてみましょう。もしかしたら防げたかもしれません。大きな負傷にならないため、試合に全力で挑むために行動していきましょう。



	運動種目別	骨折	捻挫	挫傷・打撲	帯状疱疹	その他	小計
部活	サッカー・フットサル	3	2	4		2	11
	野球	2	2			2	6
	ハンドボール	1	1	1	1	2	6
	バレーボール		1	1	2		4
	バスケットボール	2	1				3
	ラグビー	5				4	9
	柔道		1	2	3	1	7
	その他		1	2	1	2	6
	計	13	9	10	7	13	52
場合	各教科（体育）	3	3	2	2		10
	各教科（体育以外）						0
	クラスマッチ	1			1		2
	部活	15	11	15	9	13	63
	大運動会		1	2			3
	登校中	2		4			6
	下校中		1	1		1	3
	寄宿舎						
	その他（放課後・休憩時間等）	2		3	1	1	7
	計	23	16	27	13	15	94

負傷日から2年を経過すると時効になります。手続きはお早めに。御不明な点は保健室までお問い合わせください。

自分を大切にすること



心の健康で、気になることはありませんか？ 何か不安なことや心配ごとがあって、思わずため息をついたり、ぐっすり眠れなかったりしたら、それはあなたの心がSOSを出しているのかもしれない。

いつも明るく元気に過ごせたら幸せですが、人間なら誰しも、悩んだりやる気が出なかったりすることもあります。ささいなことにイラッとしたり、泣きたくなったりすることもあるかもしれません。

でも、それは、自然なことです。まずは、そういう気持ちになっている自分を受け止めましょう。

そして、少しでも心の固まりがほぐれるように、自分なりの方法でリラックスしてみませんか。自分の心と体の健康を守るのは、あなた自身です。いつも、頑張っているあなた！ その頑張りを知っているのは、あなた自身です。たまには自分で自分を甘やかしてあげましょう。



【おすすめの方法】

- 好きな音楽を聴く
- ゆっくりお風呂につかる
- たっぷり寝る
- 好きなものを食べる
（自分へのご褒美として
たまには甘いものもOKにする！）
- 友だちや家族に話してみる
（愚痴をこぼす）



禁止！自転車運転中のながらスマホ

2024年11月から道路交通法が改正され、自転車運転中のスマホ使用に関する罰則がとて重くなりました。普段から自転車に乗る人は必ず知っておきましょう。

禁止 自転車の運転中にスマホの画面を見る、通話する

罰則 これまでは「5万円以下の罰金」でしたが、今回の改正により

- 6カ月以下の懲役または10万円以下の罰金
- 交通事故などの原因となった場合は1年以下の懲役または30万円以下の罰金…になりました



スマホの画面を見ている時の視界は約20分の1にまで狭まるといわれます。「ちょっとくらい大丈夫」が自分や人の人生を変えてしまう重大な事故につながることもあります。「自転車の運転中はスマホを触らない」、必ず守ってくださいね。

自分も相手も大切にするために

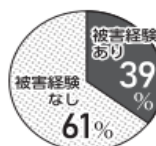
デートDVを知ろう

春からの入学・進級や就職で、みなさんにはきっと新しい出会いがたくさんあるでしょう。中には、恋人ができて一緒に素敵な思い出を作っていく人もいるかもしれませんね。自分も相手も大切にできる恋愛ができるように、みなさんにはデートDVについて知ってほしいと思います。

10代カップルの3組に1組がデートDVを経験

交際経験のある中学生・高校生・大学生への調査[※]によると、約39%（約3組に1組）がこれまで「デートDVの被害に遭ったことがある」と答えています。デートDVはとても身近なものなのです。

※全国デートDV実態調査。認定NPO法人エンパワメントかながわ、2016。



身体的暴力



喧嘩になった時に
恋人に物を
投げつける など

どんな行為が デートDVになるの？

デートDVとは、恋人同士の間で起こる暴力のことです。

「DV」と聞くと、殴る・蹴るといった身体的な暴力をイメージしがちですが、実際にはさまざまな種類があります。

精神的暴力



恋人を言葉で侮辱する
など

性的暴力



嫌がる恋人に外でのキスを強要する
など

経済的暴力



恋人に夕食代を
全額出すことを強要するなど

行動の制限



怒りの
LINEを送る
など

被害者も加害者もデートDVになかなか気づけない

多くの加害者は暴力を振った後に謝罪するため、被害者は「悪い人ではない」とデートDVを受けていることになかなか気づけません。また、加害者も恋人との接し方がわからず、暴力のような形でしか表現できていないことがあります。

デートDVかどうかを判断するポイントは「自分と相手は対等な関係か？」と振り返ること。お互いを大切にしていれば、トラブルがあっても対等に話し合っ解決できるものです。

もしも
つらい時は相談を

「恋人の言動に傷つくことが多い」「自分は暴力を振っているかもしれない」…不安になった時の相談窓口もあります。



NPO法人
デートDV防止
全国ネットワーク



デートDV
110番