

保健だより

令和7年3月3日（月） 小平市立小平第二中学校 保健室



天気の良い日は日差しがあたたかく、春の訪れを感じるようになりました。

「春」という言葉は季節を表すほかに“長い春”（長く幸せが続くとき）“めぐってきた春”（苦しい時期の後にくる喜び）など人生の良い時期を表す言葉として使われます。

私たちは季節が巡り、春を迎えられることを当たり前のように思いがちですが、こうして1年間を振り返ることができるということも実はすごく幸せなことですよ。1年を振り返ると、良いことや楽しいことばかりではなかったかもしれません。自分に「おつかれさま！よくがんばったね！」と言ってあげてくださいね。

そして、3年生は中学生として過ごす時間もあとわずか。1・2年生は1か月後には新しい学年に進級し、それぞれ新しい出発が待っています。みなさんの新しいスタートを応援しています。

この時期のみなさんにぜひお願いしたいことがあります。それは、普段なかなか口にできない感謝の気持ちを伝えることです。今の自分があるのは、自分の力だけではないはず。これまでの自分を振り返り、気持ちを新たに走り出す前の今がチャンスです。どうしても言葉でうまく伝えられない時には、行動で表せるといいですね。

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

幸せになる

ポジティブになる

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。

保護者のみなさまへ

1年間、学校保健に関してご理解とご協力をいただき、ありがとうございました。
今後も家庭と学校が協力して子どもたちの心と体の健康を支えていきたいと思ひます。
引き続き、よろしくお願いいたします。



自分も相手も大切にするために

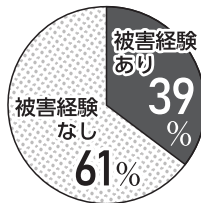
デートDVを知ろう

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。



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。

身体的暴力



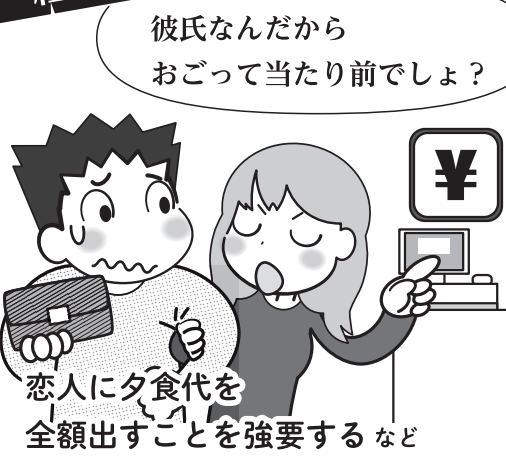
精神的暴力



性的暴力



経済的暴力



行動の制限



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る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て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」「自分は暴力を振るっているのかもしれない」…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