

# ほけだより3月

金沢大学附属高校



## \* 63回生のみなさんへ \*

ご卒業、おめでとうございます！3年間、いろいろなことによくがんばりましたね。

これからも、『さすが！附属高校卒だね★』と言われるような、ステキな大人になってくれることを期待しています。

学校に来ることがあれば、ぜひ、保健室にも遊びに来てくださいね(・ω・)ノ

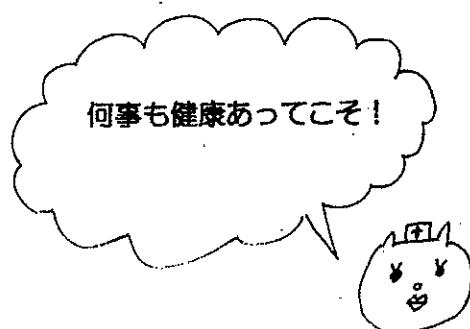
## \* 健康診断個人カードの返却について \*

3年間、健康診断の際に使用してきた、健康診断個人カードを返却します。

今後、自主的に健康管理していくための資料として活用してください。

健康は永続的なものではありません。けがや、病気をしてみて健康の大切さに気付いた経験はありませんか？

- 1) 朝食をきちんととる。
- 2) 睡眠を十分にとる。
- 3) 適度な運動を行う。
- 4) 間食は少なめに。
- 5) 標準体重を維持する。
- 6) 喫煙はしない。
- 7) 飲酒は少なめにする。



健康的な生活習慣の確立を目指しましょう☆

## ・ 繼続医療は忘れずに！

心臓検診などで毎年継続医療になっている人は忘れず受診しましょう。

虫歯のある人は早急に治療すること。無い人でも1年に1回は歯の健康診断を受けましょう。

## ・ 体重は健康のバロメーター

1か月に3kg以上の増減がある人は要注意！

## \* 卒業後に活用できる保健サービス \*

保健室よりも専門的な対応をしてくれますので積極的に利用しましょう。

### 〈健康管理センター〉

大学には保健室ではなく、健康管理センターという施設があります。

健康診断から病気やケガ、こころの悩みまで相談にのってくれます。

保健室とは違い、医師や看護師、保健師があり、専門的に対応してくれます。

診察や治療をしてくれるところもありますので、入学時の資料で確認しておきましょう。

### 〈保健所・保健センター〉

保健所は市区町村に設置されています。医師・歯科医師・保健師・栄養士など、様々な健康問題に対応できる専門家がいます。AIDSや食中毒などの感染症について相談できます。

保健センターは保健所の管轄下にあり、生活に身近な保健サービスを行っています。そのサービスは成人・母子に対する健康診査や保健・栄養指導、感染症に対する予防接種、精神保健福祉相談など、皆さんのが健康に過ごすためのお手伝いをしてくれます。

## \* 麻疹の予防接種は受けましたか？\*

公費で予防接種を受けることができるるのは3月末までです！

まだ、接種していない人は接種することをお勧めします。

## デートDVについて

好きな人がいる人もいない人も、これから大学・社会人になるにつれて素敵なひとに会ってお付き合いしていくことがあると思います。

お互いを思いやることのできる幸せなカップルになるために、知っておいてほしいことがあります。

## デートDVとは??

夫婦間の暴力をDV(ドメスティック・バイオレンス)といいます。

デートDVは結婚していない男女間での体、言葉、態度による暴力の事です。親密な相手を思い通りに動かす為に複合的に使われるあらゆる種類の暴力を指します。

- |              |   |
|--------------|---|
| 1. 身体的暴力     | 相手に向かって物を投げる、たたく、噛むなど   |
| 2. 心理的・感情的暴力 | 汚い言葉を言う（ばか、ブス、デブ、汚いなど）無視する、嫌がらせ、ストーキング、頻繁の電話、過剰な嫉妬、友人関係や行動を制限するなど |
| 3. 性的暴力      | 合意のない性交渉、交渉時に痛めつけたり侮辱したりする行為、                                     |
| 4. 経済的暴力     | お金を貢がせるなど   |

いろんな種類の暴力によって自己決定権を剥奪する。「力を持って相手を支配」する。相手を自分の思い通りにしようとする。

### ★ 束縛や暴力は愛情表現ではありません！

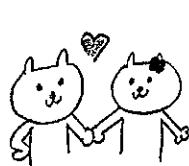
相手が自分を愛しているなら、自分のいいなりになるはずだ。

言わなくても自分の気持ちが分かるはず。

愛されるためには相手の期待に応えなくてはいけない。

愛しているなら相手の言うとおりにしなくてはならない。

.....これらの考えは全て間違っています！



お互いを大切に  
できるといいネ<sup>♡</sup>

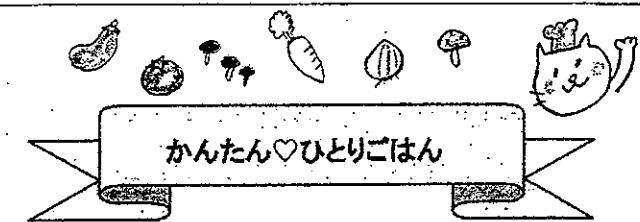
なぜ、このようなことが起こるのでしょうか？ひょっとして、皆さんが当たり前だと思っていることが、実は間違っているのかもしれません。

自分の意識とズレはないかCHECKしてみてください☆

- 相手が自分の意見に従わないとイライラしたりしていませんか？
- 相手に対して「バカ」、「お前には出来っこない」など貶めるような言い方をしていませんか？
- 手を出してもいいけど、相手が怖いと思うような態度をとっていますか？
- あなたの携帯を勝手にチェックされていませんか？
- 友達の連絡先を消すように強要されていますか？
- 2人がケンカをしたときに、「お前が怒らせるようなことを言ったから」と言って、責められてはいませんか？

## デートDVの真実

- ・暴力は1度起こるとまた起こりやすい。だんだんひどくなったり、長引いたりすることが多いです。
- ・暴力をふるっていい理由などどこにもありません。  
暴力はふるう人の責任です！
- ・相手が好きだからと言って行動を縛るのは間違いで、それは本当の愛情ではありません。
- ・バカにしたり、怒鳴ったりすることは、身体への暴力と同じくらい相手を傷つけ、自信を失わせ、自尊心を無くさせてしまいます。
- ・相手から強要されて「まだセックスするつもりではなかったのにしました。」という女性は多いのです。



### ✿炊飯器でかんたん朝ごはんセット！✿

材料：お米 (1合)

鮭の切り身 (1枚)

キノコ類、

玉ねぎなど好きな野菜 (片手にのるくらいの量)

アルミホイル (両手を広げたくらいの大きさ)

塩・こしょう (少々)

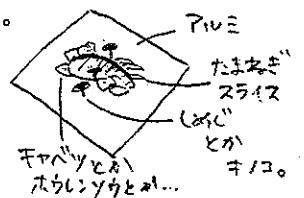
① お米をとき、1合分の水を入れる。

② きのこや野菜を切る。

③ アルミホイルを広げて、その上に鮭の切り身を置く。

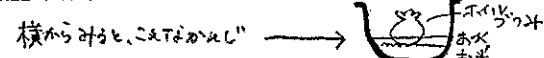
④ 鮭の上にキノコなどを置く。

塩・こしょうをふる。



⑤ アルミホイルで包む。

⑥ 炊飯器のお米の上にのせる。



⑦ ごはんが炊けたら出来上がり♪

おみそ汁もあわせても美味しい♪ かんたん朝ごはん



★ 鮭の切り身をウインナーにしてもOK!!

★ 野菜はにんじん、ブロッコリー、アスパラなど、何を入れてもおいしいです。

★ 味付けにマヨ味噌（マヨネーズと味噌を混ぜたもの）を入れたり、出来てからドレッシングをかけたりしてもおいしいよ♪