

紀北工業高校 保健室

これって・・・デートDV？

〔DV: ドメスティック・バイオレンスのこと。
夫婦や恋人など親密な関係にある(またはあった)
2人の間で起こる暴力〕



行動の制限

(ほかの異性と交流しないよう監視するなど)



精神的暴力

(人前でバカにする、怒鳴るなど)



経済的暴力

(デートの費用を毎回払わせるなど)



性的暴力

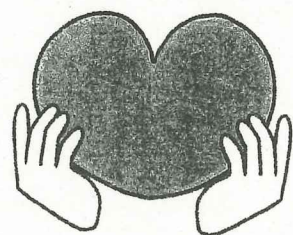
(無理やりキスする、体を触るなど)

暴力をふるってはいなくても、傷つく言葉を言ったり、一方的に相手を自分の思い通りにしようとすることは、デートDVになります。

もし、嫌だと思うことがあったら、相手にきちんと自分の気持ちを伝え、話し合うようにしましょう。いつも相手の顔色をうかがったり、何かをするのに自分で決めることができなかったり、なんとなく楽しくなかったら、要注意です。

自分も、相手も大切に、

思いあたることはないですか？



『冷えは万病のもと』という言葉があるように、
“冷え”は様々な症状をひきおこします。湯船にゆ
くり時間をかけてつかったり、根菜などの体を
あたためる食材を使った食べ物を食べたり... 自分
の生活に合った寒さ対策をみつけて、病気から体
を守るようにしていきましょう。



発熱した翌日は・・・



『昨夜の夜、38度の
熱がありました。
朝起きたら、熱が
下がっていたので、
学校へ来ました』

このようなことはないですか？

体温は、一日中、同じ温度ではなく、
変動があります(日内変動)。朝は低
めで、夕方は高めとなります。なので、朝
起きて熱が下がっていても、段々と上が
てくることもあります。発熱した翌日
は、熱が下がっていても、体調が良く
ない場合は、無理せず、しっかり体を
休め、体調を整えるようにしましょう。
無理すると、治るものも治らず、悪化し
てしまうこともありますよ。

