



# ほけんだより 2月



土居高校  
保健室

## 花粉症シーズン到来！！



花粉症というと「春」をイメージしますが、花粉症のピークは一般的に2月～4月と言われており、すでに花粉が飛び始めています。2024年の花粉飛散量は、全国的に非常に多くなる見込みです。早めの予防対策を心がけましょう。

### ■ 花粉症の症状 ■

**鼻**：くしゃみ、鼻水、鼻づまり

**目**：かゆみ、涙目、充血

**喉**：かゆみ

**皮膚**：顔や首の肌荒れ、皮膚炎

**全身**：頭が重い・頭痛、だるい、熱っぽい、寒気、イライラする、消化不良・食欲不振



### ■ 花粉症対策を実践しよう！ ■

#### メガネやマスクでガード！

メガネやマスクをつけることで、花粉が目や鼻に入るのを防ぐことができます。



#### 一番上に着る服はツルツル素材！

ウール製の衣類よりも生地の上に凹凸がなく、つるつるしたポリエステルなどの衣類の方が、花粉が付きにくくなります。

#### 外から花粉を持ち込まない！

外から戻ったら玄関先で花粉を払い落としから、家の中に入りましょう。また、うがいしたり、手と顔を洗ったりして花粉を洗い流しましょう。

#### 体調管理も気を付けて！

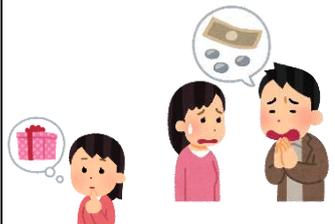
疲労や睡眠不足があるとアレルギー反応が起こりやすくなります。日ごろから栄養のバランスがとれた食事、規則正しい生活、十分な睡眠を心がけましょう。



# 知っていますか？デートDV

DV（ドメスティック・バイオレンス）とは、配偶者など親密な間柄の人間からふるわれる暴力のことで、恋人同士の間で起こる暴力のことを「デートDV」といいます。令和2年度の国の調査では、交際相手からの暴力について、男性の8.1%、女性の16.7%が「あった」と回答しており、デートDVは誰にでも起こりうる身近な問題になっています。

## DV行為の例

身体的暴力	精神的暴力	性的暴力	経済的暴力
<ul style="list-style-type: none"><li>・ 殴る、たたく、ける</li><li>・ 髪をひっぱる。</li><li>・ 物を投げつける。</li><li>・ 刃物をつきつける。</li></ul> 	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 大声で怒鳴る。</li><li>・ バカにする。</li><li>・ 無視する。</li><li>・ 行動を監視したり制限する。</li></ul> 	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 性行為を強要する。</li><li>・ 避妊に協力しない。</li><li>・ 裸の写真を撮る。</li></ul> 	<ul style="list-style-type: none"><li>・ デート費用を払わない。</li><li>・ 借りたお金を返さない。</li><li>・ 無理やり物を買わせる。</li></ul> 

## 間違った思い込みをいませんか？

束縛することは愛情表現

愛があれば暴力は許される

強引なくらいが男らしい  
従順なほうが女らしい

これらはすべて暴力です。「あなた」も「あなたの恋人」も大切にされるべき体と心を持っている1人の尊厳ある人間です。自分を振り返って不安なこと、気になることがある時には周りの信頼できる大人に相談してください。

## こんな関係を築いていきましょう

- ・ 意見が違ったとき、安心して互いの意見を伝えあい、相談できる。
- ・ 2人の時間だけでなく、自分や相手のプライベートな時間も大切にできる。
- ・ 嫌なことについてはNOと言える。相手が嫌がることはしない。
- ・ 2人の関係が「主—従」、「上—下」の関係になっていない。