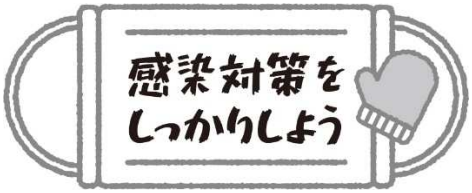
HEALTH 12月号

令和４年１２月
保健室　Ｎｏ.５

「ブラボー！」W 杯日本代表の長友佑都選手が、初戦のドイツ戦の勝利インタビューで何度も答えていました。「ピッチに出ている時も出ていない時も常に一緒に戦っていた」という言葉も残しています。３年次生は今、受験シーズン真っ只中です。今から試験を迎える人もそうでない人も青洲１期生全員で戦い乗り越えましょう！１・２年次生も進級する時、卒業する時に一人ひとりが自分自身に「ブラボー！」と胸を張って言えるように、日々を大切に過ごしていきましょう。

２４日（土）から冬期休業が始まります。部活動がある人もいれば、年末年始にかけて家族や友人と出かける人もいるかと思います。手洗い、手指のアルコール消毒、三密を避ける、正しくマスクを着ける等の基本的な感染症対策を徹底しましょう。

冬期休業中も



コロナ？ インフルエンザ？ カゼ？ 症状はどう違う？

よく似た症状が多く、自分では判断できないことがほとんどです。「体調が悪いな」と思ったら、早めに休みましょう。

病名と症状	せき	熱	倦怠感	頭痛	下痢	のどの痛み
新型コロナウイルス	…	平熱～高熱	…	…	…	…
インフルエンザ	…	高熱	…	…	…	…
カゼ	…	平熱～微熱	…	…	…	…

… 高頻度　… よくある　… ときどき　… まれに　※無症状の場合を除く

Q. 発熱は何度から？

❶ 37.0度
❷ 37.5度
❸ 38.0度

答えは…❷ です。

医学的には
・高熱：**38.0度以上**
・発熱：**37.5度以上**

ただし、37.5度以上でないと発熱していないのかというと、そうとも言い切れません。これはあくまで「医学的には」。

平熱は人によって大きく違います。平熱が35.8度など低い人は、37.2度でも「体がつらい…」と感じ、発熱と言える状態になることも。反対に、平熱が37.2度と高い人は、37.5度でも元気な場合があります。

大切なのは、普段から体温を測り、自分の平熱を知っておくこと。

「なんだか調子が悪いな…」と感じたら、外出せず、早めに休んでくださいね。

あなたは悪くない～デート DV 予防講座～

１１月２８日（月）の LHR でエンパワメントアフロッキーから講師３名をお招きし、１年次生を対象に、デート DV 予防講座を実施しました。暴力を受けていい人はいない、自分を大切にするということは自分の気持ちを大切にすること、について学んだ８０分でした。デート DV という名前ですが、パートナー間だけでなく友人関係や家族の関係をよりよくするために大切なことでもあります。これからの人生で少し役に立つことがあるかもしれません。

デート DV とは・・・？

恋人同士の間で一人がもう一人を暴力によって思い通りにしようとする（コントロールする）こと。3組に1組でデート DV が起きている。

- 腕などを強くつかむ
- 友人関係を制限したり孤立させる
- バカにする
- 不機嫌になる
- 束縛する
- 行動や服装などを細かくチェックする
- 性的同意なしで性的な行動する
- GPS を入れる
- 別れたら「死ぬ」と言う

など

すべてデート DV の暴力行為です！！

恋人同士でも友人同士でも家族でも、お互いの気持ちを大切にしあえる（尊重しあえる）関係を目指しましょう！

１年次生の感想をいくつか紹介します

- デート DV はすごく身近で起こっている可能性があると思い、少し怖くなりました。
- 「世界には、いろんな意見、考えを持つ人がいる」ということを忘れずに、日々の生活を送りたい。
- 普段、何かに否定されてしまったり、上手くいかないことがあるけど、ありのままでいいと言われて安心しました。
- お互いの気持ちを尊重しあえる関係が対等な人間関係ということがわかった。
- 自分の意見ばかり言うのではなく、パートナーやトモダチの意見を聞くことによって視野が広がると思った。