



八王子市立長房中学校  
保健室  
令和8年3月3日

いよいよ1年間のまとめの時期になりました。  
学校生活や部活動などで、様々な体験をしてきたと思います。  
最後まで気を抜かずに元気に過ごしましょう！



3月の保健目標

# 1年間の健康生活を振り返ってみよう

この1年間、どんな生活をしてきましたか？  
しっかり眠れた日、バランスのよい食事ができた日、体をよく動かせた日などを思い出してみましょう。  
逆に「もう少しこうできたかも」ということに気づくことも大切です。  
できたことは自信に、できなかったことはこれからの目標にしていきましょう。

## 今年度の健康通知表をチェック！

この1年間、自分の心や体の健康をどくらい意識して生活しましたか。今年度の生活を振り返って表に○を書き入れてみましょう。

生活リズム			病気の予防			気持ち		
早寝早起きをした	毎日3食きちんと食べた	外から帰ったら 手洗い・うがいをした	自分なりの方法で 気持ちを切り替えた	週に3回は外で遊んだ	毎食後と寝る前に 歯みがきをした	気になることがあるときは 病院に行った	友だちと仲良くできた	
よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる

もっと良い来年度を過ごすために！

できていることは続けて、できていないことはできるようにしていくのが◎。  
1つチャレンジすることを決めて、そのために何をしたらいいか考えてやってみましょう。  
ポイントは、いつもより5分だけ早く寝るなど、まずは小さく始めること。

チャレンジすること  
始めの一步

自分も相手も大切にするために

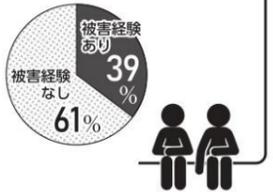
# デートDVを知ろう

春からの入学・進級や就職で、みなさんにはきつ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が、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。



### 身体的暴力

喧嘩になった時に恋人に物を投げつけるなど

### 精神的暴力

こんなこともわからないの？バカじゃないの？  
恋人を言葉で侮辱するなど

### 性的暴力

付き合ってるんだからいいでしょ  
嫌がる恋人に外でのキスを強要するなど

### 経済的暴力

彼氏なんだからおごって当たり前でしょ？  
恋人に夕食代を全額出すことを強要するなど

### 行動の制限

友人たちと遊んでいる恋人にすぐに来い！そいつらとはもう会わない！  
怒りのLINEを送るなど

## 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。



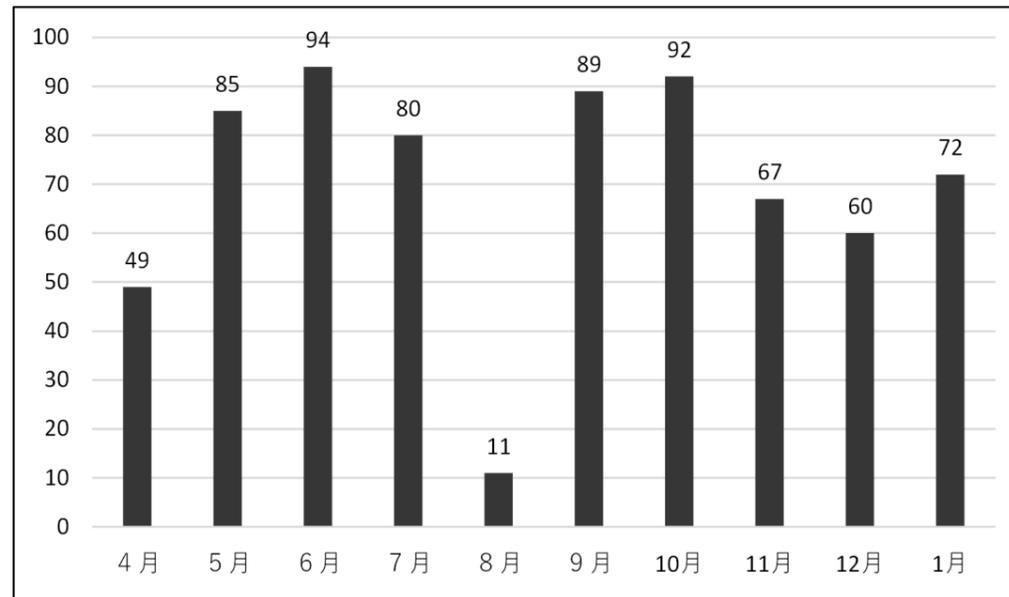
NPO法人  
デートDV防止  
全国ネットワーク



デートDV  
110番

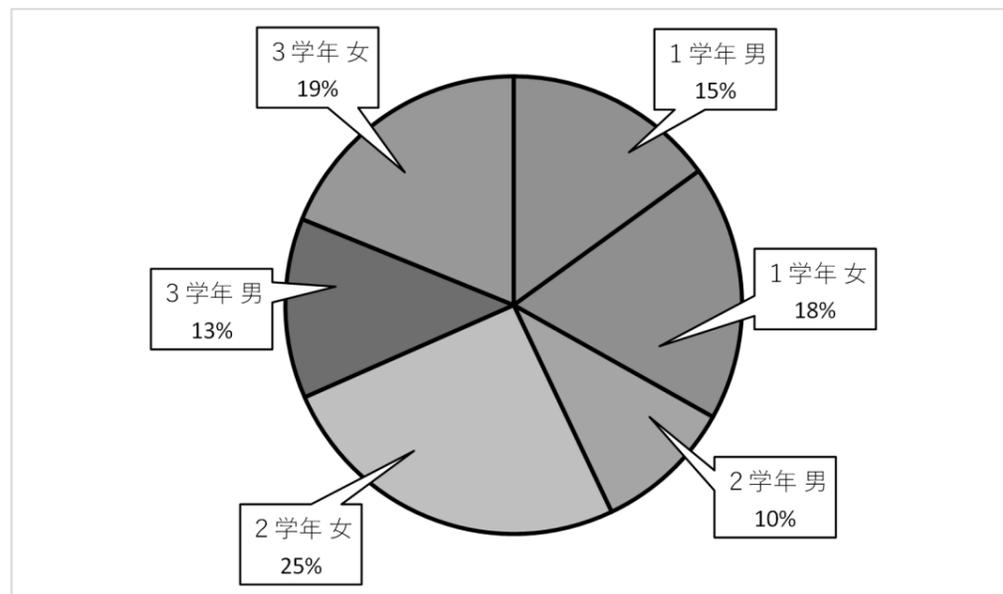
# 長房中の1年間の健康生活を振り返ってみよう！

【月別保健室来室数】



体育大会練習（5・6月）での怪我、合唱コンクール練習（10月）での風邪の感染が目立ちました。怪我をしやすい時期、風邪をひきやすい時期、だからこそより一層気を付けて生活する必要がありますね。

【学年・男女別来室数】

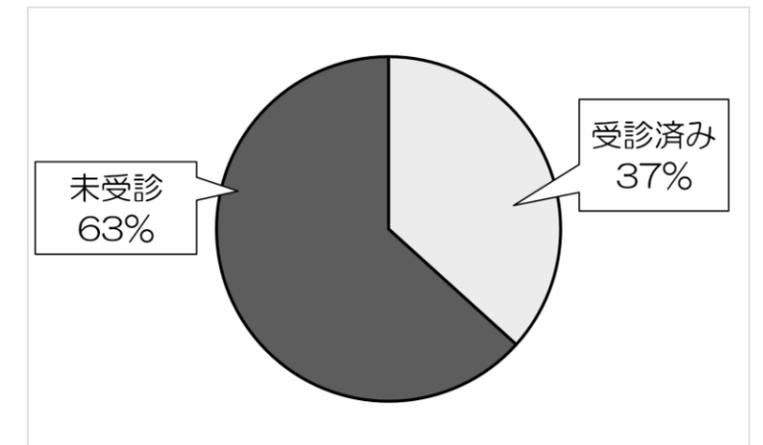


2学年女子の来室が多かったです。  
みなさんは、何回利用しましたか？  
保健室を利用せずに健康な1年間を過ごせた人はいますか？

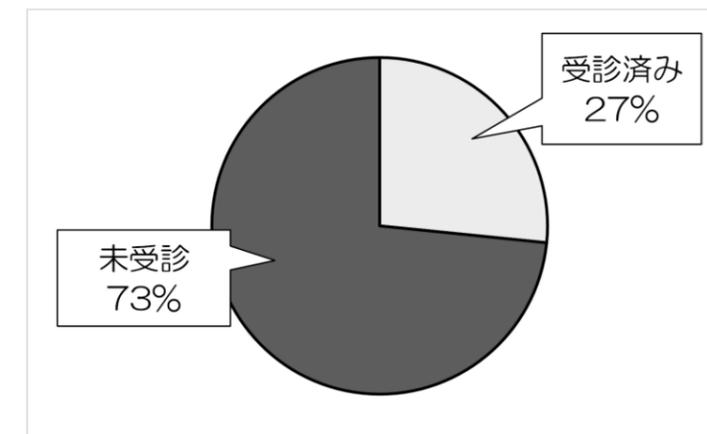


## 春休み中に治療しよう

視力検査で受診勧告された人の受診率 ※R8.1.31 現在



歯科健診で受診勧告された人の受診率 ※R8.1.31 現在



未受診の人がまだまだいます。  
これでは健康診断を行っている意味がありませんね。  
受診勧告のプリントをもらった人は、病院へ行き、しっかりと治療をしてもらいましょう。  
異常を放置しておく、将来大きな病気につながってしまうかもしれません。  
もうすぐ春休みですね。  
この機会に受診して、新学期を気持ちよく迎えられようようにしましょう！