



からだ ころ 身体も心もうるおいプラス

からだ かんそう
身体が乾燥すると・・・

ウイルスの活動が活発になる。

かゆみやひび割れ。



うるおいプラス

加湿器を使う

こまめな水分補給

クリームで保湿



ころ かんそう
心が乾燥すると・・・

少しのことでイライラする。

集中できなくてボーとする。



うるおいプラス

お風呂でリラックス

よく寝る

好きなことをする



3つの首を温めて体ポカポカ



北風がピューツと吹いたら、
体がガクガク...

そんなあなたは、「首」「手首」「足首」の3つの「首」を寒さから守れていないのかも。

3つの首には体中をめぐる血管が集中している
ので、温めると体の内側からポカポカするのです。

首
ネックウォーマーをつけたり、
ハイネックの服を選ぼう

手首
外に行くときは
手袋を忘れずに

足首
締めつけない、
厚手の靴下が◎



体ポカポカで、元気に冬を過ごしましょう！

★学校環境衛生検査結果（空気・照度）のお知らせ★

11月10日（木）に学校薬剤師の平山先生にお越しいただき空気・照度検査を行いました。

結果は「基準値内」でした。寒い日が続きますが、引き続き換気をしましょう！！

— デートDVについて —

「デートDV」とは、交際相手に対する心と身体への暴力のことで、暴力には様々あり、身体への暴力だけではありません。

精神的暴力：いやな呼び方をする、傷つく言葉を使う、無視する、仲間はずれにする、大声でどなるなど。

経済的暴力：借りたお金を返さない、無理やり物を買わせる、お金をまきあげるなど。

行動の制限：返信が遅いとキレる、スマホをチェックする、無理に同じ服装にさせるなど。

性的暴力：性的にいやな言葉を使う、見たくない画像等を見せる、嫌な触り方をする、無理やり性的接触をするなど。

身体的暴力：殴る、蹴る、たたく、つねる、髪の毛をひっぱる、腕などを強くつかむなど。

デートDVの特徴

デートDVは、受けている人が気づかないことが多く、繰り返

すうちにだんだんエスカレートすることが特徴です。

とも 友達から相談されたら・・・

まずは、ゆっくり話を聴きましょう。そして

理由はどうあれ「暴力をふるう行為は間違っ

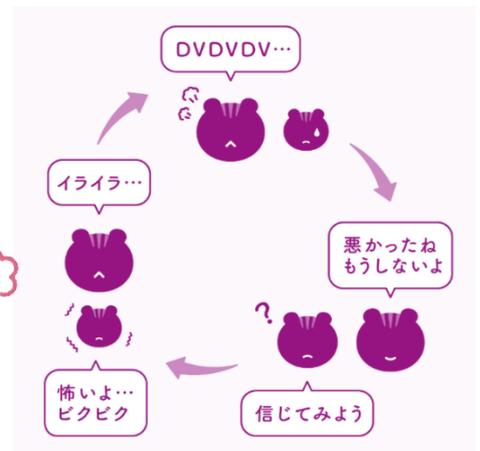
ている」ことを伝えてください。ただそばにいて、

話を聞くだけでも友達の力になります。友達

同士では解決できないことも多いので、家族や

先生など信頼できる大人に相談することを勧め

てください。



もし自分が被害にあったら・・・

・暴力をふるう人が悪いです。自分を責めないでください。

・一人で解決しようとせず、必ず信頼できる人

(先生や相談機関など)に相談しましょう。

