



令和 3 年 12 月 1 日

埼玉県立

狭山工業
高等学校



デート DV

好きな人がいることは、心の支えになったり、日々のやる気につながりますね。2 人がお互いを思いやり、対等な良い関係が築けているのなら、その気持ちは大切にしたいものです。でも「好きだから」を理由に、何でも許されると思う気持ちが、気付かないうちに相手を傷つけてしまうこともあります。DV（ドメスティック・バイオレンス）は親密な 2 人間の暴力行為を言いますが、交際している 2 人の中で起こる暴力のことをデート DV と言い、高校生カップルにも増えています。

デート DV は殴る・蹴るなどの暴力だけでなく、大声で怒鳴ったり、壁を蹴ったり、相手を精神的に追い詰め、傷つけることも暴力です。こんなこともデート DV です。

その1 好きな人が 1 日何をしているのかが気になって、スマホを無理やりチェックする。異性と話していると逆上し、自分以外の異性と会話をしないことを約束させる。また、誰と、いつ、どこに行くのか全て報告させる。



その2 「ほんとウザイ!」「バカじゃないの!」と相手を傷つけるようなことばを、付き合っているのだから許されると思い込み、平気で繰り返す。



その3 「一緒に帰ろうと待っていたのに」「ごめん、友達が相談したい事があるって言うから」と説明しても「一番大事なのは誰?」といつもいつも自分が最優先でないと気に入らない、怒る。

その4 「好きなんだから当然でしょ」「嫌がるのは本当に好きじゃないからだ」と言って、性的な行為を強要する。



その5 「〇〇に行きたい!」「〇〇が欲しい!」と相手の気持ちを試すようにいつもお金を払わせる。

デート DV は男性も女性も被害者になる可能性があります。「嫌われたくないから」「断ると怖いから」と言いなりになっていると、ますますエスカレートしていきます。思い当たることがあったら、一人で悩んでいなくて、周囲の大人に相談してください。



期末考査が終わると、楽しい冬休み、クリスマス、そしてお正月がもうすぐそこに。年末年始は自宅で大人達がお酒を飲む場面も多く、こんな風にお酒を勧められることもあるかも知れません。そんな時、きっぱりと断れますか? お酒もたばこもドラッグも、1 杯だけなら、1 回だけならと思う気持ちが落とし穴。甘い誘惑が多いこの時期、あなたが試される時期でもあります。

カゼをひいたときの

解熱剤はむやみに使わない

熱は細菌やウイルスの増殖を抑え、それと戦う免疫作用を強めるために出ると言われています。ただし、高熱（38 度以上）が続くと体力を消耗するので解熱剤で下げた方がよいです。



お風呂に入ってはダメ

体温が上がると免疫力も高まります。蒸気による加湿ものどにいいです。激しい嘔吐や下痢、高熱以外の時は入っても大丈夫です。体を冷やさないように脱衣所を温めておくといいです。



厚着で汗をだすと治る

熱があるのに、厚着で無理に汗をかくと、体力を余分に消耗してしまいます。



水分をこまめにとる

食欲が落ちると水分摂取量も減ります。発熱のため汗も多く出るので、水分補給は大切です。

