



ご卒業おめでとうございます。大島高校での3年間はいかがでしたか。楽しかったこと、悔しかったこと、悲しかったこと、たくさんの経験を通して、心も体も大きく成長したみなさんを頼もしく思います。

これからは、自分の選んだ場所で、新たな道を切り拓いていってくださいね。保健室から応援しています。

## 自己管理が大人への第一歩

### 飲酒・喫煙

20歳未満の喫煙・飲酒は法律で禁止されています。周りの人に勧められても、友達がやっても、強い意志をもって断ることが大切です。

自分の体を守れるのは、自分だけです。



### こころの健康

新しい場所に慣れるまでは、不安や緊張で、自分が思っているよりストレスがかかります。

意識して休養する時間をとったり、自分だけで悩まずに周りの人に相談してくださいね。

### 食事

好きな時に好きなものを食べることができる環境になります。

これからの食事で気を付けて欲しいこと

- ・同じ食品ばかりとりがちで栄養が偏る
- ・手軽で調理不要な単一食品で済ませてしまう

最近は、コンビニのお惣菜も多様化して、選び方次第で栄養バランスのとれた食事ができます。ポイントは、食品の「色」に注目して、かごの中が多色になるように買い物すること。

食事は、体づくりだけでなく、心の不調にも影響します。

### 性感染症

10代・20代の若者の間で感染者が増えています。中には、症状が出にくいものもあり、気づかないうちに症状が悪化していることもあります。感染の不安がある場合は、保健所や医療機関に相談しましょう。

ティーンズの性のモヤモヤに答える web メディア

セイシル



これから社会に出ていくみなさんに身につけて欲しい力の一つが、相談する力です。友達や保護者、先生など、自分が話しやすい人に相談してもよし、身近な人に話しにくいときは外部の専門機関に相談するもよし。早期対応が、早期解決につながります。

### MeX (ミークス)

「困ったかも」を手助けする 「気になる」のヒントを見つける 10代のためのサイト



自分も相手も大切にするために

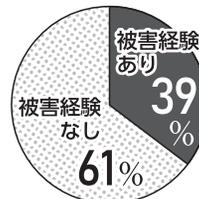
# デートDVを知ろう

春からの入学・進級や就職で、みなさんにはきっ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ね。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はとても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

## どんな行為が デートDVになるの？

デートDVとは、恋人同士の間で起こる暴力のことです。

「DV」と聞くと、殴る・蹴るといった身体的な暴力をイメージしがちですが、実際にはさまざまな種類があります。

### 精神的暴力



恋人を言葉で侮辱する  
など

### 性的暴力



嫌がる恋人に外でのキスを強要する  
など

### 経済的暴力



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



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る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