



足柄高等学校
保健室
令和8年3月2日



祝 卒業

～これからも元気に生きていくために～



3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。それぞれの進路に向けて新たな一歩を踏み出すみなさんに、保健室からメッセージを贈ります。

この先、勉強や仕事を頑張るにも、趣味の活動に打ち込むにも、友達との楽しい時間を過ごすにも、心身ともに健康であることが重要です。

自分の健康を守るのはあなた自身です。規則正しい生活をする、栄養バランスの良い食事を摂る、しっかり休息をとる(寝る)、適度に運動をする…。健康の基本を忘れず、ときどき自分の生活を見直しましょう。

どうか、自分自身を大切にしてください。みなさん一人ひとりの幸せを祈っています♡



ヘッドホン・イヤホン難聴に要注意！



世界の若者の半数が難聴のリスクにさらされている！

音量に注意

まわりにいる人の声が聞こえるくらいの音量で

長時間使わない

通学中、勉強中、休憩中… 使いすぎない？

週40時間（1日5時間くらい）をこえないように

ノイズキャンセリング機能

雑音が減るため音量を下げられます

1時間に10分休む

アラート機能を活用しよう

一度、ヘッドホン・イヤホン難聴になってしまうと多くの場合、治ることはありません。耳鳴りや耳のつまり感など、気になる症状があるときは病院へ！

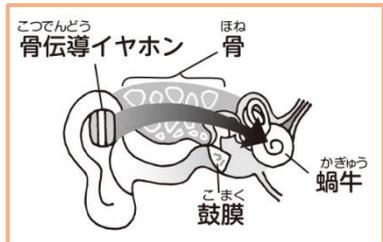
おながく ほね き 音楽は骨でも聴ける♪

骨伝導イヤホンという耳に入れずに音楽を聴けるイヤホンがあります。どんな仕組みなのか不思議に思いませんか？

普通のイヤホンでは、音(空気の振動)が鼓膜を震わせ、その振動が蝸牛に伝わって電気信号に変換され、脳が「聞こえた」と認識します。骨伝導イヤホンは、この蝸牛を振動させるために鼓膜ではなく耳の周りの骨を振動させます。蝸牛に振動が伝われば脳は「音」として認識するため、聴こえるのです。

注意！！

骨伝導のイヤホンは耳の穴をふさがないため、外の音が聞こえやすいですが、その分音量を大きくしがち。普通のイヤホンと同じように大音量で長時間聴くと蝸牛がダメージを受けて難聴になる危険があるため注意しましょう。



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が、自分も相手も大切にしたい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。



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、
「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。

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

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

彼女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

精神的暴力

こんなこともわからないの？パカじゃないの？
恋人を言葉で侮辱するなど

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

ほけんしつりようじょうきょう

1年間の保健室利用状況とふりがえり

この1年間、あなたは健康に過ごせましたか？今年度の保健室利用者数がまとまりましたのでお知らせします。

この学校でのけがや病気・不調・悩み相談などでどれくらいの方が保健室を利用したか、みなさんもそれぞれに確認・分析して来年度からの生活に活かしてくださいね。



※上記人数は2月20日現在の人数です。