



『三寒四温』という言葉聞いたことはありませんか。3日寒い日が続いた後に、4日暖かい日が続くという意味の言葉です。3月はこのような気温の変化が多く、朝晩の気温差も大きくなる時期です。自分で上手に調節できるように、脱ぎ着しやすい上着をはおるなど、服装を工夫しましょう。

自分も相手も大切にするために

デートDVを知ろう



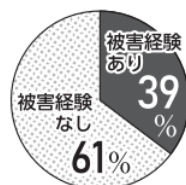
DV 防止法違反やストーカー規制法違反、また刑法の暴行罪や傷害罪などに該当する可能性があります。

対等で、お互いを大切に意見が言い合える関係でありたいですね。

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。



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。



禁止! 自転車運転中の **ながらスマホ**

2024年11月から道路交通法が改正され、自転車運転中のスマホ使用に関する罰則がとて重くなりました。普段から自転車に乗る人は必ず知っておきましょう。



スマホの画面を見ている時の視界は約20分の1にまで狭まるといわれます。「ちょっとくらい大丈夫」が自分や人の人生を変えてしまう重大な事故につながることもあります。「自転車の運転中はスマホを触らない」、必ず守ってくださいね。

禁止

自転車の運転中にスマホの画面を見る、通話する

罰則

これまでは「5万円以下の罰金」でしたが、今回の改正により

- 6カ月以下の懲役または10万円以下の罰金
- 交通事故などの原因となった場合は1年以下の懲役または30万円以下の罰金…になりました

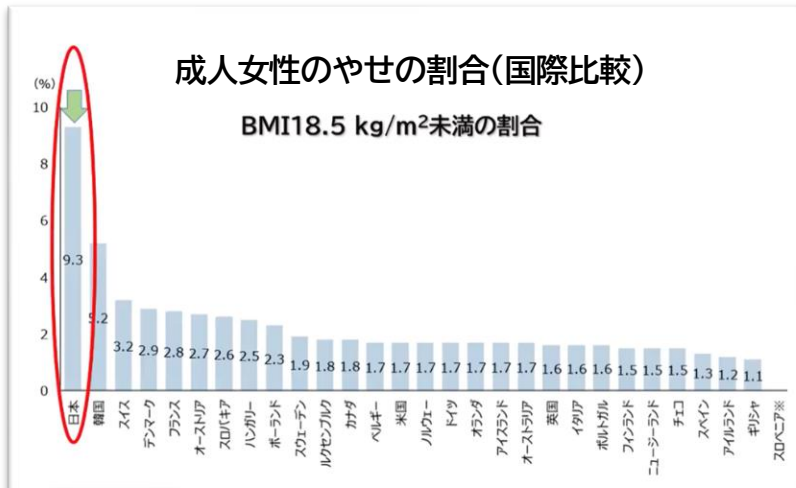


<痩せすぎによる体への悪影響とは?>

「痩せすぎってどのくらい痩せることなんだろう?」なんて思う人もいるかもしれません。

一般的にはBMIという数値が使われ、 $[\text{体重(kg)}] \div [\text{身長(m)}^2]$ で求められます。日本肥満学会の基準では18.5未満を『痩せ』、18.5以上25未満を『普通体重』、25以上を『肥満』と分類しています。(自分の数値が知りたい人は、保健室に来てくださいね。)

『肥満』は動脈硬化などの生活習慣病の原因になることから、健診などでは特に問題視されやすい傾向がありますが……一方で『痩せ』もさまざまな病気を引き起こすことがあり、特に若い女性では健康的な体形への誤った認識等によって痩せすぎが起こりやすく、注意が必要です。



日本の女性は世界でも
痩せすぎなんです。

意外に意外…痩せた女性は太った女性同様に糖尿病のリスクが高いと考えられていて、アメリカの肥満者よりもリスクが高い結果となっています。その他、緑内障などを発症するリスクがあるだけでなく、生理不順を引き起こし妊娠しにくい状態となってしまうこともあります。

将来的にロコモ（運動器の障害によって身体機能が低下し、要支援や要介護の状態となること）のリスクも高まります。妊娠時の食事摂取量が少なすぎると、生まれてくる子どもが将来糖尿病になりやすくなるという問題もあります。

ぜひ、自分の将来だけでなく、次世代のためにできることを考えて健康的に過ごしましょう。