

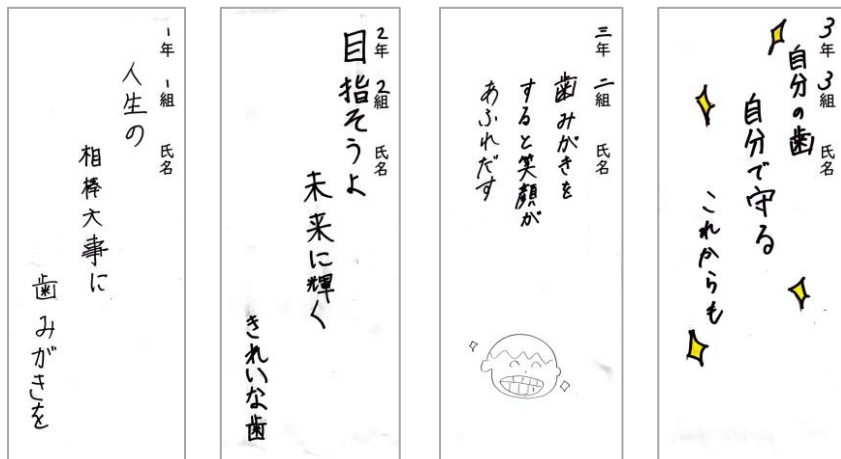
ほけんだより 6月号

令和5年6月1日 鶴ヶ島市立西中学校 保健室

1学期も折り返しを過ぎました。5月末から、暑さを感じる日が多くなってきましたね。気象庁の3か月予報によると、今年は「暑い夏」になるそうです。今の時期は、気温が高い日でも、暑さ指数を表すWBGTが高くなる日は多くありません。本格的な夏が始まる前に、少しずつ体を暑さに慣らしいきましょう。また、先月号でお伝えした紫外線対策も、今のうちから習慣化していけるといいですね。

歯と口の健康週間

6月4～10日は、「歯と口の健康週間」です。今ある永久歯は、一生使っていく大切なもの。健康な体を作るために、健康な歯は欠かせません。前期保健委員会では、歯と口の健康について考え、標語を作成しました。この機会に、みなさんも歯と口の健康について考えてみましょう。ここでは、素敵な標語の一部を紹介します。



他にも、たくさんの素敵な標語を保健室前に掲示しています。ぜひ、見に来てください。



6月の保健目標 歯を大切にしよう



放置できない「^{しこう}歯垢」の話



歯垢とは？

歯垢は、歯の表面に付着している、白くネバネバした細菌の塊です。食べかすをエサにして作られます。わずか1mgの中に、1億個以上の細菌が存在すると言われています。

むし歯

食後、口内は酸性になり、歯のカルシウムを溶かす。歯垢が取り除かれないと、歯に穴が開き、むし歯となる。

放置すると：

口臭

歯垢の中の細菌が臭いの強いガスを作るため、口臭の原因になると考えられている。

歯垢を取り除くには？

歯垢を取り除くためには、歯みがきが重要です。歯垢は粘着力があるため、うがいだけでは取り除けません。歯ブラシを使い、毎日丁寧に歯みがきしましょう。

特に、歯と歯の間の歯垢は、歯ブラシでは半分ほどしか落とせません。除去するには、歯ブラシ後にデンタルフロス（糸ようじ）や歯間ブラシを使うことがおすすめです。

6月号のおまけ
「デンタルフロス」



※お試用です。開けずに持ち帰り、自宅で使用してください。



自分の色を大切に



私たちは、一人一人顔や性格が違うように、性のあり方も違います。性のあり方が“全く同じ”人もいなければ、“これが普通”というものもありません。一人一人違って、当たり前です。6月は「プライド月間」と言われ、世界中でLGBTQ+の権利を啓発するイベントやパレードが行われます。普段あまり考えることがないかもしれない「性の多様性」について、この機会に考えてみましょう。

性のあり方

一人一人の性のあり方は、男性と女性の2つだけでなく、主に4つの性の組み合わせで考えます。それぞれの組み合わせによって、一人一人異なる性のあり方が形作られています。

こころの性(性自認)

自分が実感している性別のこと

男  女

からだの性

生まれつきの体の性別のこと

男   女

好きになる性(性的指向)

恋愛対象とする性別のこと

男  女

表現する性

髪型や服装、言動などで表現したい性別のこと

男  女

自分はどのあたりか、どのくらい強く感じるかは人それぞれで、虹の色のような「グラデーション」で表現されています。もちろん、これらの枠組で表したくない人や、これらに当てはまらない人もいます。

SOGI(ソジ)

一人一人の性のあり方を表すときに「SOGI(Sexual Orientation:性的指向、Gender Identity:性自認)」という言葉が使われます。この言葉は、少数者だけを特別な存在としてとらえるのではなく、全ての人にそれぞれ性的指向と性自認があり、それは多様であるという考えに基づいています。すなわち、全ての人に関わる言葉です。下のように、性のあり方は多様です。

H:ヘテロセクシュアル…異性を恋愛対象とする人
L:レズビアン…女性を恋愛対象とする女性
G:ゲイ…男性を恋愛対象とする男性
B:バイセクシュアル…男性と女性の両方を恋愛対象とする人
S:シスジェンダー…出生時に割り当てられた性別のまま生きる人
T:トランスジェンダー…出生時に割り当てられた性別とは異なる性別で生きる人
Q:クエスチョニング…こころの性や好きになる性がわからない人
+:プラス…他にも多様な性のあり方があります

守ってほしいこと

心無い言動をしない

「オネエ」「オカマ」「ホモ」「レズ」という言い方も心無い言葉に含まれます。



アウティングをしない

他人の性のあり方を勝手に別の人に伝えてはいけません。

私もあなたも周りの人も、多様性の中の一人です。一人一人違って当たり前。自分の色(違い)を大切に、互いの色(違い)を認め合える、そんな素敵な西中生になってほしいと思っています。

何か一人で悩んでいることがあれば、いつでも相談してくださいね。身近な人に相談しづらいときは、下のURLかQRコードから、悩んでいる人を支援する団体や、性の多様性に関する本が紹介されているページにアクセスできます。

<https://www.pref.saitama.lg.jp/f2218/supportpage.html>



だんだんと夏が近づいているのを感じます。今の時期は、暑すぎず、寒すぎず、何をするにも過ごしやすい気候ですね。私は運動が苦手なのですが、夏に向けて体力をつけたいなあ、と思っている今日この頃です。まずは、毎日の生活に有酸素運動を取り入れようかな、フラフープなら毎日できるかな、なんて思いながら過ごしています。みなさんのおすすめ有酸素運動があれば、ぜひ教えてください♪

月のひとりごと

