

ほけんだより 9月

令和5年9月27日
鶴ヶ島市立南中学校
保健室

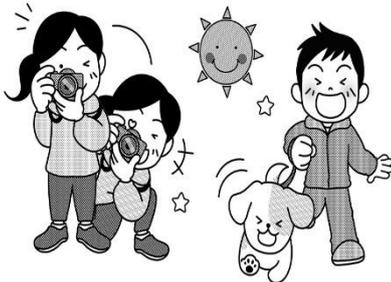
先週までの厳しい暑さもやすらぎ、朝晩は涼しくなってきました。季節の変わり目といわれるこの時期は気温の変化が大きく、体調を崩しやすくなります。気温の変化や体調に合わせて衣服の調節をして、しっかり自分の体調を管理しましょう。

10月の保健目標

目を大切にしよう

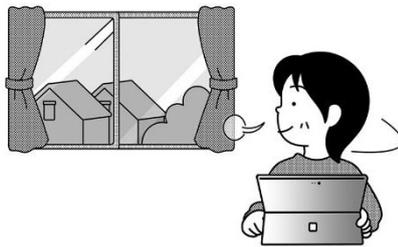
10月10日は 目の愛護デー 目にやさしい生活を

おくがいかつどう
屋外活動を増やす。



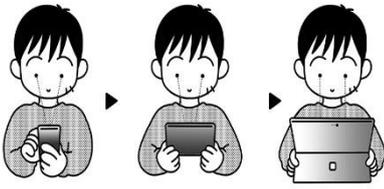
いちばんのおススメ♪

ときどき ときどき
時々、遠くをながめる。



がめんからめくはなすじかんをつくろう♪

おおきながあんな
できるだけ大きな画面で。



よこづか
スマホは横使いが おススメ♪

あかへや
明るい部屋で。



てもと
手元だけじゃなく 部屋全体を明るく♪

実習生が来ます！

女子栄養大学より2年生の村田幸恵さんが本校へ実習に来ています。皆さんが学習している様子を見学したり、給食や清掃の時間に一緒に活動をしたりします。

【9/26~10/20 火・木・金】

⚠️ インフルエンザが流行しています ⚠️

現在、インフルエンザが異例の早さで流行しています。鶴ヶ島市内でも、インフルエンザにより学級閉鎖になった学校もありました。日頃から予防に心がけ、体調がすぐれない時は無理せず休養しましょう。

☆症状

38℃以上の発熱、寒気、関節痛、全身のだるさ、喉の痛み、咳など

☆出席停止期間

『発症後5日を経過し、かつ解熱後2日間まで』

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
		解熱後1日目	解熱後2日目		発症後5日以内	登校可能	
					解熱後1日目	解熱後2日目	登校可能

インフルエンザも新型コロナウイルスも感染対策は同じです。身体の免疫力を高め、自分でできる感染対策に努めましょう。

- 十分な睡眠とバランスのとれた栄養
- こまめな手洗い・うがい
- 混雑している場所ではマスクを着用
- 定期的な換気(1時間に2回程度)
- 適度な湿度(50%~60%)

1年生を対象に性に関する授業を行いました！



9月6日、12日の道徳の授業で1年生を対象に、性に関する授業を行いました。今回は「性の在り方について考えよう」というテーマで、LGBT や性の4つの要素などの多様な性についての話をしました。その一部をご紹介します。

LGBT って何？ 自分も多様な性の一人

LGBT とは……性的少数派の人たち。

L レズビアン(女として女が好きな人)

G ゲイ(男として男が好きな人)

B バイセクシュアル(女も男も好きな人)

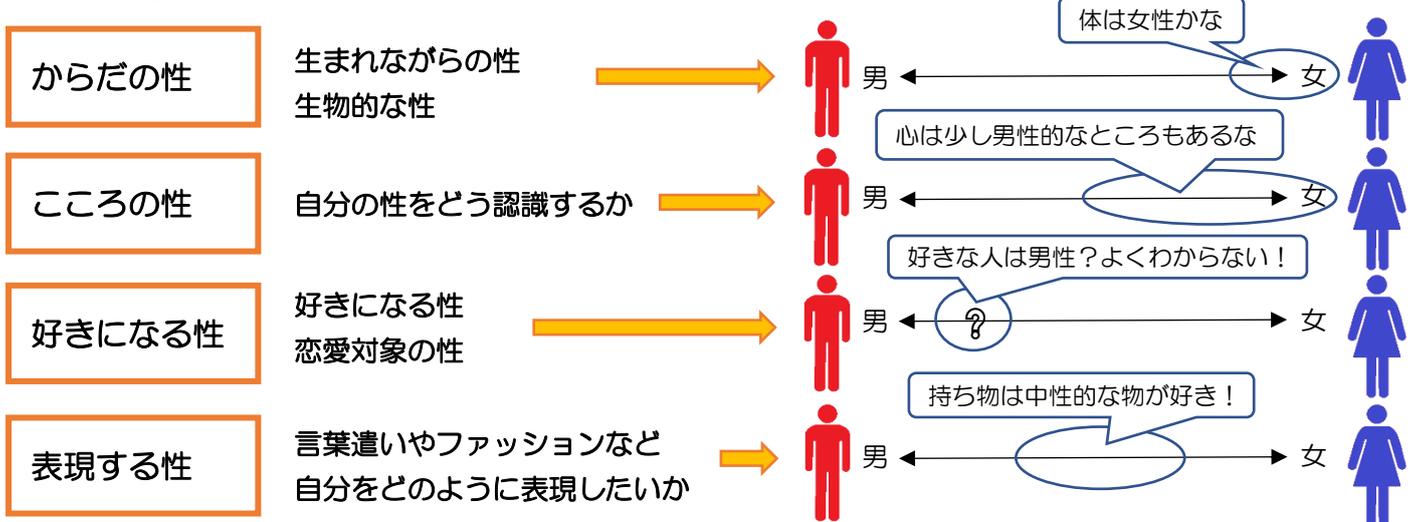
T トランスジェンダー(自分の体に違和感を感じたり、
身体の性とは違う性で生きたいと思う人)

性のあり方が特別だから名前がついているのではありません。ヘテロセクシュアル(異性が好きな人)やシスジェンダー(身体と心の性が合っていると思う人)などたくさんの性に名前があり、私たち全員がどれかの性に当てはまっています。

Facebook では、なんと**58種類**の性別から自分の性別を選ぶことができるそうです。

性は男女だけではない！ 性はグラデーション

下の図にあるように、性の在り方を考える時には、4つの要素から考えます。下の右図に○をつけると分かりやすいです。授業では、「○をつけたくないところはつけなくてよいこと」「『好きになる性、なんて書いた？』などと周りに聞いたりしないこと」を確認してから、自分の性について考えました。



自分らしさを大切に！

「女らしさ」「男らしさ」という枠にはめる考えは、これまでの歴史や文化の中で社会的に作られたものです。あなたがあなたらしく生きるためには、どうありたいか、どうしたいかは、これから時間をかけて自分で決めてよいのです。誰にも押しつけることはできません。

「からだの性」と「こころの性」について見つめていくなかで困ったときは、まず大人に相談すること、専門家や相談窓口にご相談することが大切です。もちろん保健室もいつでも大歓迎です！悩み以外にも疑問など遠慮せずに聞いてください。



●相談窓口●

- よりそいホットライン ☎0120-279-338
(24時間・365日電話無料)
- レインボー・ホットライン ☎0120-51-9181
(毎週月曜19時~22時、LINE相談可)
- ヘルプ・ライン・サービス ☎03-3380-2269
(毎週月・火・木、20時~22時、相談員もLGBT当事者)
- AGP ON LINE ☎050-5806-7216
(毎週火曜20時~22時、医師や心理士が対応)
- SHIP にじいろキャビン ☎045-306-6769
(毎週木曜19時~21時)