

# あおいの部屋通信 2月



— 保健室 だ よ り —



No. 10 令和3年2月9日 井之頭中学校 保健室

2月3日の立春が過ぎて、暦のうえではもう春ですがまだまだ寒い日が続いています。みなさん体調管理はできているでしょうか？いつも元気な井中生も、最近体調不良を訴える人が増えてきました。風邪やインフルエンザ、そして新型コロナにまだまだ警戒が必要です。早寝・早起き・バランスの取れた食事で、元気に過ごせるようにしていきましょう！



## 心と体は繋がっているよ



11月の合同保健で、心と体はお互いに関わり合っているというお話をしたのを覚えていますか？心の元気がなくなると、体がだるくなったり、頭やお腹が痛くなったりと体にも影響が出てくる場合があります。またその逆で体調が良くない日が続くと落ち込みやすくなったり、すぐにイライラしたりする等の心の影響として表れることがあります。毎日を健康に過ごすためには「心も体も元気なこと」がとても大切です！

### かかんきしょうこうぐん 過換気症候群

過換気症候群とは不安や緊張が続くことで、呼吸が速く浅くなり、息苦しさを感じる病気です。体内に酸素を大量に取り込んでしまうことから、脳は酸素量を抑えようとするため息苦しさを感じます。手足のしびれやめまい、頭痛等の症状が表れることもあります。過換気症候群になったときは、口をすぼめて10秒かけてゆっくり息を吐くように呼吸をしましょう。



### かびんせいちょうしょうこうぐん 過敏性腸症候群

過敏性腸症候群とは、精神的なストレスや自律神経バランスの乱れなどによって腸の働きが悪くなり、便秘や下痢等の症状を引き起こす病気のことです。日本人の約10%が過敏性腸症候群といわれています。症状を改善するには、規則正しくストレスや疲れをためない生活を心がけることが大切です。自分に合ったストレス対処を行って予防しましょう。



## 寒くてもかせ予防を忘れずに！

### こまめな換気



休み時間ごとに窓を全開にして換気をしましょう！室温、湿度チェックも忘れずに！

### 石けんで手洗い



水が冷たいですが、石けんを使ってしっかり手洗いをしましょう！

### お茶うがい



お茶うがいをする事で風邪予防UP 水分補給のためにも毎日水筒は持ってきましょう。



# 多様な性について—LGBTQ—



12月の全校道徳でLGBTQについて学びましたね。全校道徳で学んだことを振り返ってみましょう！その人自身の性のあり方を「セクシュアリティ」と言います。セクシュアリティは「体の性」「心の性」「好きになる性」「性別表現」の4つから構成されています。セクシュアリティが少数派の人たちのことを「セクシュアルマイノリティ」と言います。

体の性

心の性

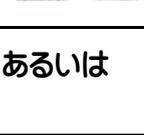
好きになる性

性別表現

構成要素の4つが  
組み合わさって自  
分らしさになる

## 【LGBTQってなんだろう】

セクシュアルマイノリティの代表的な呼び方としてLGBTQが挙げられます。LGBTQだからといって特別なわけではなく、一つの「個性」です。約20人に1人がセクシュアルマイノリティであると言われており、決して少なくない割合です。見た目だけではわからなかったり、相手が自分を隠していたりしているため、いない存在になっているのです。

レズビアン Lesbian	「心の性」が女性で、「好きになる性」も女性の人	
ゲイ Gay	「心の性」が男性で、「好きになる性」も男性の人	
バイセクシュアル Bisexual	「好きになる性」が異性の場合も同性の場合もある人	
トランスジェンダー Transgender	「体の性」と「心の性」が一致しないという感覚を持っている人	
クエスチョニング Questioning	「心の性」や「好きになる性」がはっきりしない、決められない、あるいは悩んでいる状況にある人	



後藤さんの講話はとても勉強になりましたね。みなさんの真剣に話を聞く姿勢がとても印象的で、自分事として捉えているのだと感じました。

「自分らしさ」を大切にすること、また相手を理解してお互いの存在を尊重できることが、よりよい社会を創っていく上で大切なことではないでしょうか。そんな社会を創る一人がみなさんであることも忘れないでください。