

保 健 だ よ り



令和6年11月1日（金） 小平市小平第二中学校 保健室 NO. 7

暗くなるのも早くなり、秋の深まりを感じる時期となりました。
秋は、自然の美しさを感じる機会が多いと思います。きれいな夕焼け、
色づく木の葉、「きれいだなあ」と感じる心を大切にしたいですね。



11月の保健行事

11月20日（水）8:45～

脊柱側わん（モアレ）検診

対象：2年生、他学年対象者

※欠席者検診は、下記の日程で小平市福祉会館での
実施予定となります。詳細は別紙を配布します。

令和6年11月27日（水）14:00～15:30



色覚検査について

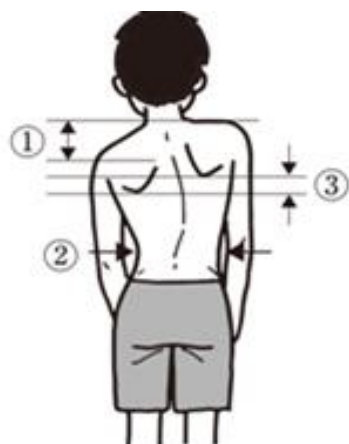
小平市では、小学4年生と中学1年生
の希望者を対象に色覚検査を行っています。
1年生の生徒へ「色覚検査について」の
申込書を配布いたしました。色覚
検査を希望される場合には、11月8日
（金）までに各担任にご提出ください。

《^{せきちゅうそく}脊柱側わん症について》

脊柱側わん症は、背骨が左右に曲がった状態になる病気です。小学校高学年から中学生の思春期にかけて発見されることが多く、女子に多くみられます。痛みがないため、自分で気が付くことが難しいと言われています。症状が進行すると、腰や背中への痛み、肺活量の低下などの呼吸器機能障害を起こすことがあり、早い段階で発見し、適切な時期に治療をすることが重要です。

脊柱側わん症を正確に診断するためには、医師によるレントゲン検査が必要ですが、ご家庭でも下記の方法でチェックすることができます。

【立位による検査】 ↓



【前屈による検査】 ↓



主なポイントは次の4つです

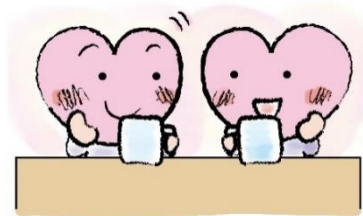
- ① 両肩の高さに左右差があるかどうか【立位】
- ② 左右の脇線（ウエストライン）の非対称性があるかどうか【立位】
- ③ 肩甲骨の高さや突き出し方に左右差があるかどうか【立位】
- ④ 前屈時の肋骨の隆起や腰部の隆起の有無があるかどうか【前屈】

年度初めの〔運動器検査 保健調査票〕でも同様の内容を各ご家庭でご確認いただいています。
姿勢等についてご家庭で何か気になることがございましたら、ご相談ください。

LGBTQ ってなんだろう？

～セクシャルマイノリティを知ることからはじめよう～

LGBTQ という言葉を聞いたことがありますか？



L・・・レズビアン（同性を好きになる女性）

G・・・ゲイ（同性を好きになる男性）

B・・・バイセクシャル（同性を好きになることも異性を好きになることもある人）

T・・・トランスジェンダー（身体の性別と違う性別を生きる、生きたいと望む人）

Q・・・クエスチョニング（自分の性別がわからない、決められない、あるいは悩んでいる状況にある人）

LGBTQ の人は、社会の中では少数派なので、“セクシャル（性的）マイノリティ（少数派）”という言われ方をしますが、日本国内に**約9.7%、約10人に1人**の割合でいると言われています。

（電通ダイバーシティラボ「LGBTQ+調査2023」より）

これは、左利きの人やAB型の人の割合とほぼ同じ割合です。

LGBTQ は決して特別なことではありません。人は多数派の意見を「正しい」、少数派の意見を「おかしい、間違っている」と思いがちです。周囲の心ない偏見から一人で抱え込んで辛い思いをしている人がみなさんの周りにもいるかもしれません。



誰もが自分らしく生きられる社会を目指して、国や自治体、企業も変化しています！

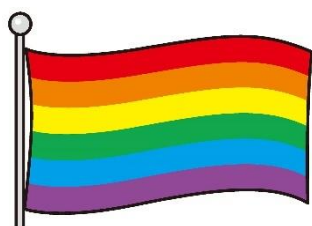
2015年に渋谷区でパートナーシップ条例（正式名称：男女平等及び多様性を尊重する社会を推進する条例）が成立し、同姓のカップルに対し、結婚に準じる関係を認める証明書を発行することができるようになりました。その後も、全国の自治体で広がりをみせ、今では全国470の自治体でパートナーシップ制度が導入されています。（2024年10月現在、日本人口に対するカバー率89%）

思春期であるみなさんは、周りとの「違い」や「差」にとっても敏感です。

そして、自分だけ違うということを恐れたり、不安になったりします。

けれど、人は“みんな違ってみんないい”ということを忘れないでくださいね。

顔や体型、性格がみんなそれぞれ違うように、性も違って当たり前。人と違うことはおかしいことではありません。誰を好きになってもいいし、自分が自分らしくいられることが1番です。



6色（赤・橙・黄・緑・青・紫）のレインボーカラーは性の多様性を表しており、国際的にLGBTQのシンボルカラーとして、また、支援や連帯の気持ちを示すカラーとして広く認識されています。そして、LGBTなどの性的少数者に関する理解者・支援者・味方のことを「アライ Ally」といいます。6色のレインボーカラーのアイテムを身に着けることでアライ Allyであることを表明できます。