

ほけんだより 2がっ

令和 6 年 2 月 6 日
小平市立小平第三中学校
保 健 室

春の訪れのような暖かい日もありましたが、昨日から雪が降り、気温差に体調を崩している生徒もいます。そんななか、今年も花粉の季節がやってきました。東京都のスギ花粉の飛び始め予想は、2月上旬だそうです。早くも症状が出始め、耳鼻科で薬をもらってきている人もいました。毎年症状が起こる人は、ひどくなる前に早めに受診するなど、対策しておきたいですね。



つらいときは、お医者さんに相談しよう

ダイバーシティ 多様性って大事。



自分や周りの人、様々な人たちが、それぞれに個性や特徴を持っています。その違いを尊重し、互に理解し合うことが、多様性を大切にするということです。多様性を受け入れることは、自分自身にとっても、周りの方にとっても、良いことだと思います。

性の多様性

自分の体の性や心の性に悩んでいる人、異性を好きになれないことに悩んでいる人等は、人口の3～5%いると言われています。また、なかには「男」や「女」とははっきり決められたくないと感じる人もいます。

人の性は多種多様で、100人いたら100通りの性があると

SO G I E って、なに？

SOGIE(ソジー)とは、Sexual Orientation(性的指向)、Gender Identity(性自認)、Gender Expression(性表現)を組み合わせた言葉で、誰もが持っている性の要素です。これにSex Characteristics(身体の性的特徴)を加えた「SOGIESC(ソジエスク)」という言葉もあります。

Sexual Orientation Gender Identity Gender Expression

＝性的指向

好きになる性。恋愛対象はどんな性別の人か。

例:好きになるのは男性／女性／性別にこだわらないなど。恋愛感情を持たない人もいます。



＝性自認

心の性。自分の性をどうとらえているか。

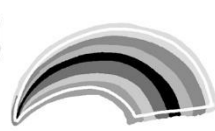
例:自分を男性／女性と思う、どちらでもない／どちらでもあると思うなど。



＝性表現

服装や髪型、しぐさ、言葉遣いなど、どのように自分を表現するか。

例:スカートをはきたい／はきたくない、一人称の使い方など。



受験生へ こんなことに気をつけて！ ファイト！

- 朝ごはん・・・消化が良く、胃腸への負担が少ないものを選ぶ。
- 服装・・・試験会場は暖かいので、脱ぎ着できる服で調整しよう。
- 時間・・・あわてて忘れ物をしたり、ケガをしないよう、余裕を持って！
- 持ち物・・・飲み物や予備のマスク、カイロなどがあると安心かも。
緊張すると手足が冷えやすいため、靴下用カイロもおすすめ♪
- 前日に・・・天気や気温、行き方をチェックしておこう！

・受験慣れしている人はいません。緊張で、周りの人はみんな勉強できそう...と思ってしまうかもしれませんが、周りもあなたのことをそう思っているかも。ゆっくり深い呼吸をして緊張を和らげましょう。試験が終わったら・・・「人事を尽くして天命を待つ」できる限りの努力をした後は、結果を待つのみです。応援しています。

(たすけあって)



(声をかけあって)



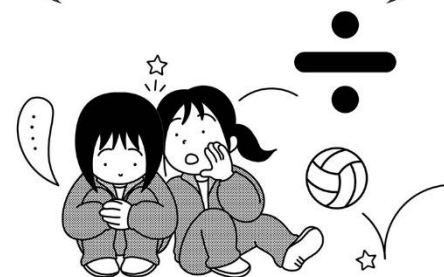
やさしい生活を

おもいやり算で

(ひきうけて)



(いたわって)



＊保健だより＊ 7つのまちがいさがし



手前左の女子の髪型／手前中央の男子のヘア／手前右の男子のジャケット
／犬の散歩をしている男性の帽子／奥の後ろ姿の女性のボース／ベンチに座っている男性のボース／右奥の残み