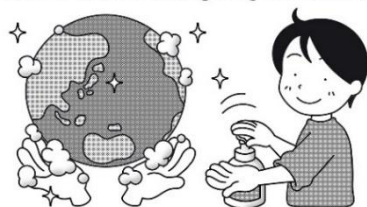


# ほけんだより10月

令和 7 年 10 月 6 日  
小平市立小平第三中学校  
保 健 室

10月15日 世界手洗いの日  
Global Handwashing Day October 15



秋らしい季節になってきました。

これから音楽祭練習が始まります。声を出す機会が増えて、のどの疲れを感じやすい時期です。水分をこまめにとったり、無理に声を出さず時には休ませたり、のどのケアをしながら当日を元気に迎えられるようにしましょう。

## ▼ 感染症情報

9月下旬に1・2年生でインフルエンザA型の感染が広がりました。のどの痛みやだるさから始まり、発熱する人が多かったです。他にも新型コロナウイルスや溶連菌感染症の報告を受けています。10月現在、感染症は落ち着いていますが、市内ではインフルエンザB型も出始めているようです。朝から体調の悪いときは、無理な登校はせず、体調回復に努めてください。

## 10月10日は目の愛護デー



私たちが外界から得る情報の80%は目から入ると言われています。知らず知らずのうちに働き者の目を酷使していることも…。次の点に注意して、普段から目に優しい生活を心がけてください。その他、バランスのとれた食事や、規則正しい生活リズムも、目の健康を保つ上では重要です。

メガネ・コンタクトレンズの度は自分に合ったものに



コンタクトレンズは定められた使用時間を守ろう

テレビ・ゲーム・ケータイ、見過ぎに注意！



1時間画面を見たら、10分は目を休ませよう

遠くのものを見て目の筋肉をリラックス



近くを凝視して緊張した毛様体をほぐす

長時間の紫外線はできるだけ避ける



晴れた日に長時間外出した後は目薬等でケア



## 令和7年度三中生の視力

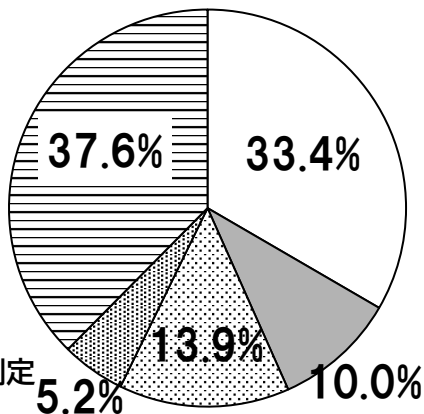
□A(1.0以上)

□B(0.9~0.7)

□C(0.6~0.3)

□D(0.2以下)

□矯正視力のみ測定



4月の視力検査の結果、1.0以上の視力が『A』の人は全体で33.4%でした。1年生は41%、2年生は35%、3年生は24%で、学年が上がるにつれて減っています。また、37.6%の人がメガネやコンタクトレンズを使っていることがわかりました。

## 性の多様性について、どのくらい知っているかな？理解を深めよう！

LGBTQ+は、性的少数者の総称で使われることが多い言葉です。

ある調査では、性的少数者は10~13人に1人いると言われています。

それは、血液型がAB型の人と同じくらいと考えられます。決して少なくはないのです。

- L…レズビアン (心の性が女性で、女性が好きな人)
- G…ゲイ (心の性が男性で、男性が好きな人)
- B…バイセクシャル (男性も女性も好きになる人)
- T…トランスジェンダー (自分の心の性と体の性が合っていないと感じる人)
- Q…クエスチョニング (自分の性別がわからない、決めていない、決めたくない、あるいは悩んでいる状況にある人)
- +…プラス (上記以外の様々な性)

## LGBTQ+からSOGIE(ソジー)へ より広い視点で考えよう！

### わたしたち誰もが持っている性の要素

|                                                   |                                                              |
|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| ①わりあてられた性別<br>女 ・ 男                               | ②性自認 (GI) Gender Identity<br>自分がどんな性別だと思うか                   |
| ③性的指向 (SO) Sexual Orientation<br>好きになる性は、どんな性別の人か | ④性表現 (GE) Gender Expression<br>服装や髪型、しぐさや言葉遣いなどどのように自分を表現するか |

性のありかたは十人十色！100人いたら100通りの『性』があります。

人と違うことは当たり前で、それが「自分らしさ」につながっていくのです。

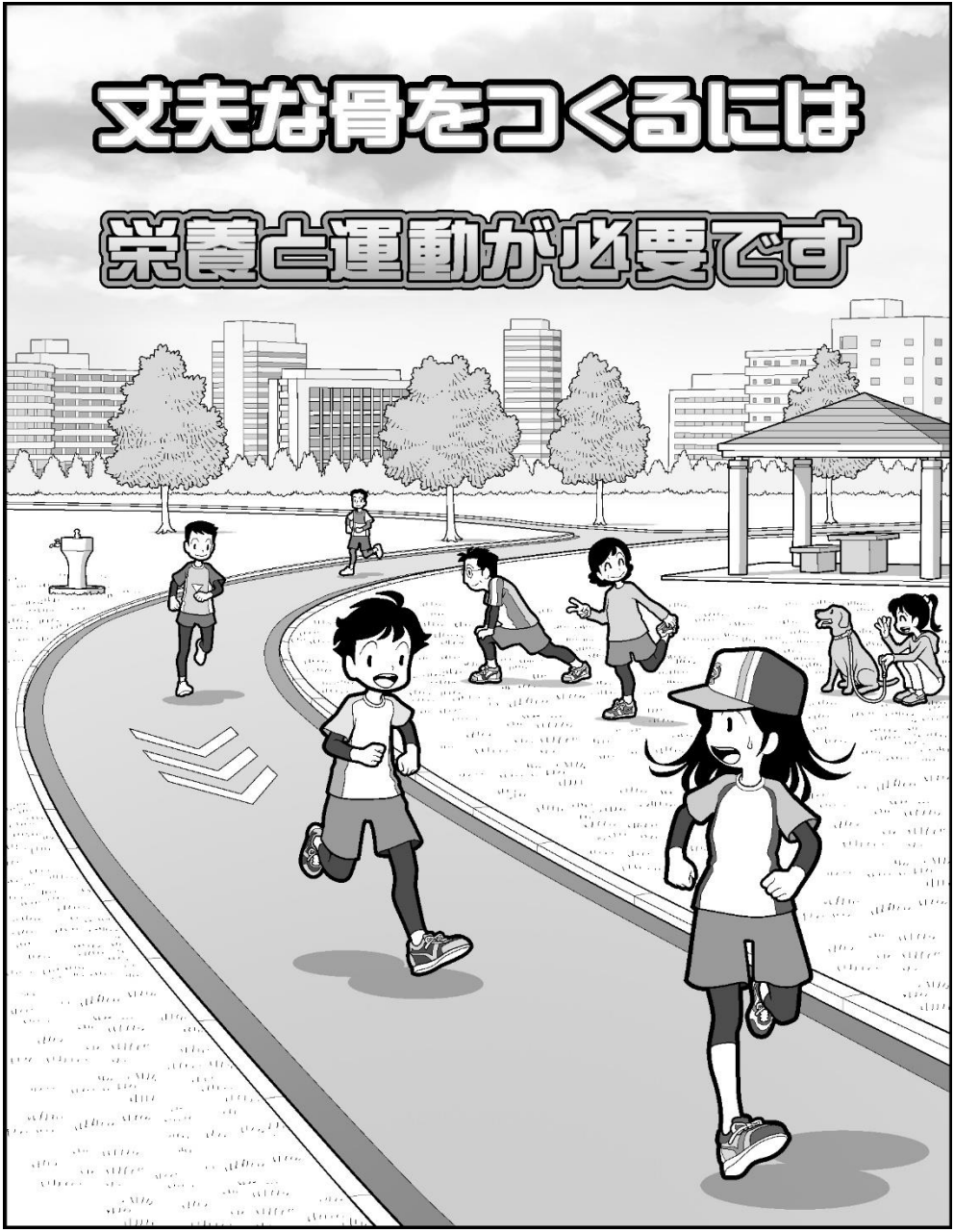
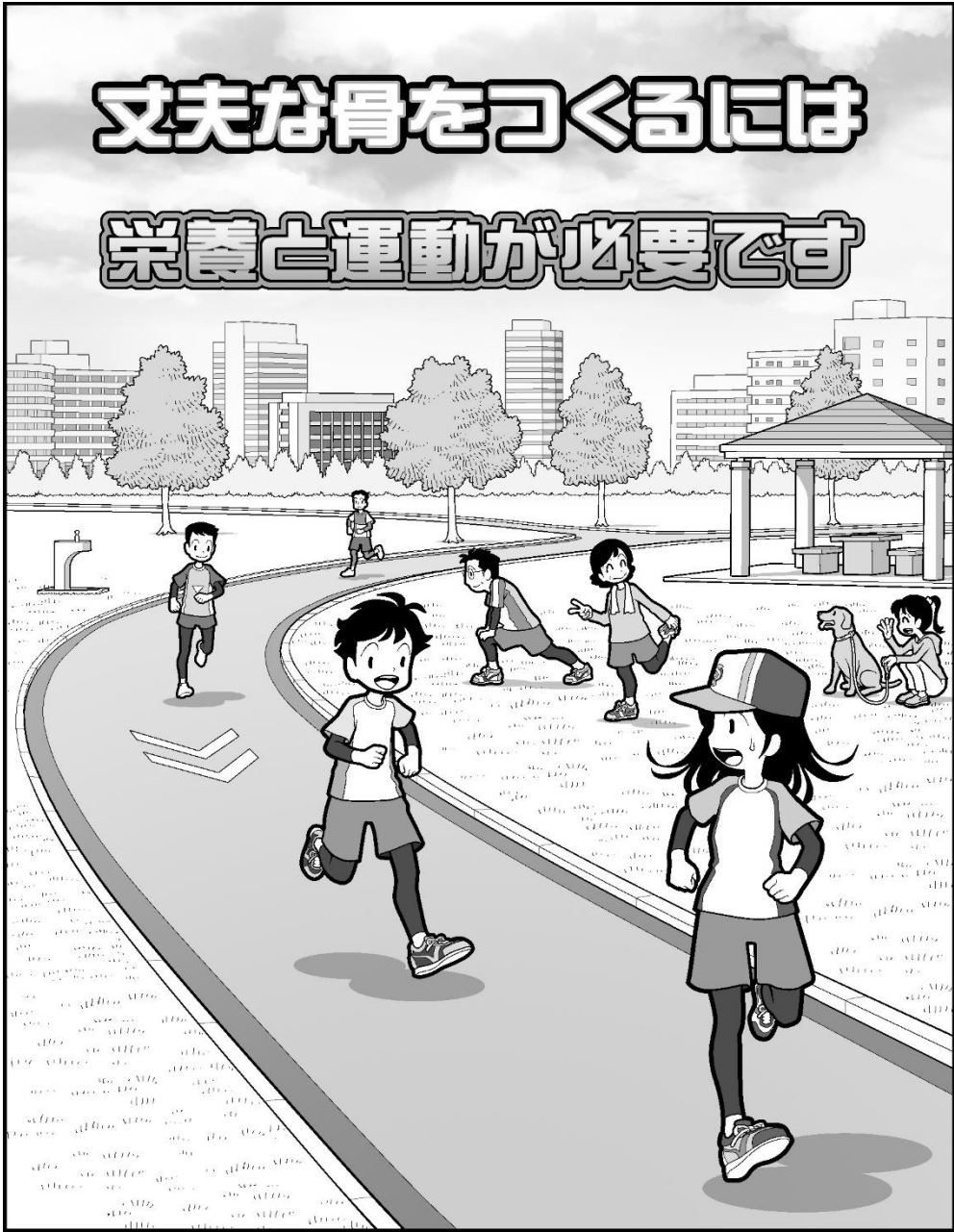
性のことだけではなく、中学生の今は「自分って何だろう」「周りからどう思われているのかな」などがとても気になる時期です。悩んだり、迷ったりしながら、自分のことを考えられることや自分と向き合えることって、とても素敵なことです。

話したくなったら、誰かに相談してみるのも良いかと思います。最初に話した人の反応が、自分の望むものでなかったとしても、他の人にもぜひチャレンジしてみてほしいです。きっと受け止めてくれる人がいるはず。「話してみてもよかったなあ」という経験を、中学生の今このときにたくさんしてほしいと思っています。

そして、安心して話せる場所として、保健室があることもお忘れなく…♪



＊保健だより＊ 7つのまちがいさがし



中央奥の川の橋さ／左奥の水飲み場／右奥緑車庫の右のいす／中央奥の女性のトイレ  
／道路に書かれている矢印／中央奥男子の髪の手前の女子のヘアピン