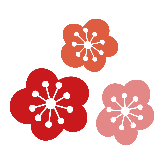
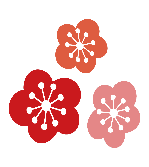
ほけんだより １月

２０２０年１月10日

貝塚市立第一中学校

保　健　室





「おめでとう」という言葉には、“よい芽が出るように”という願いをこめて、

「お芽出とう」という漢字をあてることがあります。新しい年、みなさんの希望の芽、

思いやりの芽、健康の芽がたくさん育ちますように✿✿本年もよろしくお願いします。

３学期早々の保健室では・・・

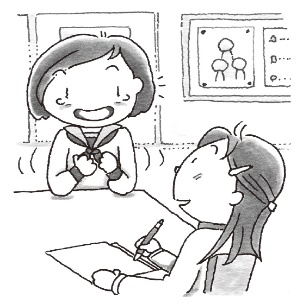
３学期が始まり、たくさんの子が元気に保健室にもあいさつに来てくれています。「受験に向けて、勉強はもちろん体調管理に気をつけている！」という３年生たち。「今年は受験生になる年。私は、○○高校に行きたいから、授業を遅刻しないようにがんばる！」「将来美容師になりたいねんけど、今なにができる？」と話す２年生たち。

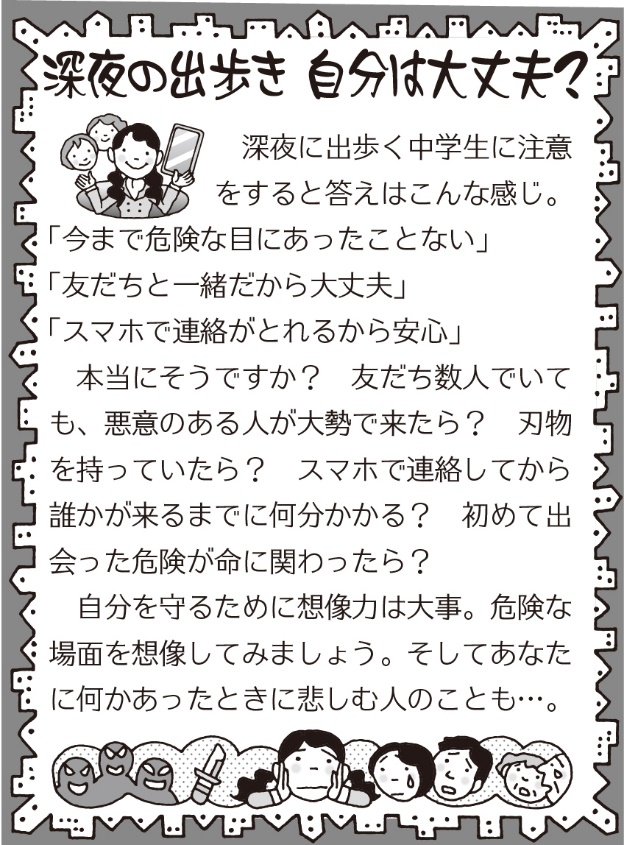
始業式で梅本先生から、「大きくても小さくてもいいので、自分なりの

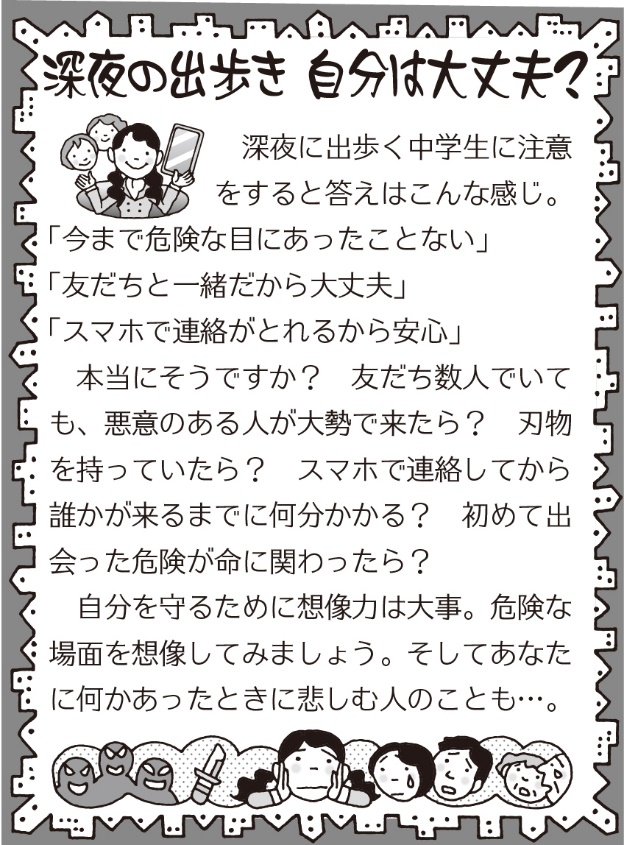
目標を持ちましょう」というお話がありましたが、すでにたくさんの人

たちが夢や目標を決め、そこに向かって頑張ろうという姿が見られます。

先生たちもパワーをもらえる、うれしい姿です♪





保健室で色んな子と話をする中で、夜遅くまで遊んでいるという話を聞くこともあります。深夜に出歩く中学生に注意すると、答えはいつもこんな感じ。

**「今まで危険な目にあったことないからいける」**

**「友達も一緒におるから大丈夫」**

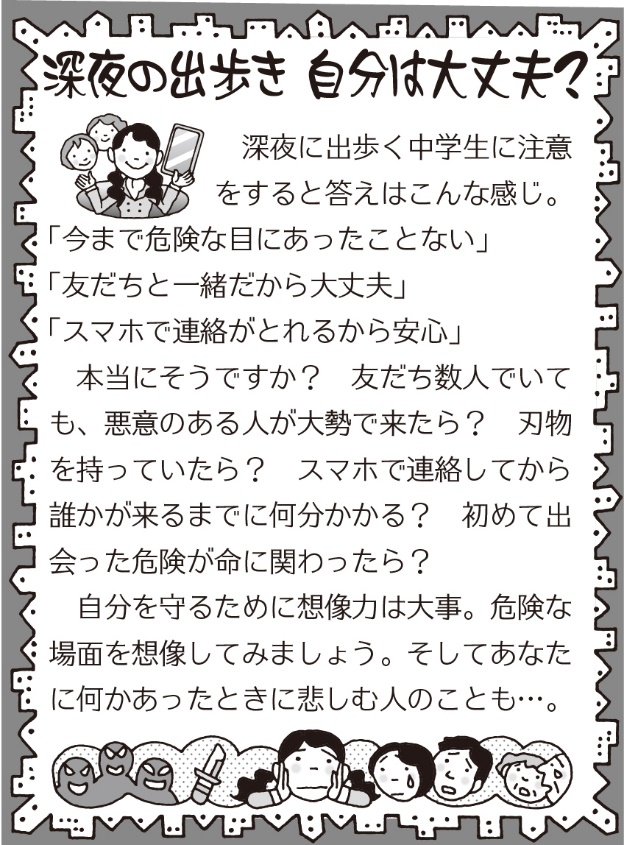
**「なんかあったらスマホで連絡するし」**

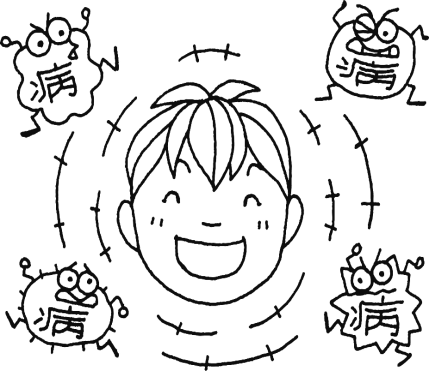
・・・本当にそうですか？友達数人でいても、悪意のある人が大勢で来たら？刃物を持って

いたら？スマホで連絡してから、誰かが来るまでに何分かかる？初めて遭遇した危険が、命に関わったら？

　　最近、ニュースでも物騒な事件が多くとりあげられています。次は自分の身に起こるかもし

れません。危険を想像して、自分の行動をよく考えてみてください。そして、**あなたにもし**

**も何かあったときに悲しむ人のことも考えてみてくださいね。**



２学期終わり頃から、２年生を中心にインフルエンザでの欠席が増え始めました。３学期が始まった時点では、校内で数名のインフルエンザの感染報告があります。現在はA型が多いですが、これからB型も出てくることが予想されますので、一度かかっていても注意が必要です。

　また、３学期が始まってから、保健室には腹痛や吐き気を訴えての来室が多くみられます。これからの季節は、感染性胃腸炎等の感染症も流行しやすい時期です。どの感染症であっても、予防の基本は、規則正しい生活習慣です。予防のためのマスクも効果的ですので、特に３年生、ぜひお家からつけてきてくださいね。一中全員で、寒い冬を元気に乗り越えましょう！！！

一中インフルエンザ動向

～インフルエンザに関するよくある質問～

**Ｑ.登校基準にある「発症」とは、**

**どのような症状のことですか？**

Ａ.症状は人によって様々なので一概には

言えませんが、**発熱が**

**基準になることが多い**

です。

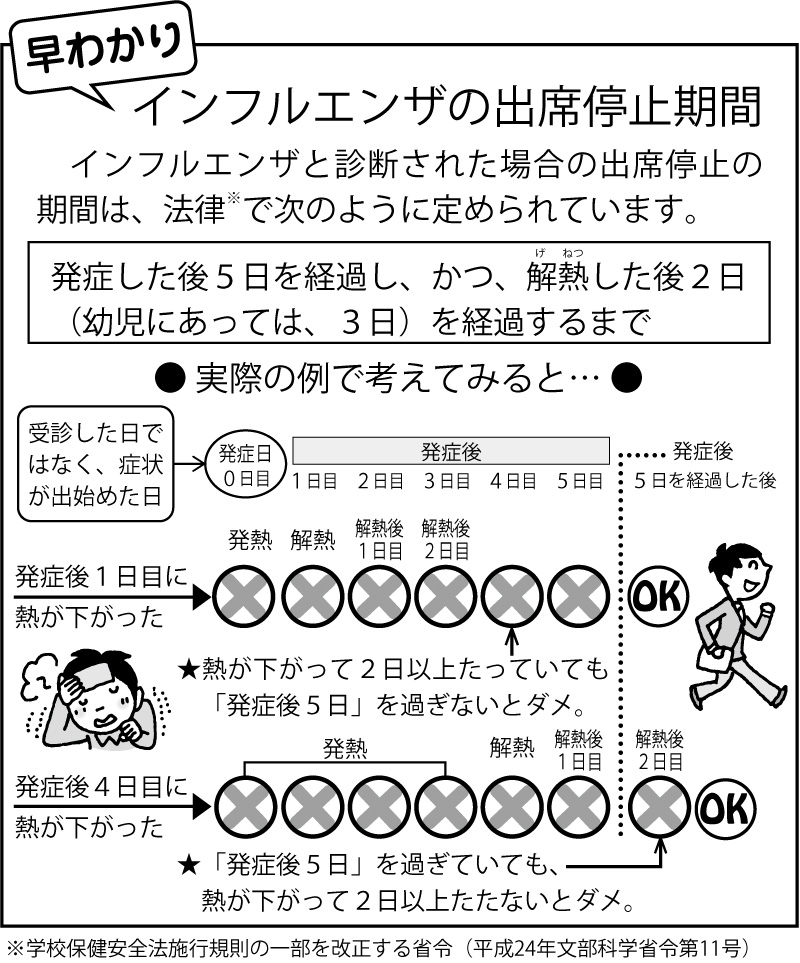
**Ｑ.インフルエンザにかかった後、**

**いつ学校に復帰できますか？**

Ａ.**発症後５日かつ、解熱後２日を経過してから登校可能**となります。

（どちらとも満たして

いないと登校できません。）



**Ｑ.どのように登校の日にちをカウントすればよいですか？**

Ａ.発症した日は数えずに（０日目）、発症した翌日から１日目…とカウント

してください。その数え方で、**発症後５日かつ解熱後２日が経過して**

**からが登校可能**です。本人の体調の悪化や感染拡大を防止するためにも、

決められた期間はしっかり休みましょう。



※感染後、登校する際は『登校許可意見書』の提出が必要です。『登校許可意見書』は、①学校まで取りに来ていただくか、②学校概要の巻末、③本校HP内の【配布文書一覧】からご利用いただけます。

お箸や傘、図書室の本、制服、リボン、カイロ、保冷剤、ナプキン等…。

学校や保健室から借りているものはありませんか？

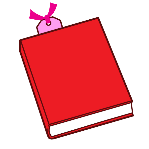
きちんと返してくれる子もたくさんいます。「ありがとうございました」と、一言添えて返してくれたり、体調悪い人にひざ掛けを貸して、返却時にきちんとたたんで返してくれる姿に、心が温まります✿✿

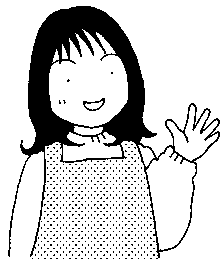
みなさんも、自分が忘れた時に、“貸してもらえて助かったなぁ”と感じたはず

です。同じように、次の誰かが忘れた時にも助けてあげられるよう、返却し忘れ

ているものがあれば、早めに返してくださいね。

借りたものは返しましょう





多様な性（別）を知っていますか？～ちがいを大切に～

人には色んな違いがあります。顔や容姿も違えば、性格、趣味も人それぞれです。考えることも、好きなことも、大切なことも、自分と同じ人は世界中のどこを

探してもおらず、みんな違います。その中で、性（別）も男性／女性の２つだけではなく、多様に存在していることを知っていますか？

**～性をつくる４つの要素～**※例を出しているのはほんの一部で、例以外にも様々な人がいます。

みんなおなじだったら

こころの性

「ぼくは男だ」「わたしは女だ」というように、自分がどう感じているかの性のこと。からだの性と一致しない場合もあれば、男女のどちらでもある、どちらでもないと感じる人もいます。

からだの性

生まれ持ったからだの性のこと。性（別）をつくる要素である染色体や性器の形状などで、男性・女性だけに分けられないこともあります。

みんなおなじ顔なら

顔はないのもおなじ

みんなおなじ名前なら

名前はないのもおなじ

みんなおなじ性格なら

性格はないのもおなじ

みんな同じ性別なら

新しいいのちは生まれない

みんなおなじ感受性なら

新しい音楽は生まれない

みんな同じ意見なら

新しい考えも生まれない

みんなおなじ速さなら

100ｍ走は行進とおなじ

どこへ行っても同じ風景なら

観光旅行は牢屋のさんぽ

いつの時代も同じ世界なら

タイムトラベルの夢も消える

だれもがみんなおなじだったら

私はないのもおなじこと

出典：『人権の絵本②

ちがいを豊かさに』



自分は、男性と女性のあいだの中性だと思う。

私は、自分を男性だと思う気持ちの方が強い気がする。

私の身体には女性のもつ卵巣も、男性のもつ精巣もあるよ。

ぼくの身体には、男性のもつ精巣があるけれども、染色体は女性をさしているらしいんだ。

私は、自分のことを

女性だと思ってるわ。

表現する性

自分の性をどのように表現するかという性のこと。たとえば、「おれ」「ぼく」「わたし」「自分」など、自分をどう呼びたいかや、どんな髪型、どんな服装をするのか、どんなものやどんなことが好きなのか等、による性のことです。

好きになる性

好きになる相手の性のこと。恋愛として好きになる対象が、同性であったり、異性であったり、性別を問わないで好きになることもあります。また、恋愛対象としては、人を好きにならない人もいます。



自分は、かっこいいものが好きです。髪型も短めが好き。

スポーツよりも料理や裁縫がすきです。

自分のことは「ぼく」って呼びたい。服装は女性のものが好きかな。

男性・女性どちらも

恋愛対象になるわ。

恋愛感情としては、

誰も好きになったことがないよ。

好きな相手の

性別は男の人！

★生まれた時の法律的／社会的に割り当てられた性（男女）にとらわれない性のあり方を持つ人の総称を『』といいます。もしかすると、「自分だけ周りと違う？」と悩んでいる人がいるかもしれませんが、の人は１３人に１人の割合でいます。また、その人たち以外でも、人の性は人それぞれ多様に存在するので、自分の性を否定する必要はありません。

◇◆関連本や関連機関・相談窓口の紹介◆◇

✿関連本

**・『もっと知りたい!話したい!セクシュアルマイノリティ』**

発行: 汐文社　著: 日高 庸晴

　･･･性とはなにか、様々な性、実体験の話や悩みが載っています。

**・『いろいろな性ってなんだろう？』**

発行: ポプラ社監修: 渡辺 大輔

･･･様々な性や、様々な生き方の実体験が載っています。

**・『LGBTってなんだろう？‐からだの性、こころの性、好きになる性‐』**

発行: 合同出版 　著: 薬師 実芳･笹原 千奈未･古堂 達也･小川 奈津己

　 ･･･当事者の思いなどが載っています。学校の図書室にもあります！！

✿関連機関やサイト・相談窓口

**・QWRC（くぉーく）**　<https://qwrc.jimdo.com/> で検索

**・ハートをつなごう学校**　<http://heartschool.jp/>　で検索

**・ＳＨＩＰ（しっぷ）ほっとライン**電話045-548-3980木19:00～21:00

**・貝塚市人権相談窓口**電話072-433-7160　月～金8:45～17:00

上記のように、性は多様にあり、その境目はなく、線引きできないものです。男性か女性という枠に当てはめる必要はありません。また、性は、自分で考えて悩んだり決めたりするものであって、周囲が勝手に、見た目で分類したり、決めつけるものでもありません。性別にとらわれず、「自分らしさ」や「その人らしさ」を大切にしてください。

また、これから先、みなさんはいろんな人と出会い、関わって生きていきます。性以外にも様々なことで自分と相手との「ちがい」を感じたときに、**たとえ理解できなくても、「ちがい」を否定しないことを心に留めておいてください。**

安心して生きる権利、自由に生きる権利がみなさんにあります。誰もが『自分らしく生きたい』と思っているということを心に留めて、自分が自分らしさを大切にするのと同じように、相手の人の「その人らしさ」を大切にできる人になってほしいと思います。

ちなみに…

「ちがいを大切にする」とは

**・誰かが傷つくことを言わない**

**・いろいろなちがいを知る**

**・「あたりまえ」にとらわれない**

**・自分と相手はちがうことを**

**意識する**

みんなちがって当たり前。

自分の価値観を見直して、

多様な性や、多様な生き

方を認める社会をみんな

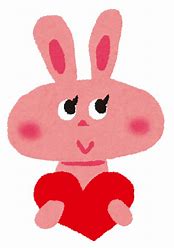
で築いていきたいですね。

自分の性のありようについては、すでに自分で自覚している人もいれば、揺れたり、変わったり、決められなかったりすることもあります。でも、**すべての人が、自分の性について自分らしい表現で誇りを持ち、自分の望むように生きる権利があります。**

あなたのからだも気持ちも、あなただけのもの。そしてどのように生きるかを決めるのも、あなた自身です。焦らず、決めつけず、ゆっくり、自分の性や自分らしさを探していってください。

また、詳しく聞いてみたい人は、いつでも保健室にきてくださいね。



[](https://www.bing.com/images/search?view=detailV2&ccid=yYPPG7ZU&id=275117136B0F5A5F91C22D1FC6F8A2417FD97C38&thid=OIP.yYPPG7ZUGVD6-9z8usBcOAHaKh&mediaurl=http://4.bp.blogspot.com/-OTprrpYf3-E/UZRBmpBKiXI/AAAAAAAASqg/7B6nyJ1J65A/s800/valentinesday_usagi.png&exph=648&expw=456&q=%e3%82%a4%e3%83%a9%e3%82%b9%e3%83%88+%e3%83%8f%e3%83%bc%e3%83%88&simid=608004335691041579&selectedIndex=560)