

10月ほけんだより



埼玉平成中学・高等学校 保健室 令和元年10月9日(水)

文化祭に体育祭、お疲れ様でした。10月は衣替えの季節です。

過ごしやすい気温が多くなった一方で、朝夕と昼間の温度差が大きいため、体調を崩しやすい時期でもあります。保健室にも頭痛、のどの痛み、だるさなどで来室する生徒が増えています。体の調子がいつもと違うと思ったら、いつもより早く寝る、バランスの良い食事をとり、休養するなど、自分の体の事を考えた行動をとるようにしましょう。

「LGBT」って何？ 性はグラデーション？

最近、よくLGBTという言葉聞くようになりました。皆さん知っていますか？

- L レズビアン (女性を恋愛の対象とする女性)
- G ゲイ (男性を恋愛の対象とする男性)
- B バイセクシャル(男女どちらにも恋愛の対象がある人)
- T トランスジェンダー(体の性と心の性が一致しない人)

これらの頭文字をとった、セクシャルマイノリティの相称のひとつです。



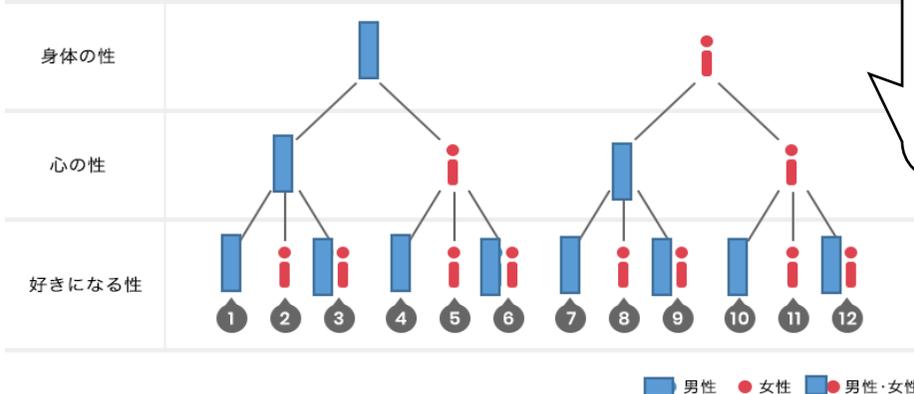
日本のLGBTの人は人口の7.6%いると言われています。
およそ13人に1人ということですね。

(電通ダイバーシティラボ 2015年調べより)

～性はグラデーション～

性を考える時、男性、女性の2つだけでは無く、様々な見方があるかと思えます。

①身体の性 ②心の性 ③好きになる性



あなたのセクシャルティは何番かな？
心の中で考えてみよう。

ここに載っていないセクシャルティを持つ人もいます
次回11月号で紹介します。

ほけんだより10月

2学期も1ヶ月が過ぎ、秋らしく過ごしやすい気候になってきました。一方で、朝夕と昼間の温度差が大きいため、体調を崩しやすい時季でもあります。急な暑さ・寒さによる体調不良を防ぐために、登校前にしっかり天気予報を確認しましょう。



目を大切にしよう



10月10日は『目の愛護デー』です

目は起きている間ずっと光を受け取って、休まず働き続けています。目を休めるためには、目を閉じて光を受け取らない時間を十分とることが必要です。夜は電気を消してしっかり寝て、目を十分休ませましょう。

気づいて！目のSOS

当てはまるものに、チェックをしてみよう！

- 目を細めてみる
- ぼやけて見えることがある
- 目がかわく
- 目の奥が痛い
- 目が赤くなりやすい
- 光がまぶしい
- まぶたがピクピクする
- 首や肩がこりやすい
- 頭が重い、痛い