

保健通信5月



～医食同源～

中野立志館高校 保健室
令和2年(2020年)5月21日発行



今までに経験したことのない状況が続く中、新型コロナウイルス感染症対策に取り組みながらスタートした今年度。緊急事態宣言で長期間の休校となりましたが、外出自粛の生活は、どんな日々を過ごしていましたか。

慣れない生活に、誰でも心と体は疲れやすかったりします。無理をせずに、困ったことや悩みがあれば家族や友だち、学校の先生等話をしやすい人や信頼できる人に相談をしましょう。

保健室でも、ひとりでも多くの生徒がよりよい学校生活を送るためにサポートしていきたいと思っています。

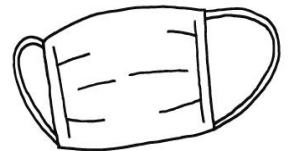


新型コロナ対策のマスク

マスクの品薄が続く中、休校中の4月に文部科学省より生徒と職員分のガーゼマスクが届きました。生徒のみなさんに1人一枚配布します。

学校生活を送る上で、感染症予防対策としてマスクを着用する機会が多くなります。繰り返し洗って使える、このガーゼマスクも活用してください。

なお、ガーゼマスクに不良な点等ありましたら、担任の先生を通じて保健室までお知らせください。



■感染症予防に大切なのは、手洗いです。マスク着用や手洗いなど、身のまわりの清潔を心がけて、今後も予防に努めながら、健康な生活を送りましょう。



★布製マスクは、1日1回の洗濯により、おおむね1ヶ月の利用が可能です。洗い方に関する情報は、経済産業省の動画がインターネット上に掲載されています。 → <https://www.youtube.com/watch?v=AKNNZRRO74o>

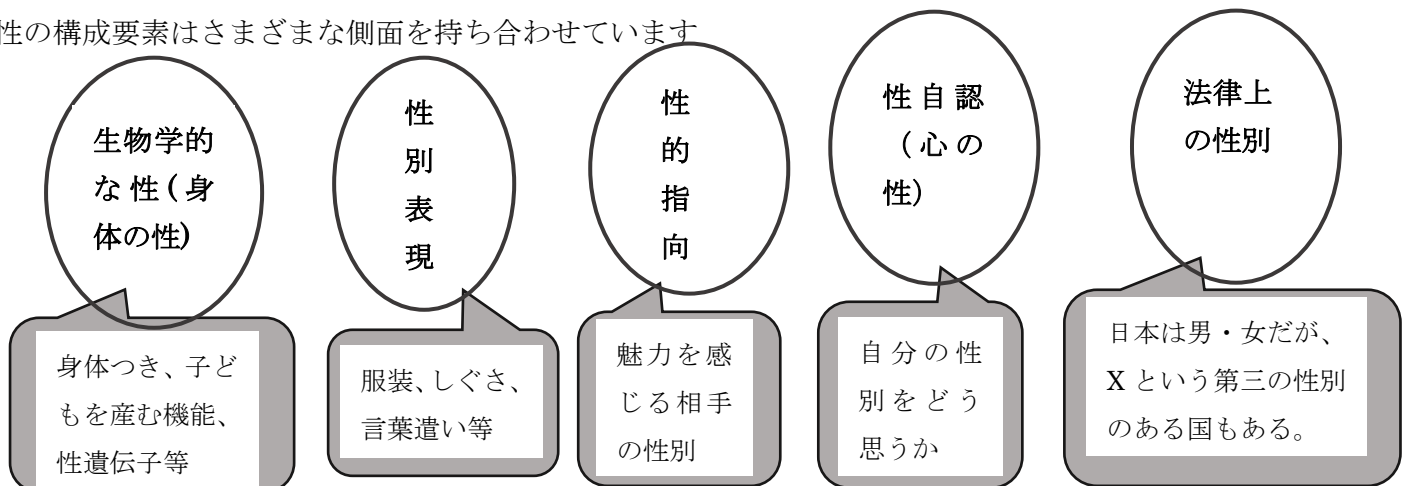


性の多様性について学び続けよう

◆性のあり方(セクシュアリティ)は十人十色。多様だよ。

裏に続きます

性の構成要素はさまざまな側面を持ち合わせています



性は一人一人違います。

本人が最も心地いい生き方を選ぶことが重要！！

人間の性は非常に複雑で曖昧です。男女どちらかということではなく、さまざまなバリエーションが存在して、どれも「男か女」とはっきり分けられないのが現実です。

また、人生の途中で揺れたり変化したりすることがあります。好きな服装や好きになる人、体の特徴や、自分の性への違和感の大きさには、違いがあって、色々な個性があってあたり前。価値観や考え方の広がりを持ち、決めつけずに知ろうとすることは大切なことです。さまざまな性のあり方を受け止められるよう、知識を持つこと、学び続けることを大事にしていきたいと感じています。

性の多様性を学び続ける中で、決めつけない言葉遣いを選ぶことも大切だと気付かされます。

保健室にも、性の多様性の関わる本を置いてありますので、見てみてください。

図書館に置いていただいた本「弟の夫」は、漫画で楽しく学びました。おすすめです。



◆セクシュアル・マイノリティとは

さまざまな性のあり方のなかで、少数派の人たちのことをいいます。性的指向について少数派であるレズビアン、ゲイ、バイセクシュアル、心の性について少数であるトランスジェンダーの頭文字をとって、LGBTといわれることもあります。

性的少数者の割合は、3～8%。おおむね5%で20人に1人くらいではないかと考えられています。また、「マイノリティ」という言葉には、人数や割合だけでなく、偏見や不利益を被りやすい弱い立場におかれているという意味も含まれています。



性の多様性を認め合う環境を考えてみよう



◆ 注意が必要な差別的な言葉

「オネエ」「オカマ」「ホモ」「レズ」などのことは侮蔑的なニュアンスがあると受け取る人もいます。使い方に気をつけましょう

ホモやレズは省略しなければ差別語になりません。ホモ → ホモセクシュアル(同性愛)
レズ → レズビアン(女性同性愛者)

◆ 6色のレインボー

誇りを持って生きるLGBTやセクシュアル・マイノリティのシンボルとして6色のレインボーが使用されます。日本では虹を7色と数えますが、海外では色数が決まっていない文化圏も多く、1970年代後半から6色のレインボーがこの意味で使われるようになりました。

色は赤、^{だいだい}橙、黄、緑、青、紫です。



・自分はどんな人間か決める必要はないですよ。これからどうやって生きていきたいかの思いはそれぞれです。自分らしく生きていて、相手を大切にして支え合える社会を目指したいですね。