

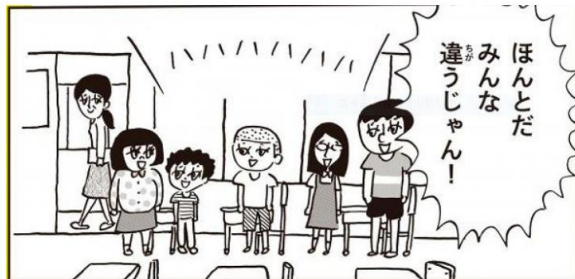
# ほんたより

平成31年1月18日 志木市立宗岡第二中学校

保健室にはLGBTについて知る本『ふつう』ってなんだ?』があります。宗岡二中の図書館で借りてきましたが、結構読んでいる生徒が多い。とってもわかりやすい本なので、内容を一部抜粋して紹介します。読みたい人は、貸し出しもできますよ!

## ① ふつうってなに?

あなたは「ふつう」という言葉を、どんなふうに使いますか? 「ふつうは●●だよ」「ふつう、〇〇なんてしないよ」など、「ふつう」という言葉はそんなふうに使われることが多いようです。でも「ふつう」という言葉は、時代によって、あるいは住んでいる国や地域によって基準が変わってくるようです。だから、いまあなたが「ふつう」と思っていることも、他の誰かからすると「ふつう」じゃないことかもしれませんね。いまは「ふつうじゃない」と言われていることも、時がたてば「ふつう」なるかもしれません。そう考えると「これがふつうだよ」「それってふつうじゃないよ」なんて言いきれないと思いませんか。



## ② 男らしさや女らしさって何だろう?

「男だから」「女だから」より「自分だから」

青い色が好きなのが男の子で、赤い色が好きなのが女の子。力強いのが男の子で、やさしいのが女の子。工作が得意なのが男の子で縫い物が得意なのが女の子。……と、ここまで読んで、あなたはどんな気持ちになりましたか? 「そうだよね」と思う人もいれば、「本当にそうかな」と疑問に思う人や勝手に決めつけられているようで、少し変な感じがする人もいるでしょう。「男だから…」「女だから…」という理由で、人のありかたを決めることはできないと思いませんか。

「その人らしさ」がいちばん大事

料理が好きな男の子もいるし、機械いじりが得意な女の子もいます。一人の人から「男らしい」と言われる要素も「女らしい」と言われる要素もあるのかもしれない。男らしさとか女らしさで決めつけるのではなく「その人らしさ」を大切にすることが重要です。



# 『ふつう』ってなんだ?

## ③ 性のありかたを考えてみよう

性のありかたは見た目だけではわからない

性のありかたは「こころの性」「からだの性」「好きになる性」「表現する性」の4つの軸で考えることがあります。

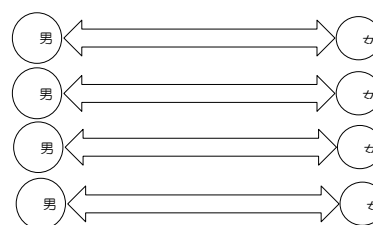
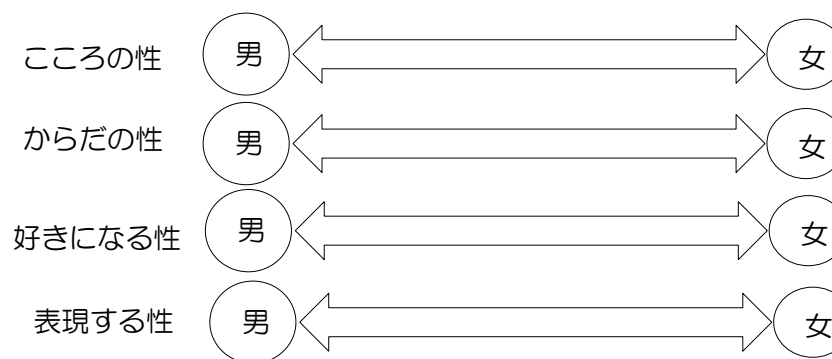
「こころの性」自分の性別をどのように思うかという性です。

「からだの性」生まれたときの、からだの見た目やかたちなどによって判断された性です。

「好きになる性」恋愛対象となる性です。

「表現する性」自分をどのように表現するのかという性です。服装や言動、ふるまいなど。

<4つの軸から自分を見つめてみよう> 自分はどの辺かな。それぞれの性に〇をつけてみよう!



ちなみに私はこんな感じ。  
こころは女か男かって言ったら女の時もあるし男っぽいところもあるかな。体は女。好きになるのは旦那さんは男だけとかっこいい女性を見ると「ポー♡」ってしてしまうこともある。スカートはほとんどはかないから、表現する性はこの辺かも。100人いたら、100パターンあるよね。



## ⑤ 性のありかたは十人十色

「ふつう」「ふつうじゃない」という区別のない未来へ

私たちは、このさかい目がはっきりわからない虹のどかこかにいて、誰一人同じではありません。一人ずつ違う性のあり方をしてるので、だれが「ふつう」の性で、だれが「ふつうじゃない」性なのかという区別はありません。「ふつう」だからとか「ふつうじゃない」という区別を押しつけず、その人らしさや自分らしさを大事にできる世の中にしていきたいですね。



彼を知り  
己を知れば  
百戦殆うからず

# インフルエンザと 自分を 知るべし!

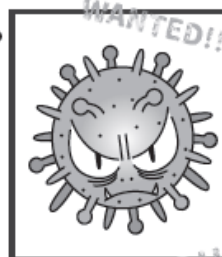
【1月の保健目標】  
風邪を予防しよう!  
教室の温度・湿度に気を付けよう!

## WANTED! インフルエンザウイルス

**大きさ**  
0.1 ミクロンくらい  
(1mmの10,000分の1)

**仕事**  
細胞をのっつって  
どんどん仲間を  
増やす

- 体内にウイルスが急激に増えて症状が出る
- 排出するウイルスが増えて感染力が強くなる



**特技**  
**変身**  
排除しようとする免疫細胞に見つからないように毎年形を変える

**出身**  
**水鳥の腸内?**  
水鳥の感染から始まっていると言われている(鳥から直接ヒトに感染することはほとんどない)

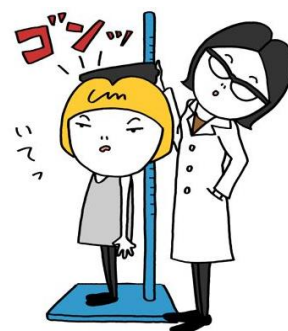
【12月の感染症】  
インフルエンザ1件  
感染性胃腸炎2件  
市内の小中学校では12月にインフルエンザで学級閉鎖を行ったそうです。1月はインフルエンザのオンシーズン! 感染を防ぎましょう!  
インフルエンザに感染した場合、登校届が必要となります。HPからダウンロードするか右の登校届をご利用ください。

【保健室でのヒトコマ】  
毎日遅刻して学校に来ていたA君。年末に「そろそろ頑張るわ」と宣言して帰っていきました。3学期が始まり滑り出しは好調。疲れる日もあるだろうけど、頑張れ~!!!

### 3学期 身体測定結果(平均)

身長(cm) 体重(kg)

	男子		女子	
	身長	体重	身長	体重
1年生	152.4	44.0	151.9	43.7
2年生	159.5	49.0	155.0	47.4
3年生	165.1	54.2	156.5	49.9



### 登校届(保護者記入)

志木市立宗二中学校長 様

年 組 氏名 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_月\_\_\_\_日に、医療機関より「インフルエンザ A型・B型」と診断を受けました。本日より登校させますので、連絡します。

- (1) 受診した医療機関名: \_\_\_\_\_
- (2) 発症(発熱)した日 \_\_\_\_月\_\_\_\_日
- (3) 熱が下がった日 \_\_\_\_月\_\_\_\_日
- (4) 学校を休んだ期間 \_\_\_\_月\_\_\_\_日から\_\_\_\_月\_\_\_\_日

平成\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日(届出日)

保護者名 \_\_\_\_\_ 印

《インフルエンザ出席停止期間》  
発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで  
例) 月曜日に発症(かつ水曜日まで解熱) → 日曜日以降の登校  
※火曜日に熱が下がっても月曜日に発症したのであれば、日曜日以降の登校となる。

学校保健安全法施行規則第19条

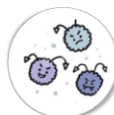
保健委員会発表 1月17日(木) 生徒集会にて

## 冬の風邪に 負けるな! 宗二中生!

平成30年度 後期保健委員会

### 冬にはやる風邪

- ・インフルエンザ  
原因はインフルエンザウイルス  
突然38度以上の発熱、関節痛、筋肉痛、頭痛など
- ・ウイルス性胃腸炎  
原因ウイルスは、ノロウイルス・ロタウイルス  
腹痛、下痢、嘔吐、発熱など



### 予 防 方 法

- <自分の免疫力を高める方法>  
バランスのとれた食事 十分な睡眠 適度な運動
- <ウイルスから自分を守る方法>  
手洗い マスクの着用 人ごみを避ける 換気をする



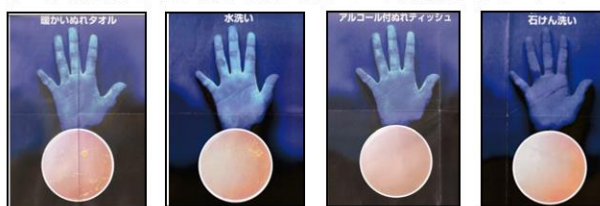
### 自分の手洗いを振り返ってみよう

- ◆どんな手順で洗っていますか?
- ◆せっけんは必ず使っていますか?
- ◆何秒くらい手洗いをしていますか?

### 手洗いの正しい手順



### あなたはせっけん(ハンドソープ)を使っていますか? 手の汚れ方や菌の落ち方を2つの実験でチェック



参考: 少年写真新聞社保健ニュース

### 手洗いの時間・回数による効果

<手洗いの方法>	<残ったウイルス数>
手洗いなし	約1,000,000個
流水で15秒洗い	約10,000個
ハンドソープで30秒もみ洗い +流水ですすぎ	数百個
(ハンドソープで15秒もみ洗い +流水ですすぎ)	約数個



**ハンドソープをつけて  
手洗い+すすぎを2回!!**

参考: 国立医薬品食品衛生研究所調査

皆さんもこれをきっかけに正しい手の洗い方を行いしっかり風邪予防をしましょう。

ありがとう  
ございました