



百名小学校 保健室  
令和4年11月30日(水)

ほけんもくひょう  
12月の保健目標

ふゆ けんこう  
冬を健康にすごそう



あっというまに12月です。少しずつ肌寒くなってきて、冬が近づいてきたなど感じる日も増えましたね。12月はクリスマスや冬休みなど楽しみも待っています。カゼを引いたり、鼻炎や喘息症状が出たりしやすい季節なので、健康に過ごして冬を乗り切りましょう♪

**見えなけれビ、ウイルスが!**

①かぜの人がせきやくしゃみすると

②そのまわりにウイルスが飛びちる

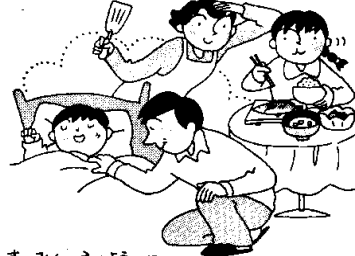
③それにさわった人にウイルスが

④その手で物を食べたりすると

⑤かぜがうつってしまう

だから、手洗いうがいは大切なんだね!

体調もくずしやすい季節の変わり目



睡眠と栄養、十分とれていますか?



**部屋の換気をしましょう**

部屋の空気が汚れていると、気分が悪くなったり、感染症にかかりやすくなったりします。窓を開ける、空気清浄器を使うなどして、換気をしましょう。

© 少年写真新聞社 2013

**冬のお出がけのポイントは?**

**寒さ対策**

- 下着を着る
- 重ね着をする
- 3つの首をあたためる

**事故対策**

- 明るい色の服を着る
- なるべく早く帰宅する
- おうちの人に「誰とどこに行く」「帰る時間」を伝える

# 12月1日 世界エイズデー

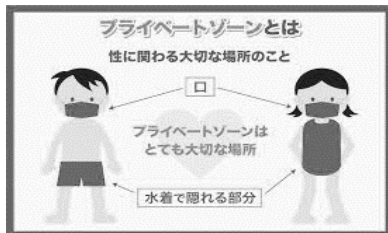
レッドリボンは、エイズへの理解（知ること）と支援（助けること）のシンボルです。エイズに対する差別や偏見をなくし、すべての人の心をつなぎ、助けあいたいという思いがこめられています。だれに対しても、思いやりの心を大切にしたいですね。

## プライベートゾーンってなあに？

他の人に見せたり、触らせたりしてはいけません。大切な部分をプライベートゾーンといいます。

知っている人でも、知らない人でも、プライベートゾーン

に触れていいのは、自分と、病気の治療をするときだけです。



## 性・エイズについて家族で話してみよう

学校では成長段階に合わせて性やエイズについてなど学習します。清潔や誕生、病気の予防やHIVとエイズ、二次成長や命の大切さ、差別や偏見についてなどです。

この機会に、ご家庭でもお話してみましよう。どんな話をしたらいいのだろうか？とかまえてしまうかもしれませんが、学校で習ったエイズや感染症の話、妊娠したときの気持ちや生まれた時の様子などからはじめてみてはいかがでしょう？

## エイズって、どんな病気？

エイズは、HIVというウイルスが感染し、ヒトのからだの病気と戦うしくみをこわしてしまう病気です。

HIVは、とても弱いウイルスで、うつりにくく、からだに入りこむルートも限られているので、ふだんの生活で感染することはありません。

ただ、ウイルスは血液の中にふくまれるので、ほかの人の血液には直接さわらないように、また、血が出るようなけがをしたときは、ほかの人に血がつかないように、ふだんから気をつけるといいですね。

## LGBT についても知っておこう

最近、テレビでよく聞くLGBTQって知ってる？

自分のからだや心に違和感を感じている人は少なくありません。男の子とだから、女の子だから、と

区別しなくても良いのです。

自分らしくすごせるために、わたしたちができることは、まず相手と違うことを認め受け入れることです。

<b>L</b> <b>レズビアン</b> 女性同性愛者。このころの性は女性で、好きになる性が女性。	<b>T</b> <b>トランスジェンダー</b> 生まれた時の体の特徴で決められた性別に違和感を持つ人。
<b>G</b> <b>ゲイ</b> 男性同性愛者。このころの性は男性で、好きになる性が男性。	<b>Q</b> <b>クエッションング</b> セクシュアリティが明確でない人、定義づけたくない人など。 <b>クィア</b> 「奇妙な、独特の」という意味の言葉で、性的少数者の総称の一つ。
<b>B</b> <b>バイセクシュアル</b> 両性愛者。好きになる性が異性と同性両方、あるいは好きになる相手の性別は問わない。	<b>その他の用語</b> ●カミングアウト…自らのセクシュアリティ(今まで公にしていなかったこと)を表明すること。 ●アウトティング…本人の了承を得ず、本人が公にしていなくても他人が暴露すること。 ●アラビ…セクシュアル・マイリティに理解を示し、よき理解者、よき支援者となる異性愛者のこと。

日本の人口に対して **10人に1人**がLGBTと統計ができています。(2019年博覧会LGBT総合研究所調査)

**LGBTQ特有の「存在の見えにくさ」について**

- 見た目だけではわからない。
- 行動面にも表れにくい。
- カミングアウトのハードルが高い。
- 当事者が必死に隠していることが多い。

▶ 会ったことがないから「知らない」ではなく、ごく身近にいるのがセクシュアル・マイリティです。



今はLGBTQに関連した絵本などもたくさんでているよ。

くまのトーマスは おんなのこ



友だちが男の子から女の子になったら、さみしいですか？