



百名小学校 保健室
令和5年11月30日(水)

12月の保健目標 冬を健康にすごそう



あつというまに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。

朝晩と昼間の気温差の影響か、鼻水や咳をしている子がちらほらみられるようになってきました。校内ではまだ流行はみられませんが、県内ではインフルエンザやプール熱がまだ流行中ですので、クリスマスや

冬休みに向けて、健康に過ごして乗り切りましょう♪

見えないけれどウイルスが!

①かぜの人がせきやくしゃみをする

②そのまわりで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!



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、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、助け合い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。12/1百名小でもレッドリボンをつけて過ごす予定です。

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ない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。



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。今年は、4年生以上ではCAPプログラムを実施します。CAPとは、「安心」「自信」「自由」の権利があることを伝え、あらゆる暴力から自分で自分の身を守るための何ができるかを考えるプログラムになります。この機会に、ご家庭でもお話ししてみましょう。どんな話をしたいのだろうか?とかまえてしまうかもしれませんが、学校で習ったことや産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か?

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。

| | |
|---|--|
| L レズビアン 女性同性愛者。この性の性別で、好きになる性が女性。 | T トランスジェンダー 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。 |
| G ゲイ 男性同性愛者。この性の性別で、好きになる性が男性。 | Q クエーションング セクシュアリティが明確でない人、定まったくない人など。クワイ |
| B バイセクシュアル 両性愛者。好きな性別が男性と女性両方、あるいは好きな性別は両方ない。 | その他 *自己肯定感 自身のセクシュアリティを大切にしたい気持ちを持つこと。 *アウティング 本人の了承を得ずに、本人が望んでいないことを他人が発表すること。 *ハラウ 性少数者に対するセクシュアリティに関する差別や偏見をなくし、多様な性表現を認め、尊重すること。 |

日本の人口に対して10人に1人がLGBTとされています。(2019年推定値LGBT188名(厚労省))

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、行動にもハードルが高い、当事者が先に悩んでいることが多い。
→ 会ったことがないから知らないではなく、近くにいるのがセクシュアルマイノリティです。

