

ほけんだより

令和5年6月 第2号
愛知県一宮起工科高等学校
保健室

雨上がりに空を見上げた時、美しい虹がかかっていると晴れやかな気持ちになりますよね。日本では虹は7色と言われますが、海外では4色や6色とさまざまです。同じものを見ても、国や文化、人によって見え方が違うのです。自分だけの「虹の色」を見つけてみるのも楽しいかもしれませんね。



知ってる？ LGBTQ+

LGBTQ とは、それぞれの言葉の頭文字から取った表現で、セクシャル・マイノリティーの人たちを表す総合的な呼び方のひとつです。Lesbian(レズビアン)とは女性の同性愛者、つまり女性を恋愛対象として好きになる女性です。Gay(ゲイ)とは男性の同性愛者のことです。Bisexual(バイセクシュアル)は、自身の性を問わず男性と女性、両方の性を好きになる人のことをいいます。

私が好きになる相手

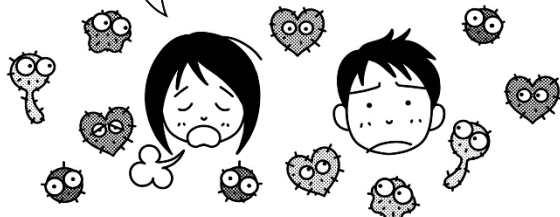
私自身の「性別」♀♂

♀♂ 決めない・決まらない

<p>L レズビアン Lesbian</p> <p>自分が女性 → 女性を好きになる人</p>	<p>G ゲイ Gay</p> <p>自分が男性 → 男性を好きになる人</p>
<p>B バイセクシュアル Bisexual</p> <p>自分の性別を問わず → 性別を問わず好きになる人</p>	<p>ヘテロセクシュアル Heterosexual</p> <p>自分の性別を問わず → 異性を好きになる人</p>
<p>T トランスジェンダー Transgender</p> <p>男の子です → 女性として生きたい 女の子です → 男性として生きたい</p> <p>生まれた時に身体構造によって決められた性別と、自分が認識する性別が異なる人</p>	<p>シスジェンダー Cisgender</p> <p>生まれた時の性別と、自分が認識する性別が同じ人</p>
<p>Q クエスチョニング Questioning</p> <p>「自分の性別は何か?」「好きになる性別は?」</p> <p>↓</p> <p>決まっていない・決めない人</p>	<p>+ プラス</p> <p>性別・性は多様であるから、言葉で決めつけるべきではない</p> <p>↓</p> <p>ほかにも様々な性がある、そんな意味をこめた+(プラス)</p>

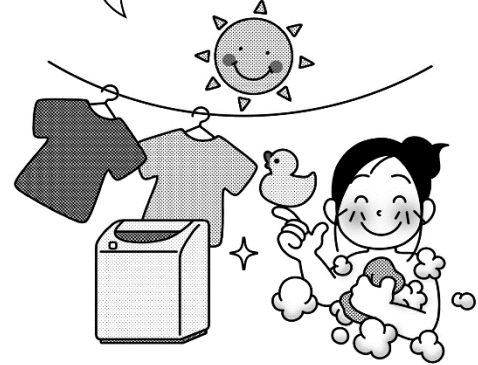
梅雨時の健康生活

相談してね



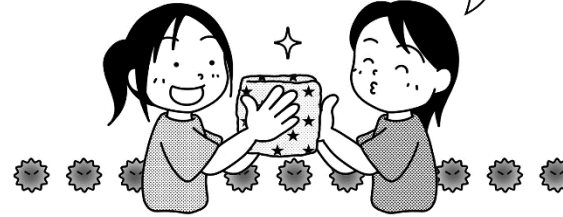
心までジメジメしていませんか？
辛い気持ちは吐き出してみましょ？

清潔



汗ばむ季節。入浴・衣服の洗濯で
いつもスッキリ気持ちよくすごそ？

感染症予防



ハンカチ・タオルの貸し借り!?
ウイルスの受け渡しになっちゃうよ？

事故防止



滑りやすくなっている足元に注意！
前方をよく確認して歩きましょう？

あせもの予防

できやすい首の前面、肘の内側、
膝の裏側など、要注意！



コットンなど風通しの
よい素材の服を着る



汗をかいたら
こまめにタオルで拭く



たくさん汗をかいたら
着替える



毎日、お風呂や
シャワーで清潔に

毎日、お風呂に入り、
体や髪を清潔に保つこ
とはとても大切です！
ニオイもスッキリ☆

