

# けんたより すこやか



大穂学園つくば市立大穂中学校 保健室 令和5年度 NO.10

立春が過ぎ、暦の上では「春」ですが、寒さ本番の2月です。温かい服装（下着、防寒具の着用）をしたり、温かい食べ物を食べたり飲んだりして、身体を温めるようにしましょう。免疫力も高まりますよ。

9年生のみなさんにとっては、県立入試まであと少し、と緊張感が高まり、気合いが入る一方で、大丈夫かなと不安との闘っている時期だと思います。そんなときこそ、無理をしすぎず、睡眠時間を確保して、身体と心をゆっくり休ませてください。そして、今まで努力してきた自分を信じ、頑張ってください！

**受験生のみなさんへ** **本番に向けて**  
**しっかり体調管理を!**

生活リズムを整える      感染症対策を徹底する

合格

適度な休憩で心身をリラックスさせる

## 02月の保健目標 健康な心とからだをつくろう!

(たすけあって)



(声をかけあって)



おもいやり算で  
やさしい生活を

(ひきうけて)



(いたわって)



適度なストレスは、  
人生のスパイスになる。

おしくなあれ♪



ちよっとがんばれば乗り越えられる目標は、やる気アップと自分の成長につながるよ。

こころも温めて、冷まして…

「だいじょうぶ?」「ありがとう」などのふわふわ言葉。こんな言葉を言われたら、温かい気持ちになりますね。みなさんは、周りの人のこころのウォームアップをしていますか? 逆に、みなさんがイライラしたりムツツしたりすることがあったら? そんなときは、こころのクールダウンが大切。深呼吸する、その場をはなれるなどしましょう。運動するときはウォームアップやクールダウンが必要ですが、こころにも大切です。



# SOGIEって、なに？

SOGIE(ソジー)とは、Sexual Orientation(性的指向)、Gender Identity(性自認)、Gender Expression(性表現)を組み合わせた言葉で、誰もが持っている性の要素です。これにSex Characteristics(身体の性的特徴)を加えた「SOGIESC(ソジエスク)」という言葉もあります。

## Sexual Orientation Gender Identity Gender Expression

### 性的指向



好きになる性。恋愛対象はどんな性別の人か。

例:好きになるのは男性/女性/性別にこだわらないなど。恋愛感情を持たない人もいます。

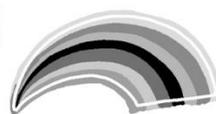
### 性自認



心の性。自分の性をどうとらえているか。

例:自分を男性/女性と思う、どちらでもない/どちらでもあると思うなど。

### 性表現



服装や髪型、しぐさ、言葉遣いなど、どのように自分を表現するか。

例:スカートをはきたい/はきたくない、一人称の使い方など。

## 花粉症対策

2024年の花粉は、2月中旬ごろ飛散開始となり、昨年よりも少ないものの、例年並か例年よりも多くなると言われています。

花粉症の症状をおさえるポイントは、「花粉を身体につけない・入れない」ことです。例年症状のある人は、早めに受診し、対策をしておくことをお勧めします。

## 花粉症の主な症状



## 保護者の皆様へ

### ○色覚検査について

現在、色覚検査は健康相談として、保護者からの希望がある場合は、保健室で実施することができます。希望がありましたら担任、養護教諭までご連絡ください。プライバシーを配慮し、保健室で放課後等の時間に実施します。



## 感染症流行中です

大穂中では、咽頭痛、咳、発熱、腹痛、気持ち悪さによる欠席が見られます。 新型コロナウイルス感染症の生徒も見られます。つくば市では、インフルエンザB型、新型コロナウイルス感染症も流行している状況です。予防には、うがい手洗い、マスクの着用、栄養バランスのよい食事をとること、十分な睡眠時間の確保が大切ですので、ご家庭でのご協力をお願いいたします。