

# 元気いっぱい!



天久小学校保健室 平成30年7月発行

今月の  
保健目標

★夏を健康にすごそう

毎日、雨が続いています。ゆううつになりがちですが、天久っ子は、一生懸命勉強したり、スポーツをがんばったり…スゴイ(o^-')b 夏バテ知らずで、とっても元気です!

さて、もうすぐ夏休みです! 楽しい予定がたくさんあると思いますが、ケガや病気には注意してね☆みなさんのお土産話を聞くことを楽しみにしています^^

夏バテを予防しよう! 暑い夏を乗り切るために自分ができることをしよう

<p>生活のリズムをくずさない</p>	<p>クーラーに当たりすぎない</p>	<p>きちんと水分補給</p> <p>ジュースよりお茶・水を!</p>
<p>色の悪い野菜を食べる</p>	<p>朝食をしっかりとる</p>	<p>たのびく貨をゆめはとる</p>

受診がまだの人へ

## 夏休みはたっぷり時間があります

4月からの健康診断が終わりました。校医さんから「病院に行って詳しく診てもらったほうがいいよ」と言われた人には「受診のおすすめ」を渡しています。まだ受診をしていない人は、夏休みがチャンスです。病院で一度診てもらってください。もし治療が必要な時も、夏休みなら通院しやすいと思います。

そのうち、そのうち…で夏休みが終わらないうちに

就学援助を受けている方へ  
7・8月分の医療券が必要な方は、早めの申請をお願い致します  
※夏休み中の発行には、時間がかかる場合があります  
※詳しくは7月5日発行の手紙をご覧ください

## あま〜い飲み物の落としあな!

「熱中症予防だから、大丈夫〜」なんて言って、たくさん飲みすぎると「生活習慣病」や「むし歯」の原因になってしまいますよ!

野菜ジュース

野菜

知ってますか?

みかんジュース

コーラ

水分補給はお茶や水がおすすめ

スティックシュガー 約3本

スティックシュガー 約8本

スティックシュガー 約14本



## 夏休み! 交通安全を心がけよう

子どもの交通事故が増える時期です

前が見えているつもりでも…

歩きスマホの視界は普通の20分の1!!

自転車の乗り方も気をつけて!

はじめの道では特に注意!

### 熱中症になりやすいのはこんな日

- 暑くなり始め
- 急に暑くなった日

からだ上手に汗を出すには、暑さに慣れることが必要です。暑くなって3~4日、汗をかく反応が早くなって、それから3~4週間すると、汗でむだな塩分を出さなくなります。

➡無理をしないで、からだを暑さに徐々に慣らしていきましょう。

- 熱帯夜の翌日

大量の汗を出すのに、水分の補給がでず、目覚めたときに水分不足。

➡朝からこまめな水分補給を。

# 「レインボーなは宣言」を知っていますか？

平成27年7月、那覇市は「性の多様性を尊重する都市・はな」宣言を発表しました。

いわゆる「レインボーなは宣言」です。これは、性のあり方は人権として尊重されるという姿勢を表明するために行いました。

「性」は人間関係の基本です。

人と人が関係を作っていくうえで、距離感をはかっていく重要な要素になります。

そして、生活の基本です。

呼ばれ方、身につける物、社会の仕組み、いたるところで振り分けられ、そのあり方が問われます。

「性」は、私たちのごく日常を支えるもの。

私たちは、自らの「性」について選択し、決定し、のびやかに生きる自由を持っています。

多様なものを、多様なままに。

誰もが豊かに過ごすことのできるよう、「性」について考えてみませんか？

性別は、「男」と「女」だけではありません。みんな顔が違いうように、性別も違います。

「こころの性」から「性の表現する性」「好きになる性」の4つの性が集まってできる性のあり方を「セクシュアリティ」といいます。セクシュアリティは、虹のようにグラデーションになっていて、はっきり決まっているものではありません。

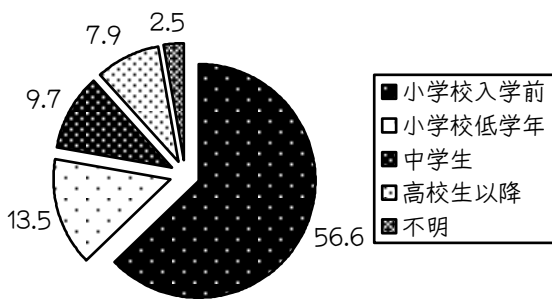
自分のセクシュアリティをなんと呼ぶか、といったことは、実はあまり重要ではなく、ハッキリ「これ」と決める必要もないものです。

あなたの感じている違和感や「こうりたい」という気持ち、それを大切にしてください。

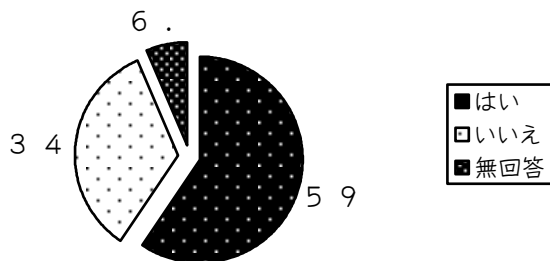
**あなたの気持ち そのままが一番大事**

## データでみる性別違和感

性別違和感を自覚し始めた時期



子どもの頃、家族や周りきなかったことを後悔し



私たちの8%(12.5人に1人)は、性のあり方に悩みを持っているいわゆる「セクシュアルマイリティ」であるという調査結果があります。そして、別の調査では、セクシュアルマイリティの多くの人は、小学生時代にすでに違和感を持っていたとことです。また、家族や周囲に相談できずに後悔している人は約60%もいたそうです。

「性」は生きることと密接にかかわっているのです。自分の性から目を背けて生きるとき、心身共に大きな負担となります。安心して話をできる環境を作るには「正しい知識」と「相談しやすい環境作り」が大切です。

保健室前掲示  
も見に来てね☆



【ほけんだより7月号裏面 作成にあたっての参考資料】

☆「レインボーなは 性の多様性を尊重するまちづくり」(平成28年11月12発行)

☆「学校の中の『性別違和感』を持つ子ども 性同一性障害の生徒に向き合う」岡山大学教授 中塚幹也