

〈2月の保健目標〉

心の健康について考えよう

3学期が始まって1ヶ月が経ちました。生活リズムは整いましたか？2月は、1・2年生は定期テスト、3年生は高校入試がありますね。焦ったり落ち込んだりすることもあると思いますが、そんな時こそ、規則正しい生活を心がけましょう。体のリズムが整うと、心も安定していきますよ。



ことばと心を大切に・・・

「言霊」 ことだま といって、昔から言葉には見えない力があると考えられています。たしかに、言葉ひとつで嬉しくなることもあれば、心ない一言で深く傷つくこともありますよね。みなさんは、日頃から言葉を選んでコミュニケーションを取れていますか？軽い気持ちでの悪口、勢いで言ってしまったキツイ言葉、SNS上での心ない書き込み、無視など…。「自分がされたらどう思う？」という視点で考えられるといいですね。

～言葉上手になるために、覚えておきたい考え方～

人の悪口を言わない！ 「みんなも言っているから」「その場のノリで…」という軽い気持ちで傷つけていませんか？ 	悪口を言うことで仲良くなった人は本当の友達ではない 悪口で盛り上がるのは本当の友情だと言えますか？	挨拶と感謝は言葉に出して 進んで明るい挨拶をしたり、「ありがとう」をしっかりとやることで、自分自身も温かい気持ちになれます。 
傷つけられた方は忘れない 人間の脳はマイナスなことを強く記憶するようにできています。言った方はすぐに忘れても、言われた方はよく覚えているものです。	否定せず相手の話を聴く 相手の話を最後までよく聴かないと、余計なことまで言ってしまいがちです。 	情けは人のためならず あなたに優しくしてもらった人は、きっとあなたに優しくしたいと思うはず。優しさは自分に返ってきます。

↓ 言葉と心に関する有名な詩です。この詩を読んで、あなたはどんなことを思いますか？

ひとつのことばを 美しく
ひとつのことばを 大切に
やさしいことばは やさしい心
きれいなことばは きれいな心
ひとつのこころを もっている
ひとつのことばは それぞれに
ひとつのことばで 泣かされる
ひとつのことばで 楽しく笑い
ひとつのことばで 心が痛む
ひとつのことばで 頭が下がり
ひとつのことばで かななり
ひとつのことばで けんかして

「ひとつのことば」

北原白秋



一人一人がありのままの自分で輝ける学校・社会を目指して

「あなたの性別は何ですか？」———そう聞かれた時に、あなたはどんなことを考えますか？「性」って一体何なのか、じっくり考えたことはありますか？

この世界は、「体が男性だから、自分は男性として生きていて、女性を好きになる」・「体が女性だから、自分は女性として生きていて、男性を好きになる」という人ばかりではないのです。顔つきや体型、性格や考え方がそれぞれちがうように、心の性、好きになる性、そもそも人を好きになるかどうか人も人によってちがいます。もちろん簡単に分類できるものではありませんが、最近では、レズビアン（Lesbian）、ゲイ（Gay）、バイセクシュアル（Bisexual）、トランスジェンダー（Transgender）、クエスチョニング（Questioning）の頭文字をとった「LGBTQ」という言葉が多く使われています。

LGBTQは、日本では 13人に1人 くらいいるといわれていて、これは左利きの人と同じくらいの割合だよ！

「クエスチョニング」といって、自分の心の性や、好きになる性をはっきり決めたくない、わからない という人もいますよ。

性別を問わず使えるもの・楽しめるものが増えていくといいな。人によってこうしてほしいと思うことはちがうから、その人の思いを尊重することが大事だね。

「トランスジェンダー」は、体の性と心の性が一致しないこと。見た目ではわかりにくいからこそ、言いにくいという人もいますよ。

女性が好きな女性（レズビアン）、男性が好きな男性（ゲイ）、男女両方が恋愛対象という人（バイセクシュアル）もいるんだよ。

私が大学時代に学んだ講師の方は、「みんなにとっては楽しい修学旅行も、自分にとってはしんどかった。」「カミングアウトというと、ものすごく勇気のいる大告白のように思えるけど、もっと普通に話せるようになってほしいと思う。」とお話されていました。性に関することに限らず、「自分にとっては何でもないことでも、どこかで誰かが困ったり傷ついたりしているかもしれない」という優しい視点を持って、人と関われるようになってほしいと願っています。

もし、自分の性や自分自身のことについて悩んでいる人や、話してみたい人がいたら、いつでも保健室に話しに来てください。保健室に本もあります。学校生活をよりよいものにしていくために一緒に考えましょう。

ほけんしつ日記 ～1月 滝野中保健室の様子～

		1年	2年	3年	合計
疾病	頭痛	11	13	4	28
	腹痛	5	7	15	27
	気持ちが悪い	6	3	2	11
	その他	5	6	6	17
外傷		9	14	10	33
合計		36	43	37	116 (先月 98)

＜1月 感染症発生状況＞

インフルエンザ：10名

新型コロナ：4名

マイコプラズマ：2名

感染性胃腸炎：1名



市内全体では、12月に比べてインフルエンザが減り、コロナが増えました。