

# ほけんだより

令和3年12月2日(木)  
六浦中学校 保健室  
No. 8



今年も残すところあと1か月。去年に引き続き、感染症対策をしながらの毎日でした。まだ、感染症対策をしながらの日々は続きそうですが、マスクや手洗い、部屋の換気などの基本的な対策をしっかりと行って、体も心も元気に年末年始を迎えたいですね。

## “いろいろな性”について考えよう

一般的に性別は「男と女」に分けられています。しかし、性とは人によってさまざまで、「体は男性でも心は女性」という人や「体は女性だけど心は男性」という人もいます。また、男性は女性を、女性は男性を好きになるとは限りませんし、決まり也没有せん。

このような“いろいろな性”について知り、今もこれからも差別や偏見をなくすことが大切です。

**SOGI**(ソジ)って  
聞いたことある？

SO : Sexual Orientation … 性的指向  
(好きになる相手の性)  
GI : Gender Identity …… 性自認(こころの性)

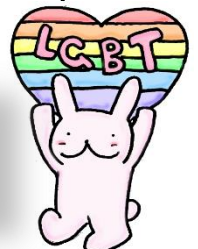
SOGIとは、性的指向/性自認のそれぞれの頭文字をとったことばです。「どんな性別を好きになるのか」「自分自身をどういう性だと認識しているのか」という“人それぞれのセクシュアリティ”を表す言葉で、私たちすべての人に当てはまります。

**LGBT**って  
なんだろう？

L : レズ … 女性が好きな女性  
G : ゲイ … 男性が好きな男性  
B : バイセクシャル … 性にこだわりがなく好きになる人  
T : トランスジェンダー … 体と心の性に違和感がある人

L・G・Bは性的指向、Tは性自認に関することです。  
「LGBTQ+」といった言葉もあり、“Q”とは「自分自身の性自認や性的指向が定まっていない、もしくは意図的に定めていない人」、「+」は「他にも様々なセクシュアリティがある」ことを表しています。

“性のあり方”は、成長とともに変わることもあります。  
もしも、自分や周りの人の性のことで悩みがあるときは、いつでも相談してくださいね。



# いざというとき、“一歩踏み出す勇気”を！

11月20日に行われた六浦地区地域防災訓練に生徒と一緒に参加をしました。消火のしかたや、傷病者の移動方法、救急救命の方法など、災害時や傷病者がいた時の対応方法を教えていただきました。

もちろん、知識は大切です。しかし、災害が起きた時、目の前に動けない傷病者がいるとき、何よりも大切なのは“一歩踏み出す勇気”ではないでしょうか？ いざというとき、自分には何ができるか考えてみてください。

たとえば・・・

「だれか助けてくださいーい！」と叫ぶ！



119番や110番に電話をする！



「何か手伝えることはありますか？」と声をかける！



消火や救助活動、救命活動に参加する！



ささいなことでも、まずは“何かをしようとする勇気”を出すことが大切です！！



## 第6回 食育コーナー



～ もうすぐ「<sup>とうじ</sup>冬至の日」 ～



### 「冬至の日」って何？

12月22日は「冬至の日」。“1年でもっとも夜が長く、昼が短い日”と言われています。

冬至の日はゆず湯に入る、というのは有名な風習ですね。冬至の食べ物は「冬至の七草」といって、すべて「ん」がつく“運をたくさん取り込める食べ物”と言われています。1日ですべては食べられないかもしれませんが、冬至の日にはどれか1つでも食べてみると、何か運がめぐってくるかもしれないですね！

#### 冬至の七草

1. なんきん(かぼちゃ)
2. れんこん
3. にんじん
4. ぎんなん
5. きんかん
6. かんてん
7. うんどん(うどん)

「ん」が2つずつ  
ついているね！

### 世界の「冬至の日」

「冬至の日」は、実は日本だけでなく、ほかの国にもあるそうです。世界には、どんな冬至の日があるのでしょうか？

#### \*イギリス

冬至の時期を「ユール」といって、クリスマスシーズンに向けて、真冬入りのお祝いをする。

#### \*中国

ぎょうざを食べたり、白玉で作ったお団子のスイーツ“湯円(タユヰン)”を食べたりする風習がある。

#### \*ブラジル

“フェスタジュニーナ”としてお祝いされる。踊ったり、トウモロコシを使った料理を食べたりする。