

# 保健だより 11月

今月の保健目標

「姿勢を正しくしよう」

令和6年 11月7日

埼玉平成中学校 保健室



11月7日は立冬。いよいよ冬の始まりですね。朝晩冷え込むことが増えてきましたが、風邪は引いていませんか？気温が下がり、湿度も下がると様々な感染症が流行しやすくなりますので気をつけましょう。

今月の保健委員からは「片頭痛」について紹介しています。頭痛にもいくつかタイプがあり、症状などに違いがあります。よく読んで参考にしてくださいね。また、今月の保健目標である“姿勢”については、11月中旬頃に保健室前に掲示する予定ですので、ぜひ見に来てください。

## LGBTQ+

最近、よく耳にするようになった「ジェンダー〇〇」という言葉。『“男らしさ” “女らしさ” という考えを押し付けず、“自分らしく” 男女平等に考えましょう』という意味合いでよく使われているようですね。性別と聞くと、「男」と「女」の二通りだけを答える人が多いかもしれませんが、でも、実は「性」というものは、“人の数だけある” と言っていいほどとても多様です。

### 性(セクシュアリティ)のあり方は4つの軸で考えることができる

#### 身体的性(からだの性)

生まれた時に割り当てられた性



#### 性自認(こころの性)

自分の性別をどのように思うかという性

私って・・・  
女性？男性？



どちらでもない？

#### 性的指向(好きになる性)

恋愛や性的な関心がどの性別に向くか・向かないか



好きになるのは・・・  
女性？男性？

女性男性両方？

#### 性表現(表現する性)

着る服は？  
スカート？パンツ？



呼び方は？私？俺？僕？

例えば「自分は女の子だと思っているけど、自分のことは僕って言うし、メンズの服をよく着ているから70%くらい男子で30%女子」という人も、「男女半々くらいかな」という人もいます。この4つの軸すべてで100%女性、100%男性という例は少ないかもしれませんが、セクシュアリティはこのようにグラデーションで表すことができます。

日本では、LGBTQ+の人が約11人に1人はいるとい調査結果があります。人権を守るためにも、多様な性のあり方があることをみなさんにも知っておいてほしいと思います。また、違和感や不安を抱えている人は話しやすい大人に相談してみてください。もちろん、保健室でもいつでも待っています。

## 片頭痛について

2年1組 武藤 真之

### 片頭痛とは

- ・頭痛の症状の一つ
- ・頭の片側に痛みが起こることが多い



### 症状

- ・吐き気や嘔吐
- ・ズキズキと脈打つ
- ・光や音に敏感になる
- ・動くとき悪化する事が多い
- ・視界がチカチカする閃輝暗転などの前兆症状がある場合もある

### 原因

- ・血管の拡張や炎症が原因と言われている

### 対処法

- ・頭を冷やす
- ・静かな暗い場所で休む
- ・カフェインを適量摂取する

### 予防法

- ・頭痛の記録をつける(自分がどんな状況で起こりやすいかを把握する)
- ・規則正しい生活を送る

季節の変わり目は特に片頭痛になりやすいので気をつけましょう