



北中 保健室  
令和5年度 2月号

毎日寒い日が続いています。寒いと背中を丸めて歩いたり、ポケットに手を入れて前かがみになったりしがちです。背中が丸まると呼吸が浅くなり、肩もこります。寒くても背筋を伸ばして歩きましょう。

また、ポケットに手を入れて歩く人を見かけます。ポケットに手を入れたままだと、転んだ時にすぐに手をつくことができず危険です。寒いときには手袋をするなど安全に生活できるよう工夫しましょう。

## 手洗いパワーアップウィーク

1月30日(火) ~ 2月9日(金)

富岡市では、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザの流行が拡大しています。インフルエンザは、A型だけでなくB型の報告も出てきています。同じ感染症でも、型やウイルスの種類が異なるなどの理由から、複数回、感染する可能性もあります。

この実態を踏まえて、北中全体で感染症予防に取り組むために、保健委員会で手洗いパワーアップウィークを企画し実施しました。

いつもよりもこまめに丁寧な手洗いを呼びかけました。また、2月6日から、ハンカチを持っているかチェックも行いました。

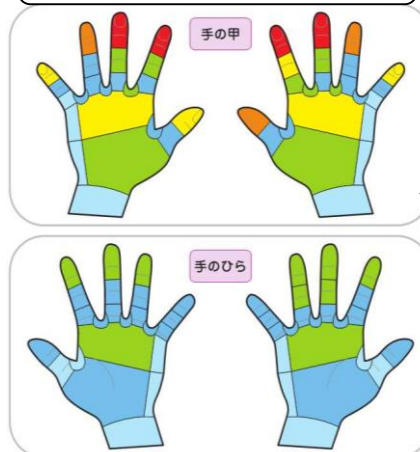
手洗いパワーアップウィークは終わりましたが、これからも手洗いやハンカチの持ち歩きなどを続けましょう。一人一人が感染症予防を意識した行動をとりましょう!!



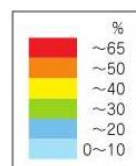
トイレの後、掃除の後、  
給食の前、外から戻ったとき  
手が汚れたとき など



赤いほど洗い残しが多い!!



特に洗い残しやすい部分  
指先、手の甲、指のあいだ



1回の手洗いには30秒かかります!



# あたたかい言葉・行動で ころもぽかぽかに



## ちくちく言葉とふわふわ言葉

家族や友達など、相手にどんな言葉をかけていますか？

### ちくちく言葉

人から言われて元気をなくしたり、傷ついたりする言葉

ばか、あほ、なにやってんの、うざい、カス  
早くしろよ、どっかいけ、ばかじゃないの  
こんなこともできないの、意味わかんない など

### ふわふわ言葉

人から言われて元気になったり、嬉しくなったりする言葉

ありがとう、助かったよ、大丈夫だよ、ごめんね  
一緒にがんばろう、手伝うよ、嬉しい、ナイス  
楽しいね、がんばってるね、もう少しだよ など



感じ方は人それぞれです。自分では、**ククク言葉ではない**と思って言ったとしても、言われた相手が同じように思っているとは限りません。

同じ言葉でも、**言い方や表情によって相手の受け取り方が変わる**こともあります。

言葉をかけるときに、**言われた相手がどう思うか考えられる**といいですね。



## 性に関する学習②

## みんなちがって、みんないい



「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。

性のあり方を決められるのは**自分自身**だけです。他の人が見た目などで決めることは**できません**。



性のあり方は4つの軸で考えることができます。

ただ、4つの軸はそれぞれ単独で存在し、必ずしも連動しているわけではありません。からだ**が男性**で**ころもが女性**の人や、料理が好きな男性もいます。誰一人として同じ性のあり方の人はいないし、それでよいのです。

### 性のあり方の4つの軸

#### からだの性

生まれたときの、からだの見た目  
やかたちによって判断される性

男性、女性といっても一人一人違います。

#### 好きになる性

恋愛の対象となる性

男性を好きになる、好きになる相手の性別を決めていない、どの性別の人**も**好きにならないなど。

#### ころもの性

自分の性別をどのように思うか  
という性

自分を女性と思う、男女のどちらか分からない、決めたくないなど。

#### 表現する性

自分をどのように表現するのか  
という性

ズボンを履く、髪を短くする、自分のことを「ぼく」と呼ぶ、かわいいものが好き。



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。



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る。

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。

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。

