２０２３年９月１日

小川南中学校
保健室発行

長い夏休みが終わりました。充実した夏休みを過ごすことができましたか。まだまだ暑い日が続いています。健康の基本は、バランスのいい食事、十分な睡眠、適度な運動です。こまめに休憩や水分補給をし、熱中症を予防しましょう。

９月の保健安全目標

けがの防止に努めよう

体育祭　全力で　安全に！

☆早寝、早起き、朝ご飯
☆こまめな水分補給
☆ウォーミングアップ
　①アキレス腱（けん）を伸ばす
　②膝や足首を回す
　③太ももの筋肉を伸ばす
☆履き慣れた運動靴を！
☆汗ふきタオルを持ってくる

９月の保健行事

身体測定を行います

<日　程>

１１日（月）１の１	１２日（火）１の２
１３日（水）１の３	１４日（木）２の１
１５日（金）２の２	１９日（火）２の３
25日（月）３の１	26日（火）３の２

<時　間>　朝の会終了後または昼休み
<服　装>　半そで・半ズボン
　　靴下は保健室前でぬぐ

しっかり刻もう　毎日の生活リズム

○出なくてもトイレに座る習慣を！
毎日の習慣で快便のリズムをつくろう。

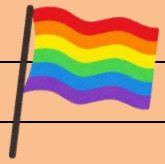
○夜は早めに寝よう！
疲れた体と頭を休ませよう！睡眠中の成長ホルモンで体がつくられます。また、眠っている間に記憶が定着します。

○決まった時間に起きよう！
ゆとりをもって登校できる時間を決めよう。

○きちんと朝食を食べよう！
午前中の活動のためにエネルギー補給を！集中力も高まります。

あなたらしく自分らしく　～LGBTQってなに？～

L	レズビアン	女性が女性を好き	性的志向
G	ゲイ	男性が男性を好き	
B	バイセクシャル	男性も女性もどちらも好き	
T	トランスジェンダー	心と体の性が一致していないために、体の性に違和感をもったり、心の性と一致する性別で生きていたいと望んだりする人	性自認
Q	クエスチョニング	どちらの性にも属さない、性を決めない、わからない　など	
＋	プラス		



性別と聞くと、「男」と「女」の二通りだけと答える人が多いかもしれません。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、とても多様なのです。LGBT 以外にも、さまざまなセクシュアル・マイノリティ（性的少数者）の人がいます。LGBT の人は日本の人口の約５～８％に該当するといわれています。となるとおおよそ１３人から２０人に一人という計算になります。

LGBT の人はあなたの学校や、クラス、そして家族や親せきなど、とても身近なところにいても不思議ではないのです。

一人ひとりの性のありかたを受け入れながら、誰もが自分らしく生きられる社会でありたいですね。

◎性のありかたは個性の一つ
◎言いたくなかったら言わなくていい
◎困ったら相談していい
　（信頼している人、理解してくれる人に）
◎決めつけなどで周りの人を傷つけない

小川南中学校のみなさんが
ありのままで幸せに生きて
いけますように・・・

9/9は救急の日　救急クイズ

次のうち、正しいのはどちらでしょう？

Q.倒れている人を見かけたら…

A　ゆさぶって起こす

B　声をかけて意識があるか確認する

正解はＢ。倒れている人を見かけたら、その人の肩を軽くたたきながら「大丈夫ですか？」と声をかけよう。反応がなければ救急車を呼ぼう。

Q.119番通報をしたら…

A　落ち着いてゆっくり話す

B　急いで早口で話す

正解はＡ。焦らず、倒れている人の様子・状況を落ち着いて伝えよう。現在地がわからない時は、目印の建物を探したり、近くにいる人に確認しよう。自動販売機や電柱に住所が書かれていることも。