

2月のほけんだよ！

尼崎市立尼崎双星高等学校
保健室発行
2023年2月28日

すでに節分が終わって立春を迎えましたが、まだまだ厳しい寒さが続きますね。3年生には最後の保健だよりとなりますが、市内ではインフルエンザA型での学級閉鎖が連日報告されています。コロナ対策はすでに万全かと思いますが、油断することなく感染防止に努めていきましょう。受験生の皆さんの健闘を祈ります。11月から続いている性教育シリーズの連載も4回目となりました。私（田村）も更に勉強していく所存です。

性教育研修会に参加しました！

先月は性教育講演会を開催した内容を紹介しましたが、今回は私（田村）が受けた研修内容を報告します。聞き慣れない言葉が続きますが、最先端の流れを是非とも知ってください。

- ・全世界での性教育実践のために、2009年に「国際セクシュアリティ教育ガイダンス」が国連（UNESCO）により作成され、性教育の標準ともいえる。

※セクシュアリティ=4つの構成要素

- ①生物学的な性、からだの性
- ②性自認、こころの性
- ③性表現
(自分の性をどう表現しているか、したいか)
- ④性的志向
(どういう相手に恋愛感情・性的魅力を感じるか)

- ・2018年には国連女性機関も参加し、ジェンダー平等の実現が強化

※ジェンダー=社会的・文化的な性差

→人権が本質的に絡み合っている。

- ・このガイダンスは教育や政策の担当者が、学校内外における包括的セクシュアリティ教育のプログラムや教材を開発し、実践を助けるために作成された。※包括的=すべてをまとめた

包括的セクシュアリティ教育とは？

- 性教育は、生殖、リスク、疾病についての教育にとどまらない。
→性感染症だけでなく、責任ある性的行動や健康で公平な人間関係の重要性にも焦点を当て、重要な話題は省略したり避けたりしない。(重要な話題は国によって違うし、政治的な要因もあるが省略しない。)
- 妊娠、性感染症とHIVを予防するためのすべてのアプローチに関する情報を提供する。→自己決定に必要
- 学校だけでなく社会のみんながやるべきこと。
- 性教育には科学的根拠が確立されたものは実は少ない。その質を担保して効果的なアプローチをする。

ジェンダー平等な社会を実現するにはセクシュアリティ教育が不可欠の要素である。

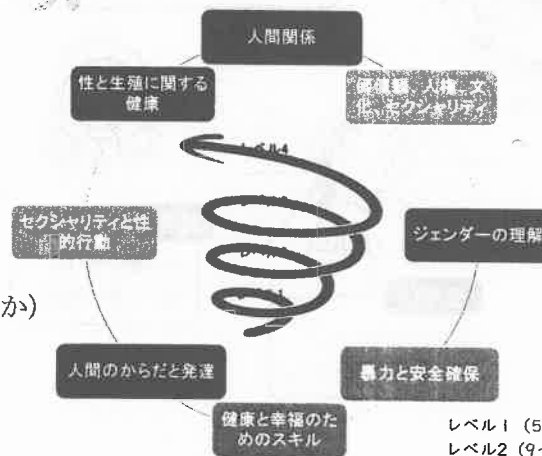
→相手を尊重する教育が不可欠で、多様な性の尊重となる。

- ・日本のジェンダーの状況は？

世界経済フォーラムが2018年に各国の男女格差を測るジェンダーギャップ指数を発表。2020年では日本は156カ国中120位とかなり低い。中でも経済と政治が特に低いとされ、男女格差が大きいことが分かる。

日本では意識しないところでジェンダー平等が実現していない。この課題に取り組む必要がある。

包括的セクシュアリティ教育ガイダンスのキーコンセプト



- ・幼少期から発達段階に合わせすべての人に。
- ・性的発達のすべての局面に。
- ・日常生活のあらゆる場面に。
- ・様々な共生をはぐくむために
- ・継続的に段階を踏みながらスパイラルに進む
- ・知識を習得するだけでなく、態度や価値観、関係性のあり方などを含めて教育している

- レベル1 (5~8歳：年中~小学校2年生)
- レベル2 (9~12歳：小学校3年生~6年生)
- レベル3 (12~15歳：小学校6年生~中学3年生)
- レベル4 (15~18歳：中学3年生~高校3年生)

始めよう /

花粉症 対策

合言葉は

つけない

落とす

つけない

マスク

花粉を吸い込む量が $\frac{1}{3} \sim \frac{1}{6}$ に!

スベスベした服

ポリエステルなどがオススメ。

帽子

つば付き帽子で、顔と髪につく花粉を減らそう。

メガネ

目に入る花粉が最大で $\frac{1}{2}$ に!



落とす

家に入る前に落とす

家の中に花粉を持ち込まないようにしよう。

顔を洗う

目や鼻の周りは特に丁寧に洗おう。

うがい

のどに流れた花粉を取り除こう。

免疫力も大切!

規則正しい生活リズムで

免疫力をアップさせ、

花粉に強い体を作ろう!



好きにはいろいろな形がある

ぼくは男の子で男の子が好き

私は女の子で女の子が好き

私は女の子で男の子が好きときも女の子が好きときもある



「好き」だと思ふ相手の性別は、男は女、女は男とは限りません。「誰を好きになるか」は、その人の大切な個性。いろいろな「好き」の形があっていいのです。

自分も相手も大切に

I メッセージ

チームスポーツで、

友だちがミスをして負けてしまった。

こんな言い方していませんか?



You メッセージ



なんであんなミスするの!? ちゃんと練習した!?

「あなた」が悪い」と感情的に伝え、相手は怒りを感じたり、傷ついたりして、「一緒に勝ちたかった」というあなたの本当の気持ちが伝わりにくくなります。

こんな言い方をしてみよう

I メッセージ



負けて悔しいけど、私もフォローすれば良かった。一緒に練習しよう

「私」はこう思った。こうしたい」という「Iメッセージ」を意識すると、相手に気持ちを受け止めてもらいやすくなります。

生活習慣病って何?

食事、運動、休養などの生活習慣が大きく関係する病気のこと。がんや心臓病、脳卒中などが含まれます。

危険度チェック

- 朝ごはんを食べない
- カップ麺やスナック菓子をよく食べる
- 脂っこいものが好き
- あまり運動をしない
- よく噛まず、早食いをする
- 寝る時間が遅い



1つでも当てはまった人は要注意!



毎日の生活を見直してみよう