

LGBT 特別授業を実施しました



11月29日に、3年生を対象に「あなたの身近にもいるLGBT～男女やLGBTだけじゃない！性のあり方は十人十色～」というテーマで、元養護教諭で現在はLGBTと性の多様性に関する出張授業や講演活動をされている、井上鈴佳先生に授業をしていただきました。明るくパワフルな井上先生は、自分の体験談を交えてオープンでわかりやすい授業をして下さり、3年生のみなさんもとても興味を持って聞いているようでした。



タイの性別 18種類

- ・男性 ・女性 ・トム ・ディー
- ・トムゲイ ・トムゲイキング
- ・トムゲイクイーン ・ゲイキング
- ・トムゲイツーウェイ ・オカマ
- ・ボート ・バイ ・レズビアン
- ・アダム ・アンジー ・チェリー
- ・ゲイクイーン ・サムヤーン

タイには18種類の性別があるようですが、授業のテーマにもあるように、性のあり方は人それぞれで、男・女・L・G・B・Tだけで分けられるわけではなく、いろいろなパターンがあります。また、自分の性について認識できる時期も人それぞれだというお話もありました。今の中学生の時期ではまだはっきり分からなかったり、思っていたものと変わっていく場合もあります。今「自分ってどうなのかな」と思っている人もいるかもしれませんが、いろいろな経験を重ねる中で、みなさんが自分らしく生きられる性のあり方を見つけていけるといいなあと思います。

♡♡♡♡♡～みなさんの感想より一部抜粋して紹介します～♡♡♡♡♡

♡ LGBTの人に対する理解が大切とずっと考えていたけれど、そもそも誰がどんな心を持っているか分からないので自分以外すべての人に対する気遣いが大切なのだなと、あたり前のことに気づくことができました。

♡ 人の性の認識は多様であり、その多様さを受け入れ認めることが大切だと思った。また、将来自分の周囲の人にLGBTの人がいても、アウティングをせず、カミングアウトを受け入れることを大切にしていこうと思った。

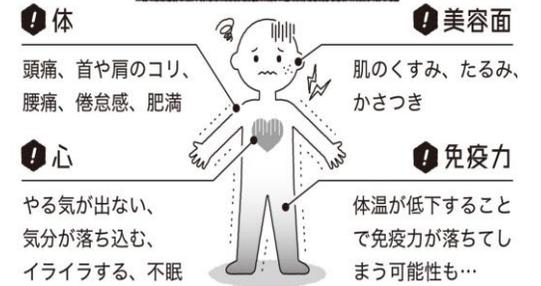
♡ 講演会を聞き、色々な生き方や人生があり、偏見やこれまでのルールにとらわれずに生きていける社会をめざしたいと思った。日本ではまだ同性同士の結婚が認められていないなど、生きにくいと思う人たちがたくさんいるという現実を知りました。LGBTの人がたくさんいることを色々な人たちに知ってもらいたいと思いました。

2月7日に、2年生のみなさんに同じ授業を行いますので、お楽しみに♪

冷えは万病のもと!?

冬になると、体の冷えが気になる人は多いかもしれませんが、冷えは体だけでなく、心にまで様々な不調をまねくといわれています。冷えが気になる人は「体質だから」と放っておかず、食生活や運動習慣を見直してみましょう。

冷えから起こる不調



冷え対策



適度な運動で筋肉を鍛える

体の熱の多くは筋肉で作られます。背中やお腹などの大きな筋肉を鍛えると冷え対策に。ふくらはぎを鍛えると、血流が良くなり、熱量がアップします。

たんぱく質をしっかりとる

食べ物を消化・吸収するときには、熱が作られます。特にたんぱく質は熱にかわりやすいので、お肉やお魚をしっかりとりましょう。



冷えから体を守る服装選びを

血流がさまたげられると冷えの原因に。タイトな服やきつい靴は避けましょう。ガマンの薄着も要注意。上手な重ね着で暖かく。



お風呂タイムで冷えにくい体に

湯船で体を温めた後「ぬるいお湯や水を手足にかける」。これを数回繰り返します。お風呂から上がった後も体が冷えにくくなりますよ。



いよいよ冬休み!



今年の冬休みはいつもより少し長めの17日間。解放感から誘惑に負けてしまうなんてことのないように。3学期学校で会えるのを楽しみにしています。



朝の検温がロイロノートへの入力のみになってから、時々入力を忘れてる人がいます。冬休みの間も検温を習慣づけて、3学期も忘れず検温&入力をしてきてくださいね！遅刻・欠席連絡は電話でお願いします。