

保健室からの Message 冬休み号

.. 00o. . ° .. 00o. . ° .. 00o. . ° .. 00o. . ° .. 0. . *:

2022.12.16 長浜北星高校保健室

もうすぐ冬休み(^_^)

「いつも夜更かし」「だらだら食べる癖」「運動不足」にならないよう意識しないと、1月10日の3学期初日が辛いものになります。リズムカルな生活を心がけましょう!

<p>冬休みは 生活改善 のチャンス</p>	<p>食生活を見直そう</p> <p>冬休みはイベントが沢山あるので、“おいしいもの”を食べる機会が増えるかもしれません。肥満・虫歯にならないよう気を付けて!</p>	<p>メディアから 離れてみよう</p> <p>視力の低下はもちろんのこと、どっぷりその世界に依存してしまう危険性が潜んでいます。1日に使用する時間を決めよう。</p>	<p>治療のチャンス</p> <p>春の定期健康診断で「治療のお知らせ」をもらったけど、まだ診てもらっていない人は冬休みの間に受診しましょう。特に3年生はこのチャンスを逃さないで!</p>
<p>しっかり睡眠を</p> <p>明日も休みだからといって夜遅くまで起きていたり、ひどい場合は昼夜逆転を起こす人もいます。体の成長にも影響を及ぼすのでしっかり睡眠をとりましょう</p>	<p>運動をしよう</p> <p>寒いと外で体を動かすのがおっくうになりますよね。でも肥満防止、骨・筋肉の成長そして免疫力強化(ウイルスに打ち勝つ)のためにゴロゴロしないで体を動かそう</p>	<p>感染症対策見直そう</p> <p>冬は水が冷たいから簡単に洗おう、寒いから窓を開けるのはやめよう・・・になっていませんか? 空気の入替えと手指消毒が予防のkey pointです。</p>	<p>充実した冬休みを</p> <p>こんなふうに冬休みはいろいろなことができるチャンスです。しかしボーッとしている間に終わってしまうのが現状です。目標を定めてよい冬休みにしてください。</p>

保健指導と連携した形で人権統一LHRを実施しました

.. 00o. . ° .. 00o. . ° .. 00o. . ° .. 00o. . ° .. 00o. . ° .. 0. . *:

11月10日(木) 1年生の人権統一LHRは、『あなたの近くにもいるLGBT ～男女やLGBTだけじゃない!性のあり方は十人十色!～』というテーマを掲げ、LGBTERで元養護教諭の井上 鈴佳さんにご講演いただきました。 学びに対する感想文を一部ですが紹介します (P2)。

12月8日(木) 2年生の人権統一LHRは、若者を性の当事者にしないための生命の安全教育『大切なことと体を守るために』を学びました。 学びの振り返りと感想文を一部紹介します (P3)。

11月17日(木) 3年生の人権統一LHRは、滋賀県立総合病院がん支援センターソーシャルワーカー岡村 理さんと、AYA世代にがんを体験されたがん患者団体ピアサポーター岩本 香奈さんより『AYA世代の癌におけるリソース(社会資源)を知り、行動選択・意思決定に導くために』というテーマでご講演いただきました。 学びに対する感想文を一部ですが紹介します (P4)。

*: . ' ° ○. . : * : . ' ° ◎ . ' . : * : . . : ○ : . ' ° * : ' ° ◎. . : * : . ○' ° . . 00o. . ° .. *:

1女	<p>心に残ったこと 入籍ができないから家族扱いしてもらえず、パートナーが入院したら連絡を受けられないというお話を聞いて、同性同士で結婚(入籍)できる時代になってほしいと思ったし、悲しい現実だと感じた。</p> <p>感想・さらに学びたいこと 中学から LGBT については学んでいたが、今回、実際にレズビアンの人から話を聞き、もう少し LGBT の人達が生きやすい世の中になればいいなと思った。もしかしたら私の周りに存在するかもしれないので、心無い言葉は使わないようにしようと思った。多目的トイレに車椅子マークだけでなく、LGBT マークもつけるべきだと思った。容姿だけで勝手に決めつけてしまうという最低の行為をしないように心がけたい。またアウティングは怖いし、アウティング*する人がいることで生きにくくなってしまふことを知り、気を付けて生活しようと思った。</p> <p>*アウティングとは、本人の了解を得ずに他の人に性同一性等の秘密を暴露する行動のこと</p>
1女	誰(どの性)が好きなのか、気づくきっかけを知りたい。
1男	<p>心に残ったこと LGBT+はある日突然気付くということ</p> <p>感想・さらに学びたいこと 講演を聴き LGBT+には急に気付くということが分かった。また LGBT+は 11 人に 1 人存在することを知り意外に多いと感じた。ただ自分が当てはまると知ったらショックは大きいかもしれないとも思った。もし友人からカミングアウトされたときは驚かず、最後まで話を聞くようにしようと思う。アウティングは人の生死に関わる危険なことなので絶対にしてはいけないと思った。LGBT に当てはまる人に会った時は距離を取るのではなく、「その人はその人」と思えることが大切だと思った。</p>
2男	11 人に 1 人と多くの人たちがいる中で、なぜ多様性が受け入れられないのか、LGBT が受け入れられる社会になるよう自分でできることはないかと対応方法を考えたい。自分がアウティングを絶対にしないように、また人にさせないために自ら行動したい。
2女	LGBT それぞれについて説明されたとき、自分は何なのかと考えた。誰かに相談されたときは、しっかり聞いてあげようと思った。
3女	様々な性を持たれる方々の写真を見たり話を聞いて、初めは違和感があった。しかしだんだんとその感情は薄くなっていった。今の日本の環境はマイノリティの方が生きづらい状況にあるということを知ったので、人それぞれ考え方・感じ方が違うことを前提に、世界中の人々が過ごしやすい環境になればいいなと思った。
3女	LGBTQ という性の種類は知っていたが、他にもまだまだたくさん種類があることは知らなかった。性別をお互いに認め合いながら付き合ったり、結婚することはとても素敵なことだと思った。世間の目を気にするよりありたい自分であることが本当に大切だと思ったし、生きていくのに嫌いな自分であるなんてそれは辛いだろうと思った。一番大切にしたいと感じたのは、自分で勝手に決めつけないようにすること。性についてもっと広い目を持って過ごしていきたいと思った。
4男	心に残ったこととして、生まれた時の性別と違って認めてくれる人がいれば壁を乗り越えられるということ。
4女	自分の“推し”が性同一性障害のため、LGBTQ の存在を知った。同時に自分の性についても考えるようになり、考えれば考えるほど複雑であることに気付かされた。今まで性については悩んでいて、これからどうするのか、どうしたらいいのかわからなくなってしまうことがあり…。でも今日からは自分の中で少し理解が進むかなと思った。自分の気持ちや思っていることに嘘をつかずちゃんと向き合っていこう、そして将来についてもしっかり考えていこうと思った。
5女	日によって心の性が変わったり、細かいところまで数えると 100 種類以上あるということを知った。もっとわかりやすく「レズビアン」って感じの人なのか？と置いていたけど普通の人だったので、周りは気付かず知らないだけで結構いるのかなと思った。カミングアウトする前もした後も同じ接し方をしてほしいと言っておられたので、もしその立場になった時は変わらず同じ態度で接したいと思った。LGBTQ の人たちが生きやすい環境が整ってほしいと願っています。
5女	今までに何度か性についての授業を受けたことがあるが、今回の内容はとても具体的であったのでより深く考えることができたと思う。

自分と相手を守るもの ～距離感が守られないときは？～

相手が近づいてきたり、体に触られたりして、いやだなと感じたら、自分の距離感が守られていないということです。あなたがいやなことはいやだと言うことができます。

「距離感」を守ろう

自分の距離感を守ろう 相手の距離感を守ろう

相手に会う回数を減らしたり、SNSや電話などのやりとりを減らしましょう



- 自分がいやだと感じたことは、いやだと言ってよいです
- 相手がいやだと言ったら、相手の気持ちを受け入れましょう
- いやなときは、相手と距離を置いてみましょう
- 自分の距離感が守られていないときは信頼できる人に相談しましょう

5

性暴力の例【デートDV】

DV（ドメスティック・バイオレンス）とは、結婚している相手など親密な間柄の相手からふるわれる暴力のことです。恋人同士の間で起こる暴力のことを「デートDV」と言います。

どんなことがデートDVになるの？

身体的暴力

精神的暴力

性的暴力

経済的暴力



- 暴力を手段として、相手を思いどおりにしたり、一方的に言うことを聞かせようとします。
- 殴る、蹴るといった体に対する暴力だけでなく、相手をバカにしたり無視をするといった行為もDVです。

こんな思い込みをしていませんか？

相手を独占したり、束縛したりすることが愛情表現

受けおれば暴力は許される

男は強引なほうがいい女は素直にしたがうもの

親しい間柄でも自分と相手の気持ちを大切にしましょう

- 自分がいやだと思ったことはいやと言える
- 相手がいやがることはしない

8

性暴力が起きないようにするためには

性暴力の被害者と加害者を生まないためには、自分を大切に、相手も大切にして、相手とよりよい人間関係をつくっていくことがとても大事です。

よりよい人間関係をつくることは、性暴力を防ぐことにつながっていきます。

自分を大切に

相手を大切に

暴力をゆるさない

SNS等を通じた被害を例にすると・・・

自分の下着姿や裸の写真を撮ったり、送ったりしない

相手の下着姿や裸の写真を送ったり、SNSに投稿したりしない

誰かの性的な写真が送られてきたら、そのままにしないで信頼できる人に相談しましょう



13

ひとりで抱え込まずに話してみよう

相談先

もし、性暴力にあつてしまったら、友達が性暴力にあつたら、性暴力を目撃したら、

ひとりで抱え込まないで、だれかに話してみよう。周りの人に話せないときは、あなたを助けてくれるところがあります。

- 担任の先生、養護教諭、スクールカウンセラー
- 保護者、そのほかの身近な人 など

あなたを助けてくれるところ

性犯罪・性暴力被害者のためのワンストップ支援センター
(全国共通電話番号)
は や く ワンストップ
8 8 9 1

性犯罪被害相談電話
ハートさん
(全国共通電話番号)
は ー と さん
8 1 0 3

20

2年対象

①学習内容の理解度（よく、だいたい理解できた）100%

②学習したことを実行しようと思う 89.2%

2022. 12. 8 実施

2-1 女	異性間だけでなく同性間でもセクハラが起こることが分かった。自分を大切に相手も大切にすることが必要で、自分の価値観を押し付けたり、無理に話を聞きだしたりせずに相手の身になって話をするべきだと思った。	2-2 男	男なので被害に遭うことはないと思うけど、今日の学習を通して知ってよかったと思った。心と体を大切にしたい。
2-1 男	「親しき中にも礼儀あり」を再確認できるLHRだった。〇〇暴力とか△△ハラスメントの様な様々な問題が可視化されてきた現代、僕も気をつけようと思う。	2-2 女	相手をどれだけ好きでも、付き合っていくべき人かどうかを冷静に判断できるようにしようと思った。
2-1 男	人との付き合い方が本当に難しく大変だと感じる事が多くあります。しかしその問題を少しずつ直していったり対等な関係になれたらいいなと感じました。	2-3 女	SNSで見知らぬ人から follow され気持ち悪いと思っていた。今後は話したり関わらないようにしようと思った。
2-1 女	恋愛関係になると感覚がマヒしてしまい、周りから言われないと気付けないので、正しい判断ができるようにしたい。	2-3 男	性犯罪・性暴力は絶対ダメなので罪を重くしたりなど、少しでも被害がおさえられる制度を作る必要があると思う。
2-3 女	体と心の距離感を大切にしていきたい。やっぱり男女は平等であるべきだと思う。	2-3 男	今回、普段考えない性暴力について学んだ。性暴力により体にかかること、気持ちの変化について知ることができた。また普段使うSNS使用にも性暴力の危険が潜んでいるので巻き込まれないよう気を付けて利用しようと思った。
2-4 男	今回の話を聞いて性暴力の数が減らない理由が分かった気がしますが。私利私欲を満たすだけでなく、相手の気持ちに配慮することが最重要であることが最確認できたので、今回学んだことを生涯大切にしたいなと思いました。	2-5 女	私たち高校生は交際することが増える時期でもあるので、今回の授業は自分にとってとても役に立ちました。特に自分の気持ちと相手の気持ちを尊重することは、交際関係に限らず友人関係にも当てはまることなので、そのことを忘れずよりよい人間関係を築いていこうと思います。
2-4 女	付き合ってるからといって何でもしてよいということではないし嫌であればきちんと伝えることも大切だと思った。	2-5 男	こんなことが本当にあるのかと不思議に感じた。先生の怖い話を聞いて鳥肌が立った。今後は夜道に気をつけたい。
4 男	自分がこの授業を常識的な事だと思うことができよかった	2-5 男	人と関わるのは大事だけど、関わり過ぎないことも大事なんだと思ったし、拒絶も時には必要だと改めて感じた。

① がん患者のイメージが講演を聴いて変わったか? 変わった0 変わらなかった1 ②どのように変わったか?

③ 一番心に残った内容は何か? ④今後、検診に行きますか? ア絶対に行く イ行こうと思う ウ行きたくない エわからない ⑤感想等

No.	①	② どのように変わったか、質問	③ 印象内容	④	⑤ 講演の感想及び質問
31 女	0	身近にがんになった人がいても、悲観的にならなければ少しは支えになれるかなと思った。自分自身、辛いことも受容していける人になりたいと思う。	人生の選択	ア	私自身がんではないが死の恐怖については考えたことがあるので、がんになった人はどれほどの恐怖と不安に戦ってきたのだろうと思った。だから少しでも支えになれるよう内容をしっかり理解できたのが良かった
31 男	0	・がんという病気の大変さや辛さは人により(受け手により)異なるけど、その診断により心が痛むことは少なからずあるため、治療と並行して心のケアもしないといけないと感じた。	がんの治療	イ	がんはいろんな場所に移るけど、早期発見・治療によって回復率が上がることが分かった。
32 男	0	がんでも99%生きられるものもある。	患者の気持ち	エ	行くタイミングがわからない 「病気はあなたの人徳の前に立つものではない」という言葉に改めて“病気とは何なのか”を考えさせられた すい臓がんは死ぬリスクが高いことを知り驚いた。
32 男	0	がんの予防法をもっと知りたい。	人生の選択	イ	「今日は昨日生きたいと願った日」と聞いて、無駄に過ごすのではなく、一日一日を大切にしようと思った。
33 男		・今のがん治療がどれほど進んだのか ・がんやがん患者に対する姿勢が変化	患者の気持ち	エ	がんがどのように体内で成長し、発現するのがよく分かった。 またがん患者に寄り添う時の接し方や考えが変わった。
33 女	0	私は祖父をがんで亡くしているため生活の辛さは人より知っている。リハビリや暮らしが大変なこと、闘病している人と共に暮らすため大切なことを知りたい。	家族の存在	ア	がんの基礎的な知識についてわかりやすく学ぶことができた。体験談などの具体的な例が挙げられていたことが良かったと思う。
34 男	0	・がん保険について詳しく知りたい ・がんに罹るかもしれないという意識と罹った人に対する優しすぎない心遣い	患者の気持ち	ア	二人に一人が罹る病気なので、将来関わりがどうしてもあるだろう。もし自分がと考えたら怖いけど、今日のことを思い出せたら頑張れそうです。
34 男	0	・様々な症状があると思うが、最も多くの人に現れる症状は何か ・がんに関わった人の見方が変わった	がんの治療	イ	今日の話聞いてがんは急に発生するのではなく、段階的に発生するのだとわかり、早期発見のため検診には行こうと思った。
35 女	0	がんは遺伝するものですか?	家族の存在	ア	私の家はがん家系で祖父を肺がんで亡くし、叔父もがんを発症しています。なので今回の講演で“がん”について詳しく知り、不安だった気持ちが少し楽になった。
35 女	0	抗がん剤などの治療法について詳しく知りたい。	患者の気持ち	イ	がん患者の方はたくさんの方を考えると、また失うものも多く、私がかかるとしたら考える時間だった。AYA世代もがんになるので予防することが大切だということを再認識できる良い機会だった。

HR名	3-1	3-2	3-3	3-4	3-5
参加者(回答者数)	35	36	33	34	31
受診に行かない			1 忙しい	1 病院が嫌い	
受診はまだわからない	1	1	1	1	1