

# 保健だより

令和2年1月15日

いわき総合高校 保健室



冬休みが終わり、新しい年が始まりました♪みなさんはどのような冬休みを過ごしたでしょうか(^O^)学校生活のリズムを取り戻せるよう、健康的な生活を心がけましょう。



## 換気と湿度維持で感染症を予防💡

## 教室内の換気が足りていません！

12月に本校の教室で実施したCO2濃度検査では、なんと、**基準値の2倍～3倍の二酸化炭素濃度が検出されました！！**（基準値は「1500ppm以下」ですが**高いところで4000ppm以上**の教室もありました。各階あたり1クラスを測定。）これは、教室内の**換気が不十分**ということです！

室内の二酸化炭素濃度が上昇すると、頭痛や集中力低下、眠気などの症状が現れます。それだけでなく、換気を怠ると、病原体の細菌やウイルスが教室内に停滞することになり、**感染リスクが高まります。**

こまめにきれいな空気の入替えをしたいですね。声をかけ合いながらみんなで**換気**をしましょう！

### 換気回数の基準 (1教室あたり生徒40名の場合)

**高校生・大人…4.4回/h** (文部科学省 学校環境衛生より)

現実的には難しい回数ですが、実際の室内の二酸化炭素濃度的にはこれだけ換気が必要ということですね！

- ★換気のポイント★①**教室の窓とドアの2か所を対角線状に開けて、空気の入口と出口をつくる。**  
②**授業中に1～2回と、休み時間ごとに1回3分程度の換気を行う。**

## 湿度維持が大切！！

11月末、保健委員会の生徒に手伝ってもらい、各教室に加湿器を設置しました。それぞれの教室では、加湿器を有効に活用できているでしょうか？冬場に流行する病原体は乾燥した場所を好みます。教室内の湿度を適切に保つことで感染症を予防できます！適切な湿度は**50%～60%**とされています。各教室に温湿度計があると思いますので、参考にしてみてください。加湿器を有効活用して、湿度維持に努めましょう！自宅などで加湿器がない場合は、加湿器の代わりに**濡れたタオルを干すこと**などで対応できますよ。**みなさんが1日の多くの時間を過ごす教室。改めて快適な教室環境を考えてみましょう♡**



## 性の多様性を知ろう！LGBT、SOGL<sup>ソジ</sup>ってなんだろう？



### 🌸 今年のNHK紅白歌合戦でのMISIAさんの演出を見ましたか？

レインボーの旗を使用した演出がとても印象的でしたよね！紅白の出演者のみなさんが、レインボーフラッグを振る姿がありました。あのレインボーフラッグは、LGBTの尊厳と社会運動の象徴とされています。みなさんはレインボーフラッグの意味を知っていましたか？性の多様性についてどう向き合うか、考えさせられる演出でしたね。

### 🌸 性の多様性とは？セクシュアルマイノリティー(性的少数者)って知っていますか？

【LGBT】という言葉聞いたことがあると思います。これは、L=レズビアン、G=ゲイ、B=バイセクシュアル(両性愛者)、T=トランスジェンダー(生まれたときに割り当てられた性別とは異なる性別を生きる人のこと。病気ではありません。すべてのトランスジェンダーの人が性別転換手術を望むわけではありません。医療行為を行う都合上、身体的治療を望む人に対して性同一性障害という言葉が使われることがあります。性同一性障害は、トランスジェンダーの中の一部に含まれます。)の頭文

字をとった言葉です。【セクシュアルマイノリティ】には、LGBT 以外にも、恋愛感情を誰にも抱かない人(＝無性愛者)や、自分の性別がわからない人や意図的に決めていない人、決まっていない人(＝Q:クエスチョニング)などもあります。これら以外にも様々な性があります。これらを総称して LGBTQ+と表現することもあります。今年 1 月、大阪市で行われた調査(無作為に抽出した 18～59 歳の 15,000 人が対象、回収率は 28.6%)では、「LGBT」に当てはまる人は 2.7%という結果で、「アセクシュアル(無性愛者)」を含めると 3.3%となったそうです。ただ、これは調査結果のひとつであり、実際の性の多様性やその割合を知ることは難しいと思います。

## 🌸 SOGIハラってなんだろう？ 性の多様性は人それぞれの個性☆

「LGBT」とはまた別に、「SOGI」という言葉を聞いたことがありますか？これは、**性的指向と性自認**という意味です。**性的指向**とは**好きになる性**、**性自認**とは**自分がどの性であるかの認識**です。これも人によって様々です。LGBT で考えると、**LGB は性的指向**についての**マイノリティ**、**T は性自認**についての**マイノリティ**ということになります。例えば、ゲイの人は男性を好きになります。その人自身の性自認が女性、つまり女性になりたがっているとは限りません。ゲイという言葉に性自認の概念は含まれていません。**LGBT** とは**セクシュアルマイノリティの人たちをさす言葉**の一方、**SOGI** は**すべての人の属性**を表すものです。**SOGI(＝性的指向および性自認)**は、セクシュアルマイノリティに限らず**すべての人に関わる概念**なので、むしろ異性愛者も多様な性的指向のひとつにすぎないということです。

自分の性に関してカミングアウトしたことなどを周囲に言いふらす「**アウトティング**」や、好きになる人の性別(**性的指向**)や自分がどの性別かという認識(**性自認**)に関連する**差別的な言動やいじめ、暴力などの精神的・肉体的な嫌がらせ**を「**SOGI ハラスメント**」といいます。

**何気なく使っている表現や、間違った知識**がセクシュアルマイノリティの人たちを傷つけていることがあるかもしれません。**人それぞれの個性があってもいいと思いませんか**(^O^)  
(参考資料 NHK ハートネット福祉情報総合サイト、日本労働組合総連合会 HP)



### ～スクールカウンセラー便り～



令和 2 年 1 月 スクールカウンセラー 藁谷慶子

冬休みはいかがでしたか。寒くて朝起きるのが辛い季節ですが、毎日元気に過ごさせていますか。

さて、みなさんは困った状況や辛い状況に陥ったとき、周りの人に助けを求めますか。困り度合いやその人の性格などにもよるでしょうが、とても辛い状況にあっても人には相談したり頼ったりせず自分一人できちんとしようとする人もいるかもしれません。もちろん、まずは自分で解決できるように努力してみることは大切ですが、それでもなかなかうまくいかない時には勇気を出して周りの人に「助けて」「協力して」と声をあげることも大事です。早めに援助を求めることは「援助希求能力」といって立派な能力なのです。例えば、何かの役職についているけれど、うまく仕事がこなせなかったりみなが協力してくれなかったりして困っている状況、嫌がらせやいじめを受けている状況、人には言いづらい問題を抱えて困っている状況など色々な困った状況で信頼できそうな人に助けを求めることは解決につながる一歩となります。それですべての問題が解決するわけではありませんが、一人で苦しんでいるよりは状況がよくなることが多いものです。誰に助けを求めるとかということもありますよね。みなさんの身近な人でいえば、友達や先輩、家族、親族、担任の先生、学年の先生、部活動顧問の先生などがいるでしょうか。また、カウンセラー、メール・電話相談機関などもあります。あなたが相談しやすい人、そしてやはり深刻な問題の場合はできれば信頼できる大人に相談してほしいと思います。スクールカウンセラーも相談先のひとつとして思い出してくださいね。

☆今後のスクールカウンセラー来校予定日(今年度)・・・1/17、1/24、1/31、2/7、2/19