

ほけんだより



1月号

令和2年1月19日

八潮高校

保健室

新しい年になりました。



年末年始はみなさんどのように過ごしましたか？

新型コロナウイルス感染症の流行もあり、外出を控え家でゆっくりし、休養することも心身ともに大切です。

今年の目標は決めましたか？皆さんにはぜひ、今年の健康目標を決めてほしいと考えています。保健室の目標は、「今年も皆さんが元気に健康で安全な学校生活を送れるようにサポートしていく！」です。

今年もよろしくお願いいたします♪



マスク習慣で増える口呼吸！～鼻呼吸を意識しましょう～

長時間のマスク着用のせいで、息苦しさから口呼吸になる人も増えているのではないのでしょうか。また、授業中の様子やスマホを使っている姿など、少しだけ口が空いている姿を多く見かけます。

口呼吸には、どんな問題があるのでしょうか。

口呼吸になると…



①感染症にかかりやすくなる。

鼻には、外からのほこりや細菌などの侵入を防ぐ働きや体内に入る空気の温度・湿度調節をする働き、さらに細菌などの異物が侵入したときに排除する働きがあります。しかし、このような鼻の機能を使わずに口呼吸をすると、空気がのどや肺に直接送られるので、細菌やウイルスに感染しやすくなります。

②口腔環境が悪くなる。

口呼吸により口腔内が乾燥した状態が続くと、だ液の分泌が減り、むし菌や歯周病になりやすく、口臭の原因になります。

③においを感じにくくなる。

鼻呼吸が減ると、においがかぐ習慣やにおい刺激を感じる機会が減ります。そうなってしまうと、においを感じる細胞が退化し、においを感じにくくなってしまいます。

鼻呼吸を意識する呼吸法

①肩の力を抜いて自然に背筋を伸ばし、少し上を向きながら胸を張ります。

②鼻から4秒ゆっくり吸って、鼻から8秒かけてしっかり吐き出します。

これを1セットとして5セット行います。

(難しい人は3秒吸って6秒かけて息を吐きましょう。)

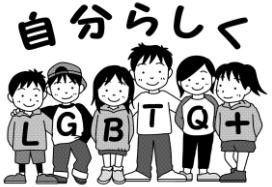
③この呼吸法が身についたら、次ににおいを意識することも取り入れてみましょう。

においを意識しながら呼吸すれば、嗅覚の細胞に刺激を与えることができます。



多様な性について考えよう

思春期になると、体が変化し、心も敏感になります。誰かや何かを好きだと思ふ感情は自然なもので、とても素敵な感情です。昔は、その相手は「異性である」のが普通と考えられてきました。しかし今は、LGBTQ といわれる人や性別違和を感じる人など様々な考え方を持っている人について知られ、「性のあり方は多様である」という考え方が広がっています。

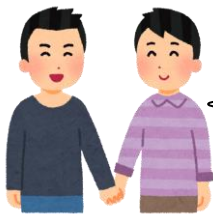


「LGBTQ」って何？多様な性のカタチ

- L→レズビアン (女性を恋愛や性愛の対象とする女性)
- G→ゲイ (男性を恋愛や性愛の対象とする男性)
- B→バイセクシャル (男女どちらにも恋愛や性愛の対象が向く人)
- T→トランスジェンダー (生まれたときの性別と異なる性別を生きる or 生きたいと望む人)
- Q→クエスチョニング (自分の性のあり方が分からないと感じる人)

日本のLGBTQの人は人口の7.6%、13人に1人の割合でいると言われています。

「そんなに多いの？身近にいないけど…」と思う人も多いと思います。LGBTQの人は「周りにいない」のではなく、「言い出せない」だけかもしれません。実際にLGBTQは周りとは違う自分に違和感を持ちながらも、いじめや差別を受けるのではないかという不安などから、誰にも相談できずに悩んでいる人が多いのが現状です。



同性が好き

自分の性別が
分からない



心と身体の
性別は違う



あなたの何気ないその一言で心を傷つけているかも！？

NG



同性を好きになるなんて気持ち悪い。

男・女のくせに〇〇だよな。

〇〇さんって男・女っぽくないよね。

恋愛したことないのって
おかしくない？

性別に関係なく、大切なのは「他人を思いやる言動ができているか」「ありのままの自分・他人を受け入れることができるか」です。違いを認め合える考え方ができるといいですね。

また、性別について悩んでいる人は、焦らずに。ゆっくりと「自分らしさ」について考えてみてください。困っていることや悩んでいることがあったら、信頼できる人に相談や保健室に来て話してみてください。

