

行為の意味

宮澤 章二

あなたの「こころ」はどんな形ですか
とひとに聞かれても答えようがない
自分にも他人にも『こころ』は見えない
けれどほんとうに見えないのであろうか
確かに『こころ』は誰にも見えない
けれど『こころづかい』は見えるのだ
それは人に対する積極的な行為だから
同じように胸の中の『思い』は見えない
けれど『思いやり』は誰にでも見える
それも人に対する積極的な行為なのだから
あたたかい心があたたかい行為になり
やさしい思いがやさしい行為になるとき
『心』も『思い』も初めて美しく生きる
・・・それは人が人として生きることだ

今月の保健目標：☆病気やけがの予防に努めよう！

2学期がスタートして3週間、体調はどうですか？2学期は合唱コンクールなどの行事があります。何事も一生懸命な姿は美しいものですね…。多くの行事がある2学期、すばらしい思い出をたくさんつくってください。

新型コロナウイルス感染症やインフルエンザ、手足口病、マイコプラズマ肺炎、ウイルス性胃腸炎などが流行しています。基本的な感染症対策（手洗い・手指消毒・うがい・換気等）を心がけましょう。発熱やかぜのような症状などがある場合は、受診をして、自宅で休養しましょう。

～引き続き、熱中症に気をつけましょう！～

- こまめな水分補給を。のどがかわかなくても、定期的に水分を補給する。
(1日分の量を考えて、水筒を持参する。)
- 汗を多くかく場合は、塩分補給のため、スポーツドリンクやタブレットを用意する。
- 冷やしたタオルをあてると、体温の上昇を防ぐのも効果があります。
- 屋外では、帽子をかぶることをお勧めします。
- 体育館など屋内では、換気を十分に。
- 十分な睡眠と栄養を心がける。夜はシャワーだけでなく、お風呂にもつかる。
- タオルを持参し、汗の始末をしっかりと。



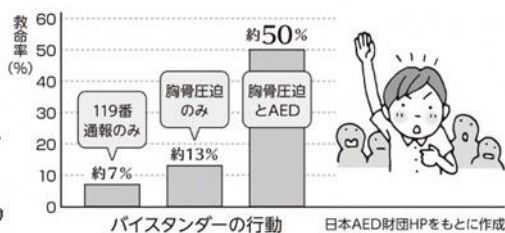
「バイスタンダー」になるのはあなたかもしれない

バイスタンダーとは、重大なケガや病気で心臓が止まってしまった人が現れた時に、その場に居合わせた人のことです。

すぐに119番通報をしたとしても、救急隊の到着までにかかる時間は約9分。その間に何もしなければ、救命率は急激に下がっていき、救急隊が到着した頃にはほとんど助からない状態になっていることも。



しかし、その約9分間にバイスタンダーが救命処置を行えば、救命率は大きく上昇します。



もしもの時に勇気を出して行動できるように勉強しておきましょう



“その香り 困っている人がいるかも？”

香りの強さの感じ方には、個人差があります。香料を含む洗剤、柔軟剤、芳香剤、消臭剤などの日用品や、香水などの化粧品など、自分にとって好きな香りは、みんなが好むわけではなく、近くにいる人が不快に感じる場合があります。

☆～自分にもできること～☆

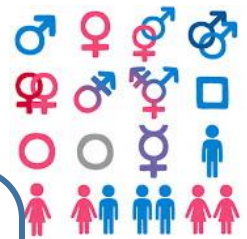
- ・体操服などの洗濯をする時は、洗剤や柔軟剤など香りの強いものは控えましょう。
- ・みんなが使用する給食の白衣などの洗濯に使用する洗剤や柔軟剤なども香りの強いものは控えましょう。
- ・洗剤や柔軟剤の香りが苦手で、給食の配膳の時に白衣の香りが気になる場合などは、担任の先生や保健の先生に相談をしてください。
- ・洗剤や柔軟剤などは、使用料の目安などを参考にし、周囲の人にも配慮しながら使うようにしましょう。



自分らしさって何だろう？



生き方や「自分らしさ」にもかかわるような広い意味での「性」のあり方を「SOGIE（ソジー）」といい、主に4つの要素があるといわれています。



からだの性

生まれもったからだの特徴によって、人を男性か女性かに分けることをいいます。

こころの性

「からだの性」に関係なく、その人が自分の性別をどのように感じているかを「こころの性」（性自認）といいます。



好きになる性

どの性別を恋愛や性的な関心の対象にするかを「好きになる性」（性的指向）といいます。

表現する性、役割の性

服装や髪型、言葉づかいなどで自分をどう表現して、どんな役割を担いたいと思っているかをいいます。



SDGsの中の「ジェンダー平等を実現しよう」

SDGs『エスディーゼズ：持続可能な開発目標』（世界中にある環境問題・差別・貧困・人権問題といった課題を、世界のみんなで2030年までに解決していこうという計画・目標のこと）の目標5に「ジェンダー平等を実現しよう」というものがあります。日本語で「ジェンダー」とは「社会的、文化的に形成された性別のこと」ともいわれています。これまでの社会では、身体的な性別が「女性だから」というだけで差別を受けたり、社会での活躍する機会がなかったり、国によっては学習をする機会が少ないことなどがありました。そこで、性別による差別や不公平をなくし「ジェンダーの平等」を達成しようという目標が掲げられたのです。また、身体的な性別にとらわれてしまいがちですが、性別には「LGBTQ」という生まれつきの性別ではなく、体と心の性別や性的指向が違うなど様々なあり方が存在します。2024年の各国における男女格差を測るジェンダーギャップ指数を見てみると、日本は146か国中118位と低い結果となっています。このような課題解決のために、まずは、多様な性について私たち自身が学ぶ必要があるといえます。