

ほけんだより

令和3年 7月 1日

埼玉県立
狭山工業
高等学校



期末考査の向こうに、いよいよ夏休みが見えて来ました。受験勉強一筋の人も、部活に青春をかける人も、有意義な夏休みを過ごす為に、まずは、暑さ対策が重要不可欠。基本はバランスの良い食事と十分な睡眠です。そして、1日1回は汗が出る程度の運動も大切です。もちろん、水分補給をお忘れなく！

「夏は苦手～」とクーラーが効いた部屋に閉じこもっていないで、夏にしかできないことにもチャレンジしてみてくださいね。



「間違っていない？」 その夏の健康知識



いつも水分補給はスポーツドリンク？！

運動でたくさん汗をかいた時は、失った塩分を補えるスポーツドリンクがオススメです。糖分も入っているのでエネルギー補給にもなり、水分の吸収もよくなります。しかし、いつもとなると糖分や塩分を取り過ぎてしまいます。普段の水分補給は水やお茶で十分です。

暑いからお風呂はシャワーだけ？！

汗をかくの嫌がり、運動をしない、クーラーが効いた部屋の中ばかりにいるなど、汗をかかない生活をしていると、汗腺の働きが衰え、体温調節がうまくできなくなってしまいます。湯船に浸かると血行が良くなり、上手に汗をかけるようになります。浮力でリラックス効果も大ですよ。

夏はサッパリ！そうめんが一番？！

食欲が低下した時、冷たい麺など、のどごしの良いものだけを食べていると十分な栄養が取れず、疲労が蓄積しまいがち。夏の食欲不振はビタミン B1 不足が考えられます。豚肉や玄米、大豆などビタミン B1 を多く含む食品を取りましょう。一緒に玉ネギやニンニクを取るとビタミン B1 の作用がアップ。

さらに緑黄色野菜でビタミン C や βカロチンを取れば完璧です！

LGBT を知ろう！



♡ 1 セクシュアリティの4要素って？

からだの性：外性器・内性器・性腺・性染色体などで定められる。

心の性：自分自身の性別をどのように認識しているか。

好きになる性：恋愛や性愛の対象となる性を表す。

表現する性：服装や行動、ふるまいに現れる性。

からだの性×心の性×好きになる性×表現する性
＝セクシュアリティ（性のあり方）

※男女の二分化はあくまでも便宜上のもの。実際は、性はグラデーション

♡ 2 LGBT とは

L レズビアン：女性として女性が恋愛対象となる人

G ゲイ：男性として男性が恋愛対象となる人

B バイセクシュアル：男女どちらにも恋愛対象となる人

T トランスジェンダー：身体の性別と心の性別が一致しない人

それぞれの頭文字を取って LGBT
＝セクシャルマイノリティの総称

※この他、体の性が男女のどちらかに区別ができない人（性分化疾患）や心の性がどちらかに定まらない人もいます。

♡ 3 LGBT はどのくらいいるの？

LGBT の人は日本国内に約 5%、約 20 人に 1 人とされています。えっ、そんなにいるの？と思いがちですが、本人が話さない限り外見だけではなかなか分かりません。また、当事者側も、誤解や偏見がある社会に生きているなかで、自分の生活を守るために、そう簡単には自分の「性のあり方」について周りに話すことができない状況に立たされています。

♡ 4 LGBT は特別な人たちではない！

「LGBT の人たちは身近にいない」という考え方は、「自分たちと関係のないところで生きている人たち」「特別な人たち」というイメージから、「あの人たちはとても変わっている人に違いない」と言った誤解につながりかねません。

ある調査では、LGBT の人の 68% は過去にいじめや暴力を経験し、トランスジェンダーの 69% は自殺したいと考えた事があるという結果があります。このような悲しい数字が減少し、LGBT の人たち誰もが本来の自分で生活できるようになるには、「LGBT は特別な人たちではない」「日常的にどこにでもある話」と誰もが思う（気付く）ことが大切なのではないでしょうか。