



保健室だより

令和5年10月11日
鳥取東高等学校
保健室



10月に入り急に涼くなりました。気温の急激な変化で自律神経の乱れによる寒暖差疲労が生じやすい季節です。睡眠時間の確保、バランスのとれた食事、長時間のメディア使用を控えるなど規則正しい生活リズムで体調を整えましょう。

性与人権を考える講演会

10月4日(水)

講師：田中或さん
演題「十人十色ってどういうこと？」

SOGIESC (ソジースク)

S0:好きになる相手の性別 GI:自分の性格について

E:好きな服装、言葉使い、一人称(僕、私、自分)

SC:身体の性別、特徴

みんなそれぞれ違って当たり前です。

「いない」ではなく「いない」困っている人は近くにいる

「いじめられたらどうしよう」「変だと思われたくない」など思って自分のことを話せない人や、助けを求められない人がいるかもしれません。

一緒にいて安心できる人になってほしい

- ・大事な話をしたときに「話してくれてありがとう」といえる人
- ・最後まで話を聞いてくれる人
- ・決めつけない人
- ・一緒に考えてくれる人
- ・勝手に他の人に話さない人



引用：講演会資料

LGBTQ 関係書籍コーナー

図書室にLGBTQ関連の書籍がたくさん紹介されています。
ぜひ手に取って読んでみてください。

講演の中で田中或さんが「SNSの情報は危ないです。」

「国や都道府県のHPや図書館の本などで調べた方が安心です」

と話されました。正しい情報を収集し、理解を深めてください。



今後予定の性に関する指導LHR(3年)、病気に関する教育LHR(1年)については次回の保健室だよりで紹介します。