

令和4年がスタートしてから約10日たちました。3年生の人たちはもっと時間がほしい…そんな思いに駆られている人も少なくないでしょう。でも、これからは無理をせず、心身のコンディションを整えることに重点を置く時期になります。それは、自分の力を本番で発揮するための大切な準備です。

また、流行している感染症も心配です。手洗いやマスクなどの予防策とともに十分な睡眠・適度な運動、栄養バランスのとれた食事で身体の免疫や抵抗力の維持に努めてください。



受験勉強の効率を良くする5つのコツ

①記憶を整理して保存しているのは脳の「海馬」。記憶の固定までに約1ヶ月かかるので繰り返し復習が必要。

②声に出して読むと、脳の活動部分が多くなる。このため音読すると記憶に残りやすい。

③友達に説明すると、自分が十分に理解できているのかチェックできる。

④脳が記憶を整理するのは眠っている時間。眠いのを我慢して勉強するより、睡眠時間を確保した方が効率よく記憶できる。

⑤脳は興味のあることから優先的に記憶するので、嫌々やるより気持ちを切り替えて楽しくできると記憶によく残る。

インフルエンザや感染症…

現在、全国的にインフルエンザの流行はみられません。新型コロナウイルスのオミクロン株は、人から人への感染力が強いと言われています。基本的対策は、今までと同じようにマスク着用、手洗い、密を避けるなどを続けてください。朝の健康観察の入力も忘れずにしましょう。

いまから準備・対策を… 花粉症

「1月だから花粉はまだ」と思うのも無理はありませんが、敏感な人、症状が重い人では1月頃から症状が出始めることもあるそうです。鼻水、鼻づまり、くしゃみ、目のかゆみなど人によって症状は様々です。鼻づまりから味覚や嗅覚に異常を感じる場合もありますので、早めに病院を受診しましょう。風邪やインフルエンザではない時は耳鼻科を受診してください。本格的な飛散シーズンの前に有効な対処法を見つけましょう。



LGBTQ … 性の多様性について



- L (レズビアン)：性自認が女性の同性愛者
- G (ゲイ)：性自認が男性の同性愛者
- B (バイセクシャル)：男性、女性どちらも愛することが出来る人
- T (トランスジェンダー)：主に身体的な性別と性自認が一致しない人
- Q (クエスチョニング)：自分の性別を意図的に決めない、決まっていない、わからない人

他に、恋愛感情を誰にも抱かないAセクシャル（無性愛）や性自認について自分がどちらにも属していないと感じるXジェンダーなどもあります。

LGBTQは、生まれつきの特性です。生育環境や育て方の問題ではありません。自分の意思で選べるものではないので、特性を変えることはできません。

また、無理に他人に伝える必要はありません。本人が、伝えたいと思ったときに、伝えたい人へ伝えること。もし、友人から伝えられた場合は、その人の気持ちをしっかりと受け止めましょう。普段から自分と考え方が違うと「おかしい」「へん」「間違っている」など否定している人もいるかもしれませんが、相手の立場にたって考えてみてください。否定されると自信もなくなり、思い悩む人もいます。お互いに認め合って成長して行ってほしいです。

保健室から…

学校の健康診断では、病院と同じように身体的な性別によって疑わしい病気の早期発見をしていますので、記入欄は身体的な性別の記入をお願いしています。検診時の方法については配慮が必要な場合は、事前に相談してください。一緒に最善の方法を考えましょう。

1・2年生は3月に性教育の講演会がありますので、そこでも講師の方から少し話していただく予定です。

1月 カウンセリング

1月は、21日、28日です。
だれでも、気軽にどうぞ♪
予約は保健室まで **(059-364-5965)**

せっけんをつけて
こすり合わせる

10秒



水道の水で流す

15秒



これを2回くり返すと
ウイルスはほとんどいなくなる！

特定非営利活動法人 東京レインボープライド

LGBTQをはじめとするセクシュアル・マイノリティの存在を社会に広める活動をしている団体がありますので紹介します。

「らしく、たのしく、ほこらしく」をモットーに、性的指向および性自認にかかわらず、すべての人が、より自分らしく誇りをもって、前向きに生きていくことができるHappy!な社会の実現をめざしています。

<https://tokyorainbowpride.com/about2021/>