

# 保健だより

令和4年11月  
前工定時制保健室

## 激しい寒暖差と乾燥シーズンの到来

昼間は暖かくても朝と夕は冷え込んだり、前日との気温差が激しかったり、寒暖差に悩まされる時期です。また、秋は晴れる日が多い…と油断していると、突然の雨に降られることも。毎日天気予報を確認し、上着や雨具を持ち歩くなど、天候の変化に対応できるようにしましょう。

雨への備えとして、普段から学校のロッカー内に、着替え（シャツや靴下など）とタオルを置いておくこと。身体を冷やさないよう、各個人で準備してください。

また、これから冬が近づくとつれ、空気が乾燥します。唇や手指があれやすくなり、中には出血するほどひどくなる場合もあります。



手を洗った後は水分をしっかり拭き取る、ハンドクリームやリップクリームを塗るなどして、皮膚を乾燥から守りましょう。



## 10月19日(水) 保健講話が行われました

助産師の後藤ひとみ先生から、性の多様性について講話をいただきました。

☆「性の多様性」と言葉にすると難しそうですが、  
「性」を「個性」と考えれば、ひとりひとり違っているのは自然なことですね。

100人いれば  
100通りの個性がある

自分の性は、  
自分で決めていい

「自分らしさ」を大切に

☆カミングアウトを受けたら…

あなたとの関係  
がこわれたら…  
と不安



話してくれて  
ありがとう

何かできること  
ある？

ほかに知ってる人  
いる？

カミングアウトしてくれた人は、とても勇気が必要だったはず！

