



ほけんだより 6月 No.3



平成28年度6月 山梨県立甲府南高等学校 保健室



緑陽祭や部活動の関東大会・インターハイ予選など、勉強面だけでなく多方面で南高生の活躍がみられた6月。この経験は皆さんが次のステージに進む大きなステップとなることでしょう。今後の活躍にも期待しています！

とはいえ…日頃の疲れ、梅雨入り後の嫌なお天気や気圧の変化に体調を崩している人も少なくありません。自分なりの疲労回復方法、ストレス発散方法を探してみてくださいね。



受診のお知らせ

健康診断が終わりました！

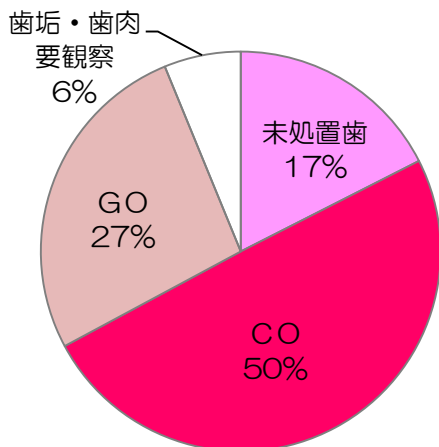
4月からスタートした定期健康診断が終了しました。健康診断の結果を振り返り、自分の健康について考えてみましょう。

<身長・体重>

| 男子 | 平均身長 | 平均体重 | 女子 | 平均身長 | 平均体重 |
|----|---------|--------|----|---------|--------|
| 1年 | 167.6cm | 60.1kg | 1年 | 157.5cm | 50.8kg |
| 2年 | 169.4cm | 59.9kg | 2年 | 158.3cm | 52.3kg |
| 3年 | 171.2cm | 61.4kg | 3年 | 157.2cm | 51.5kg |

<歯科>

歯科検診の結果、口腔内に何らかの異常がある人は、CO（初期の虫歯）が136人、GO（歯肉炎等の歯周疾患がある人）が73人、虫歯のある人が48人、歯垢の付着や軽い歯肉炎がみられた人が17人でした。



口腔内に何らかの異常がみられた人の半数がCO（初期の虫歯）です。COは放っておくと虫歯になりますが、きちんと歯磨きをし、口腔環境を改善させれば、虫歯になるのを防ぐことができます。

虫歯のある人、歯周疾患のある人ははやめに治療しましょう。

<眼科・視力>

視力検査では、多くの人がB以下の視力でした。強度の近視になると網膜に影響が及び、将来様々な疾病を招く原因になります。視力の低下を放置しないようにしましょう。

眼科検診では眼鏡を使用している多くの人が「汚れ」・「歪み」・「かけ方」を指摘されていました。正しく使用しなければ、正しい視力でもものを見ることができません。眼鏡着用時の視力がB以下の人は、眼科で相談をしてください。

コンタクトの人も、視力がB以下の人が多くいます。定期的に眼科を受診し、目の異常がないか、度数が合っているか、必ず診てもらいましょう。

★コンタクトを使用している人：

コンタクトの使用を考えている人へ★

コンタクトは直接目に入れるもの。使い方を間違えるととても危険です。購入する際は必ず眼科を受診しましょう。医師の診断がない状態で、ネット等で買うことは絶対にしないでください。

学校にコンタクトをして来ている人は、必ず替えのコンタクトと眼鏡を持ってくるようにしましょう。少しでも痛みや違和感があるときは、すぐに外してください。



健康診断結果の個票と一緒に、病院での治療が必要な人には、受診勧告書をお渡ししました。受診勧告書もらった人は、必ず受診し、治療が完了したら受診結果報告書を保健室に提出してください。受診勧告書もらう前に受診した人や、定期的に受診している人は、おうちの人に結果や経過等を記入していただき、保健室に提出してください。1学期中または夏休み中には受診するようにしましょう。

また、学校医による検診を欠席した人には、「受診のお知らせ」をお渡ししました。まだ受診をしていない人は早急に受診し、受診結果報告書を提出してください。

その他健康診断結果に関すること、受診に関することで相談等ある人は、保健室に来てください。



「セクシャリティ」って何だろう？



セクシャリティとは、身体の性だけではない、その人の性のあり方のことを指す言葉です。生まれ持った身体の性と心の性が一致していて、異性を好きになる人は、現在の社会の中での「多数派」といえます。そして多数派に当てはまらない「少数派」に当たる人々のことを「セクシャルマイノリティ」と呼びます。しかし多数派であっても、少数派であっても、実はその人自身の性のあり方「セクシャリティ」は一様ではありません。人はそれぞれ個性があり、個人の意志で変えることができない「自分のあり方」を持っています。そのひとつがセクシャリティであり、それが人と異なることは、おかしいことではありません。ぜひじっくりと、自分のセクシャリティについて考えてみてください。

◆◆セクシャリティの4要素◆◆

心の性

自分の性別をどう認識しているかという感覚で、必ずしも身体の性と一致するとは限りません。

身体の性

生まれ持った身体の性のことです。染色体や性腺、内性器、外性器の形状などで、男性・女性だけではない様々な体の状態があります。

好きになる性

恋愛や性愛の対象となる人の性のことで、「性的指向」ともいいます。どの性を好きになるかは、自らの意志で変えることはできないものと考えられています。

性別表現

言葉遣いや振る舞い、ファッションなど、性別をどのように表現したいか、ということです。

心の性（性自認）とトランスジェンダー
多くの人は生まれたときの身体の性と心の性が一致しています。しかし中にはそこに違和感を持ったか、一致していないと強く感じたりする人もいて、そのような人のことを「トランスジェンダー」といいます。
ただし、トランスジェンダーであっても、その違和感の強さや、どのような形で生活をしていきたいかは人それぞれです。
トランスジェンダーの中で身体的治療を望む人、医師の診断を受けている人などは、医学用語である「性同一性障害」という名称で呼ばれることもあります。



...?...クエスチョニング...?...



性的指向や性自認が定まっていなかったり、よくわからないと感じる状況のことを「クエスチョニング」といいます。特定の年代に限ったことではありませんが、特に思春期は気持ちが揺れ動く時期ですから、自分のセクシャリティが変化していくことも、おかしいことではありません。

.....わたしの場合.....
「小さいころから、女の子に生まれたかっと思ってたんだ。たったひとつの望みなのに叶えられないなんて、とても悲しかったよ。」

(アレキサンドラ14歳)

.....ぼくの場合.....
「ストレート（異性愛者）じゃないことがわかったら、みんなにどう思われるだろう。それを考えるのが一番つらかったんだよ。でもようやく気づいたんだ。自分自身でいられるだけで十分すばらしいことなんだとね。」

(エイドリアン20歳)

『LGBTQってなに?』という本からの抜粋です。

セクシャリティに関わらず、1人ひとりが自分の生き方・あり方を見つけ出せるといいですね。