



旭中学校

1月が、あっという間に過ぎてしまいました。2月になって、コロナウイルス感染症だけでなく、インフルエンザも流行してきました。インフルエンザはA型もB型も流行しています。

朝起きたときに、のどの痛みや頭痛、腹痛など体に何か症状がある場合は、体温を測りましょう。

発熱（37.0 度以上）はないが、のどの痛みや症状のある人は、マスクを着用して感染症予防をしましょう。



カフェインの取りすぎは薬物乱用と同じ！！気を付けて！



カフェインは、コーヒーやお茶、カカオ豆に含まれています。日常でも皆さんは飲んだり食べたりしていると思います。

皆さんの身近にある飲み物で、エナジードリンクにもたくさんのカフェインが入っていることを知っていますか？

カフェインを取りすぎると眠れなくなったり、めまいや吐き気が起こったり、心臓がドキドキしたり腹痛や下痢になったりします。気持ちも不安定になり、イライラして大声を出したくなったりします。

また、カフェインは依存性があり、やめたくてもカフェインを取らないと気持ちも不安定になったり、体がだるくなったりして日常生活を普通に送ることができなくなる人もいます。習慣的に毎日飲んだり、大量に飲んだりすることは、避けましょう。

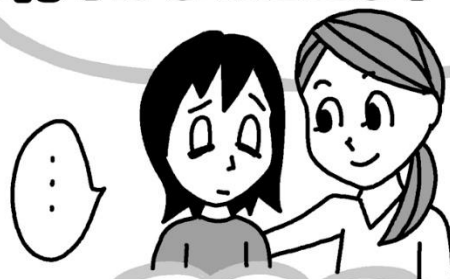
悩みはないかな？

皆さんは、悩みはないですか？中学生は、第二次性徴が起こる時期です。体の変化とともに、心の変化もあらわれます。悩みを我慢するのではなく、自分なりの悩みの対処方法を見つけてみましょう。

普段、使っている言葉を工夫したり、友達と会話をしたり、悩みが軽くなる方法を探してみましょう。

保健室でも悩みの相談をしてください。

そうなん
は
相談するのは
恥ずかしいことじゃないよ！

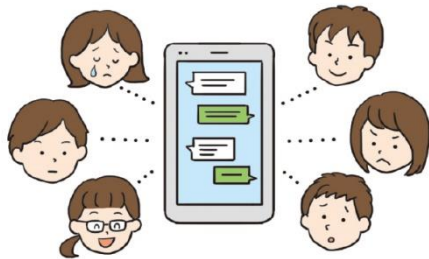
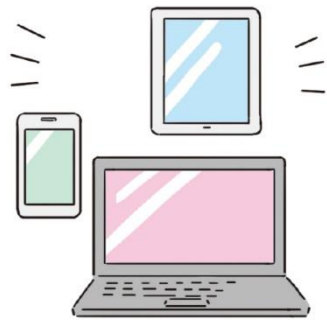


ひとり かか こ
一人で抱え込まないで、
だれかに話してみませんか？

立ち止まって、考えて～言い方・伝え方～

送信

近年、メールやSNS（ソーシャルネットワーキングサービス：LINEやTwitterなど、ネット上でのコミュニケーションツール）の普及で、人と人が互いに顔を合わせず、声も聞かずにやりとりをすることが当たり前になってきました。いつでも・どこでも・離れていても…という便利さの一方で、自分の考えを正確に相手に伝える、また相手の発言や行動の意図をきちんと読み取ることが難しいのも事実です。「気づかないうちに相手を怒らせてしまった」「突然ひどいことを書かれて傷ついた」といった話も本当によく耳にします。



自分の思いを伝えること、相手の気持ちを理解することはコミュニケーションをとるうえで大きな目的のひとつです。難しいですが、面と向かっていればある程度、表情や口調などから推し量りやすいですね。ネットを介したコミュニケーションでは、こうした情報が読みとれない分、よりいっそう相手の立場などを考え、思いやるが必要になると言えるでしょう。

～友達との付き合い方～

友達とどう付き合ってよいのかわからないと、悩んでいませんか？実は、そんなふうに悩んでいる人は、皆さんの周りに結構いるんです。自分だけが悩んでいるわけではありません。

次のことを意識して友達付き合いをしてみませんか。

☆あいさつをする。「おはよう」「ありがとう」明るい声でできるといいね。

☆友達が話している話をよく聞く。「でも」「だって」話を否定しないで聞けるといいかな。

☆人の悪口や意地悪をしない。自分がされて嫌なことは、他人も嫌です。

友達は、多ければよいというわけではありません。いつも自分が我慢をするのも違います。友情はゆっくり育つものです。焦らないで大丈夫です。



SOGIEって、なに？



SOGIE(ソジー)とは、Sexual Orientation(性的指向)、Gender Identity(性自認)、Gender Expression(性表現)を組み合わせた言葉で、誰もが持っている性の要素です。これにSex Characteristics(身体の性的特徴)を加えた「SOGIESC(ソジエスク)」という言葉もあります。

Sexual Orientation

＝性的指向

好きになる性。恋愛対象はどんな性別の人か。

例：好きになるのは男性／女性／性別にこだわらないなど。
恋愛感情を持たない人もいます。



Gender Identity

＝性自認

心の性。自分の性をどうとらえているか。

例：自分を男性／女性と思う、どちらでもない／どちらでもあると思うなど。



Gender Expression

＝性表現

服装や髪型、しぐさ、言葉遣いなど、どのように自分を表現するか。

例：スカートをはきたい／はきたくない、一人称の使い方など。

