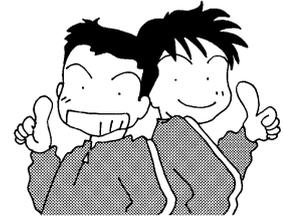


# ほけんだより



令和4年2月9日

陽北中学校

No.15

## 花粉症の季節です

飛んでいます 花粉

花粉症対策の基本は とにかく花粉を避けること!

マスクをつける  
マスクの中のガーゼをしめらせておくて効果大!

帽子をかぶる  
髪の毛に花粉がつかないように

メガネをかける  
顔のすきまがせまいものが良い。専用のものも売ってます!

こまめにうがい・手洗い  
洗顔・洗眼  
とにかく花粉を洗い流そう

「フワフワ」素材の  
コートを着る  
服に花粉がつくのを防げます

かぜをひかないように  
注意しよう  
症状が悪化します  
かぜだから花粉症だかわかんない!  
もうぐちゃぐちゃ...

室内に入るときに  
頭や洋服についた  
花粉をおい落とそう

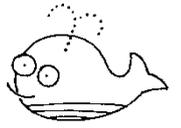
周囲の人達の  
協力も必要です

薬を服用する際は、決められた用法・用量を守って服用するようにしましょう

今年も**花粉症の季節**がやってきました。すでに、花粉症の症状が出始めた人もいます。**くしゃみ・鼻水・鼻づまり・咳・体がだるい・微熱・頭痛**など、**コロナウイルスオミクロン株感染の症状と大変似ています**。花粉症の症状があるとオミクロン株への感染が分かりにくくなってしまいます。そのため日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会では、**花粉症が本格化する前に、早めに医療機関を受診して欲しい**としています。花粉症に加えて新型コロナに感染すると、**くしゃみなどで周りに感染を広げるおそれ**があります。

また目や鼻などがかゆい場合は、つい顔を触ってしまいがちです。**ウイルスの付いた手で目や鼻をこす**ことは、**感染のリスク**があります。症状がある人は、医師の診察を受けたり正しく薬を使用することによって、なるべく症状を抑えましょう。

# 自分らしく生きるために



## ～多様な性について②～

### 《性自認(こころの性)について》

性自認とは「**自分の性をどうとらえているか**」ということです。「からだの性」とは関係なく、様々な認識の仕方があります。

「**こころの性**」と「**からだの性**」が一致しない ⇒ **トランスジェンダー**

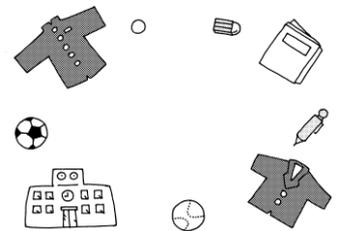
「**こころの性**」と「**からだの性**」が一致する ⇒ **シスジェンダー**

と言います。

また**性自認があいまいな人**もいます。(Xジェンダーやクエスチョニング)

#### あなたは自分の性別をどう思っていますか？

- 男だと思っている
- 女だと思っている
- 男でも女でもない
- 男でも女でもある
- からだは男だが、女だと思っている
- からだは女だが、男だと思っている
- 男ではないが女だとは思っていない
- 女ではないが男だとは思っていない
- わからない
- ゆれている
- どちらでもいい
- 男か女かなんて、決めたくない



今ここに思っている性別が、一生続くとは限りません。物心つく頃にはからだの性に違和感があった人もいますし、思春期になってから意識する人もいます。

**性自認は自分では選べないもの、無意識に作られるもの**とされています。**学校生活の中で困ることがあったら、信頼できる先生に相談してくださいね。**私たちは少しでも力になれるようにしたいと思っています。

