

ほけんだより 2月



札幌市立手稲西中学校
2026/2/3 保健室

三学期がスタートして3週間が経ちました。手稲西中では、先週から**少しずつ発熱による欠席者が増えてきています**。インフルエンザ B 型と診断される人、インフルもコロナも陰性だけど高熱が続く人…様々です。先週から、手稲区でも数校の学校が学級閉鎖をしています。2学期に流行したインフルエンザは A 型でしたが、今は A 型と B 型が混在している状況です。既に2学期にインフルエンザになった人も油断は禁物。しっかり感染症対策をしていきましょう。

来週、3年生は公立高校推薦入試・私立高校入試を控えています。1・2年生も今年度を締めくくる大事な学年末テストです。各自の体調管理はもちろんですが、**学級での換気も、お互い声を掛け合いながら積極的に行ってください**。咳が出る人は、**咳エチケットもお忘れなく**。外は寒いですが、休み時間と授業の途中1回、数分でもいいので一度窓を開け、教室の空気を入れ替えましょう。

誰もが生きやすい社会へ

SOGI(ソジ・ソギ) を学ぼう

性についての考え方が、社会全体で大きく変わってきています。LGBT(性的少数者)という言葉は浸透してきていますが、今日はもう少しステップアップしてみます。ちょっと難しそう…と感じるかもしれないけれど、**性のあり方(セクシュアリティ)**について学ぶことは、これからの人生をどう生きていくかにもつながります。ゆっくりでいいので、少しずつ知っていきましょう。

SO (Sexual Orientation 性的指向)

恋愛感情や性的欲求がどの性に向くか/向かないか。異性、同性、どちらも、性別で決めたくない、好きにならない など様々。



▷レズビアン(L)

～女性として、女性に対し恋愛感情や性的欲求を持つ人

▷ゲイ(G)

～男性として、男性に対し恋愛感情や性的欲求を持つ人

▷バイセクシュアル(B)

～男性女性どちらに対しても恋愛感情や性的欲求を持つ人

▷ヘテロセクシュアル

～異性に対して恋愛感情や性的欲求を持つ人

▷パンセクシュアル

～誰かを好きになるときに相手の性別を問わない人

▷Aセクシュアル

～他者に対して性的欲求を持たない人

▷Aロマンティック

～他者に対して恋愛感情を持たない人

など

GI (Gender Identity 性自認)

自分の性別をどのように認識しているか。心の性ともいう。女性、男性、中性、どちらでもない、決めたくない、わからない という人など様々。



▷トランスジェンダー(T)

～性自認(心の性)が生まれた時の性(体の性)と異なる人

▷シスジェンダー

～性自認(心の性)と生まれた時の性(体の性)が一致する人

▷Xジェンダー または ノンバイナリー

～性自認(心の性)が、
男性女性に分類されない・どちらでもある・中間である・
どちらでもある・どちらでもない など

▷クエスチョニング(Q)

～自分のセクシュアリティを、決めない・決めたくない・
迷っている人

SOGI という考え方

表面にあったように、たくさんの【性のあり方=セクシュアリティ】があります。まだまだたくさんあります。

SOGIとは

→誰もが自分のセクシュアリティを持っていて、自分自身も多様な性の中のひとり。誰もが多様な性の当事者であるという考え方のこと。

数の多い・少ないの違いはあっても、どのセクシュアリティが普通で、どれが特別で・・・ということはありません。まして優劣なんてありません。みな平等で、尊重されるべき、大切なセクシュアリティです。

数の少ないセクシュアリティを特別視するのではなく、「自分自身も多様な性の中の一人なんだ」「自分も他者も、みな同じように尊重されるべき存在なんだ」と考えていくことが、誰もが生きやすい社会への第一歩になります。

LGBT(エルジービーティー)

は表面にあるいくつかのセクシュアリティの頭文字をまとめたものですが、セクシュアル・マイノリティ(性的少数者)を表す言葉として使われることが多いです。L・G・B・T 以外のセクシュアリティを持つ人もたくさんいますから、LGBTQ や LGBTQ+ といった言葉が使われることもあります。



◎自分の性を見つめる時に大切なこと

★まわりと違って大丈夫。性のバリエーションは無限大。

★男らしく・女らしく…ではなく、『自分らしく』

自分にとって、一番心地良い感覚を見つけることが大事。

★決めてもいいし、決めなくてもいい。将来いつ変わったっていい。

★まわりに伝えてもいいし、伝えなくてもいい。

★自分とは違うセクシュアリティも尊重する。ひとり一人が大切な人。

