



令和6年11月27日（水）
五所川原高校定時制 保健室
No.6

11月も残りわずか。いよいよ本格的な冬がやってきます。今年は昨年よりも雪が多くなる予想です…。寒くなると感染症にかかりやすくなります。こまめな手洗いと、免疫力を低下させないような健康的な生活を意識しましょう。



性に関する講演会を実施しました

10月24日（木）、エルム女性クリニック院長の佐藤秀平先生をお招きし、性に関する講演会を実施しました。男女のからだの仕組みや月経のこと、多様な性についてなど、幅広い内容でお話してくださいました。佐藤先生のお話を通じ、自分と相手を思いやることの大切さも学びました。保護者の皆様にも聞いてほしい内容となっておりますので、来年度は是非、ご参加をお待ちしております。



～多様な性について知ろう～



LGBTとは

レズビアン ゲイ バイセクシャル トランスジェンダー

Lesbian、Gay、Bisexual、Transgender の頭文字をとった、性的少数者（セクシュアル・マイノリティ）の総称の一つ。

レインボーフラッグ

性の多様性を象徴する旗です。
「すべての人間の多様性を守る」
という思いが込められています。

「性」を構成する要素

からだの性（生物学的性）
生まれながらの身体の性別

こころの性（性自認）
自分の性別をどのように認識するか



好きになる性（性的指向）
恋愛対象となる性別

表現する性
服装、しぐさ、言葉づかい等で
表現される性

性的マイノリティにはLGBT以外にも、

Q（クエスチョニング）…自身の性自認が定まっていない人
I（インターセックス）…身体的に男女の区別がつかない人
A（アセクシャル）…他者に性的感情を抱かない人

など、さまざまな人がいます。

他人の性のあり方を安易に決めつけないようにしましょう

♡♡♡♡♡♡ Ally(アライ)になろう ♡♡♡♡♡♡

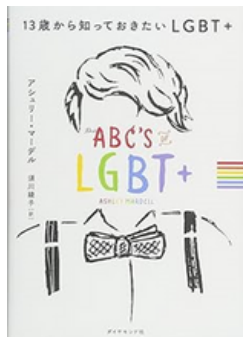
Ally(アライ)とは、性的マイノリティを理解し、支援する人のことです。

～Ally(アライ)になるには～

①知る (性的マイノリティについて学ぶ)



多様な性について知りたい人向けの
本です。
性に関する講演会講師の佐藤先生
が紹介してくださいました。



つがる市立図書館に
置いているそうです！

②変わる (人権意識を高める)

大切なのは、「誰が性的マイノリティなのか」ではなく、
「私たち一人ひとりが多様な性の一員である」ということを認識することです。
性的マイノリティのみならず、社会にはさまざまな人々が暮らしていることを
意識しましょう。

連載！みんなのストレス解消法



T・Tさんのストレス解消法

ゲームをする
小説を読む

おすすめの小説があったら
教えてください♪



T・Yさんのストレス解消法

一旦頭の中を空っぽにして
アニメを見たりTwitterとかで
イラストを見たり好きなゲーム
をすること！

頭の中をリセットできると
前向きな考え方ができるよう
になりますね！