



保健だより 10月号

「笑顔輝く鳥商生の健康を願って」



令和5年10月11日
鳥取商業高等学校

強歩大会に向けて、心と体の準備をしよう！

13日実施予定の強歩大会に向けて、「完歩する。やりきる」という心と体の準備をしましょう！

① 朝ごはんを食べてこよう！



① 水分補給はこまめにしよう。

長い距離を歩くために、水分補給は欠かせません。その日があまり暑くなくても、のどが渴いていないと思っても、知らないうちに脱水症状を起こすかもしれません！水・お茶だけでなく、スポーツ飲料を飲むことも効果的です。

② 友達と会話をはずませながら歩こう。

長い距離を歩くには、それなりの時間がかかります。友達と会話を弾ませることで、退屈感や疲労感を忘れることができます。とにかくいっぱい話して楽しく歩きましょう！

② 準備運動、ストレッチを行おう！

③ 履きなれた靴で歩こう！（女子 26 km、男子 27.5 km歩きます）

「学校保健文部科学大臣表彰」を受賞しました

本年度、本校が学校保健の分野で「文部科学大臣表彰」を受賞することになりました。10年以上に及ぶ基礎体力向上の取組や生徒主体の健康課題を解決する取組（健康教育 LHR、生徒保健委員会活動）に加えて、ここ3年間コロナ禍にもかかわらず、感染症対策をしながら「鳥商デパート」を継続して実施できたこと、地域の専門家（鳥取県理学療法士会、鳥取県薬剤師会等）と連携しながら健康課題の解決に取り組んだこと等が評価されました。

ひとえに、卒業生を含む生徒・保護者の皆さん、学校医・学校歯科医・学校薬剤師の先生方、地域の皆様のおかげだと感謝しております。本当に有難うございました。これを励みに、健康な心と体づくりを今後も継続していきましょう。

なお、表彰式は、10月26日（木）神戸市で開催される「全国学校保健・安全研究大会」の中で行われます。高垣校長が出席予定です。



一人ひとりが違うから、違いを認め合う事が大切

ここ数年、本校では「性的マイノリティ」について学んできました。1年生は、これから学習します。1年生にとっては予習、2・3年生にとっては復習の意味で、学習内容を紹介します。

「十人十色ってどういうこと？」 フツウって何？

10月19日に1年生対象に「人権教育講演会」を予定しています。鳥取市在中の「ゆるしか」代表 田中 或（たなか ある）さんにお話をお聞きします。

田中さんは、鳥取大学在学中に学生サークル「虹色らくだ」を立ち上げ、性的マイノリティに関わる活動をされてきました。2019年から「ゆるしか（ゆるりと しっかり かくじつに）」を立ち上げられ、主に「SOGIESC（ソジースク）」についての講演会や SNS 等を通じて、「みんなが〇（まる）」「おかしい人なんて誰一人いない」と多様性について発信されています。

(好きになる性) (こころの性) (表現する性) (身体の性別、性的特徴)
SOGIESC (Sexual Orientation, Gender Identify, Expression, Sex Characteristic)

SOGIESC とはあらゆる性の在り方を表現する言葉です。

SO（好きになる相手の性）が、男・女・どちらも・性別は関係ない・わからない 等

GI（自分で思う自分の性）が、女・男・中性・どちらでもない・わからない・なし 等

E（表現する性（言葉づかい、見た目等））が、男っぽい・女っぽい・自分は自分 等

SC（身体の性別、性的特徴）が、男・女・DSD（性分化疾患）等

みなさんも自分自身の「色」があるはずです。 ※色にはグラデーションがあるのでよくレインボー（虹色）で表されます。



SOGIESC は誰もがあてはまる性の在り方ですが、「性的マイノリティ」として LGBTQ や LGBTs（またはこれ以外の表現）があります。



「性的マイノリティ」の人は身近に「いない」「出会ったことがない」と思っていないですか？
実は11人に1人いるといわれています。一緒に生きているのです。

性的マイノリティの人は「生きづらい思春期」を過ごすことが多いと言われます。特に10代ではロールモデルとなる大人が少ないため、大人になった自分を想像できなかったり、差別的な言動やネタを見聞きするとカミングアウトできない等の困りごとに直面する人もあるそうです。

田中さんの講演「十人十色ってどういうこと？」をきいて、多様性について一緒に考えることで、「友達」「家族」「学校」のひとつでも安心な場所になることを願っています。

※ 10月26日（木）には公開人権LHRを、11月9日（木）には人権教育講演会を予定しています。保護者の方には既にご案内しています（学校ホームページ等でも案内いたします）。