保健だより

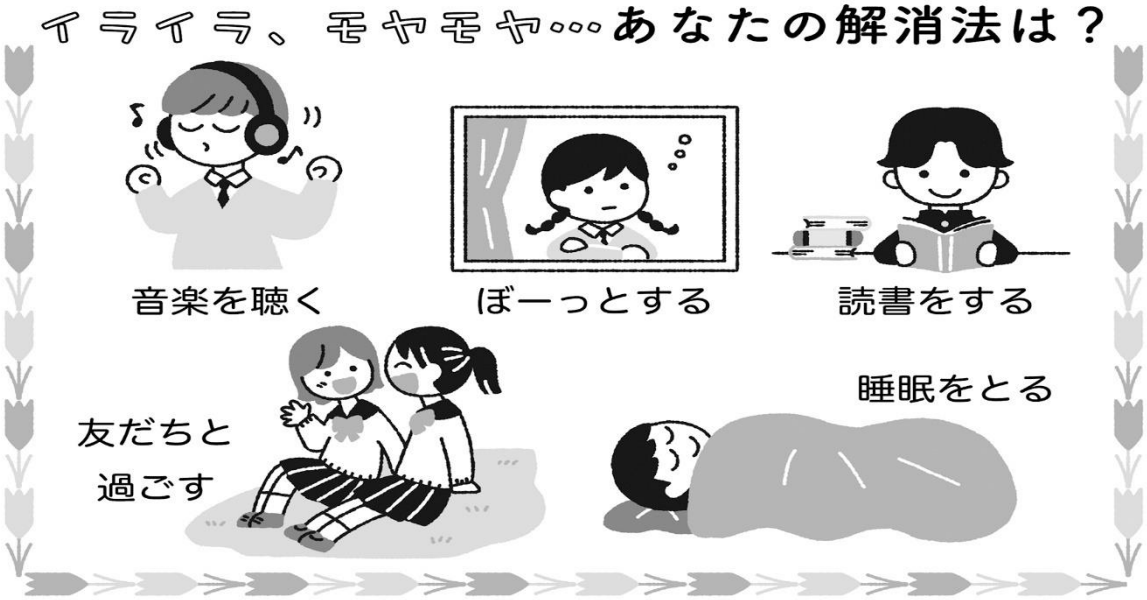
津田学園中学校・高等学校（六年制）
津田学園高等学校（三年制）
R６．２．１

春のかぜ

２月４日は立春です。暦の上では春ですが、実際には、２月はまだまだ寒い日が続き、インフルエンザなども流行し続けます。

こまめにうがいや手洗いをしたり、下着や温かい靴下などで防寒対策をしたりして、自分の体をいたわりましょう。特に、３つの首（首回り、手首、足首）を温めるのがおすすめです。

また、３月、４月…とだんだん温かくなっていく時季も、「寒の戻り」には気をつけて！春のかぜには十分に注意しましょう。



見方を変えると・・・？

いい加減？⇒おおらか！　気が弱い？⇒相手を大切にする！
騒がしい？⇒元気がいい！　怒りっぽい？⇒情熱的！
せっかち？⇒積極的！　冷たい？⇒落ち着きがある！

こんなふうに、ある物事を異なる『枠組み』で見ることをリフレーミングといいます。あなたが自分で「気になる」「直したい」ところも、他の人からは違って見えているかもしれませんよ。

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る。

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。

誰にでも起こることだから アレルギーを知ろう

２月20日は「アレルギーの日」、17日～23日は「アレルギー週間」です。アレルギーの一種であるスギやヒノキの花粉症はこれからピークを迎えます。花粉症対策と体調管理の両輪で、しっかり対応していきましょう。

さて、アレルギーの中でも近年、大きな問題となっているのが食物アレルギー。「アナフィラキシー」と呼ばれる重篤な症状を起こし、生命にかかわる事例も後を絶ちません。

「でも、食物アレルギーって小学生以下の子どもに多いみたい」と、あまり自分事ととらえていない人もいるかもしれませんが、とくにみなさんにも知っておいてほしいのが「食物依存性運動誘発アナフィラキシー」です。『特定の食べ物』と『運動などの行為』の２つの条件が揃ったときに生じる急性のアレルギー反応で、みなさんと同じくらいの年代や大人でも起こります。

もし、何かを食べたあとに運動したとき、じんましんや息苦しさなどが出たら速やかに受診を。それまで大丈夫だった食べ物で起こることもありますよ！