



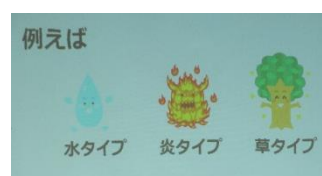
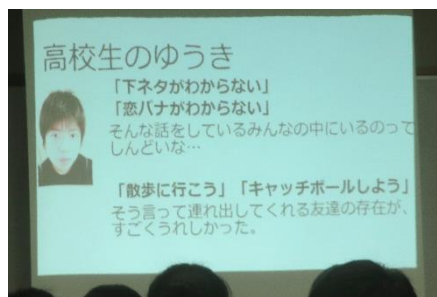
横田中学校
保健室
2025.11

性の多様性についての講演会

11人に1人に会ってみよう！

10月31日(金)に性の多様性についての講演会を多賀法華さん、結輝さんを招いて行いました。

近年では11人に1人が性的マイノリティだと言われています。AB型、左利きの人と同じくらい、つまり1クラスに3人くらいはいるということですね。マイノリティ(少数者)になると、人と違うことに不安になることがあるかもしれません。そんなときに「自分は自分でいい」「誰かに打ち明けても大丈夫」と思えるような教室や横田中の雰囲気だとよいですね。



SO 性的指向 Sexual Orientation

性的な魅力をどんな相手に感じるか、感じないか

ゲイ

男性⇒男性

バイセクシャル

性別にとらわれない

恋愛感情

ヘテロセクシャル

異性愛者

レズビアン

女性⇒女性

アセクシャル

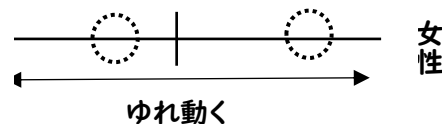
(ノンセクシャル)

恋愛感情、性的欲求を

持たない

GI 性自認 Gender Identity

男性



女性

自分を男(女)だと思う気持ち。

中高生の頃は特に揺れやすいと言われています。

決められない・決めたくない・わからない

という人もいます。

生徒の感想

○普通の反対はもう1つの普通という言葉が心に残りました。相手の普通を受け入れることで、みんなが自分らしく生活できるのかなと考えました。

○自分の思いを伝えることはすごく大切なことだと気づきました。自分を守ることができるのは自分自身だから、苦しいときには誰かに相談したり、自分の好きなところをもっとみつけたりしたいと思いました。

○はじめてLGBTQという言葉を知って、世の中には本当にいろんな人がいて素敵だなと思いました。

○講師の先生が言っていた「無理してみんなに合わせなくてもいい」という言葉はいつも周りに合わせて意見が言えない私にとって安心できる言葉でした。

講演では性に関することだけでなく、「自分軸を持つこと」という話もしていただきました。自分の好きなこと、自慢できること、頑張っていることをみつけることが自分軸をみつける第一歩だそうです。自分を好きになって大切にすることが相手のことも大切にするにもつながります。1日に1回自分をほめてあげることを意識してみましょう。

救急救命講習を行いました



11月7日(火)5, 6時間目に奥出雲消防の職員の方に来ていただき、2年生を対象に救急救命講習を行いました。講習では、胸骨圧迫(心臓マッサージ)とAEDの使用法を中心に、倒れている人を発見したときの救命手順について教えていただきました。人形を使った講習は初めてだという生徒が多く、どんな強さで押せばいいのか、リズムはどれくらいか、実践を通して学ぶことができました。



これからの人生でAEDを使うことはないかもしれませんが。ですが。10年後、3年後、もしかしたら明日使うかもしれません。みなさんの行動一つで誰かの大切な命が救えることがあります。目の前で誰かが助けを求めている時に、とっさに自分ができることを行動できるとよいですね。

胸骨圧迫のポイント

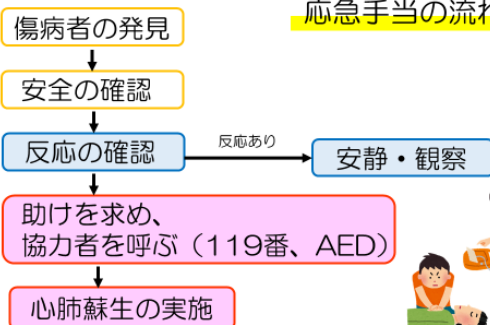
強く(成人の胸が5cmしずむくらい)
はやく(100~120回/分)
絶え間なく(交代しながら救急車が
来るまで続ける)

AEDのある場所を おぼえておこう!



横田中学校のAEDは
昇降口にあります!

応急手当の流れ



AED(自動体外式除細動器)

心臓がけいれんし、血液を流すポンプ機能を失った状態に対して、電気ショックを流し、正常なリズムに戻すための医療機器。電源を入れると音声で使い方の案内があり、電気ショックが必要かどうかはAEDが判断してくれるので、誰でも簡単に使うことができます。

生徒の感想

- 心臓マッサージをするのとしのないのでは命が助かる確率が大幅に違うことがわかりました。
- ドラマなどで見ていて、胸骨圧迫の仕方はわかったつもりでいたけど、いざ自分でやるとなるとすごく緊張しました。
- 自分が思っていたよりも胸を強く押さないといけなかったり、絶え間ないようにしないといけなかったりして大変なことが多く、驚きました。
- もし自分が胸骨圧迫が必要な場面に出会ったら、今日のことを思い出して、自分から動けるようにしようと思いました。

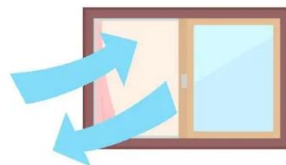
感染症を予防しよう！

寒くなり、感染症の流行が心配される季節になってきました。横田中学校でも、咳や鼻水など風邪症状がみられる人が多くなってきているなど感じます。これからインフルエンザやノロウイルス（感染性胃腸炎）が本格的に流行ってきます。正しい感染症の予防方法を知って元気に冬を過ごしましょう！

1 手洗い、マスク、換気・・・基本的な感染症対策をしっかりと！

基本的な感染症対策が最も重要です。

- ◇こまめな手洗いうがい、できればアルコール消毒をする
- ◇体調が悪いときにはマスクを着用する
- ◇1 時間に1回以上は窓やドアを開けて換気をする

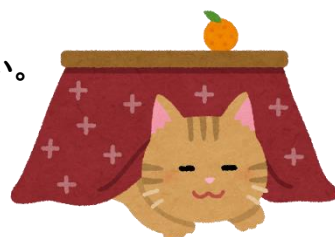


2 外出はできるだけ人混みを避けて！

感染症が流行ってきたら、人がたくさん集まる場所への外出は控えるようにしましょう。
人混みがあるところへ外出したあとは、手洗いうがいをいつもより念入りにするといいですよ。

3 体調が悪いときは医療機関を受診し、家で安静に！

毎朝、自分で健康観察をして、風邪症状があるときには検温しましょう。
発熱や続く風邪症状があるときにはかかりつけの医師に相談をしてください。



4 規則正しい生活習慣を心がけ、免疫力をアップ！

免疫力とは病原菌やウイルスなどの異物から体を守る機能のこと。
免疫力が下がると、病気にかかりやすくなってしまいます。遅くとも 23 時までに布団に入って体を休める、3 食バランス良い食事を心がける、体を動かすなど規則正しい生活を心がけましょう

おさらいしよう！

正しいマスクのつけ方

ポイント1
あごが覆われている

マスクの外側には、
できるだけさわらない
ようにしましょう



ポイント2
鼻の形にそって
つけている

健康観察をブック PCで行っています（お試し）

11月4日（火）～健康観察を今までの朝礼で呼名をして行う方法ではなく、ブック PC から Google forms を使って入力する方法で行っています。

これまでの健康観察で、クラスみんなの前で体調不良であることを言いづらかったり、一言では体調を言い表せなかったりして困った経験はありませんか？ この健康観察は、みなさんの体調を今までよりもさらに把握して、元気に学校で過ごせるようにサポートできたらいいなと考えて行っています。

ただ、今までの健康観察のみなさんの顔を見て、名前を読んで、体調を聞くことも大切なことだと感じています。名前を呼ぶ方法がいいのか、ブック PC で入力する方法がいいのか、みなさんの声を聞いて今後の健康観察の方法を考えていきます。今週中にみなさんに使ってみた感想をアンケートでとろうと思いますので、ぜひ率直な感想を聞かせてくださいね。

健康状態 *

次の中から当てはまるものを選択してください。2つ以上症状がある場合は、最も当てはまるものを選択し、他の症状は自由記述欄に入力してください。

- ☐ ○⇒元気
- ☐ ズ⇒頭痛
- ☐ フ⇒腹痛
- ☐ ネ⇒発熱
- ☐ セ⇒咳
- ☐ ハ⇒鼻水・鼻づまり
- ☐ ノ⇒のどが痛い
- ☐ キ⇒気持ちが悪い
- ☐ オ⇒嘔気（吐き気）
- ☐ ダ⇒だるい
- ☐ メ⇒眼がかゆい
- ☐ ミ⇒耳が痛い
- ☐ ケ⇒けがをしている
- ☐ ソ⇒その他（具体的には次の自由記述へ）

自由記述

体や心のことで、何か伝えたいことがあれば入力してください。ない場合は何も入力しなくて良いです。

回答を入力

当てはまる症状を選択する他に、「眠れなかった」、「3日前から頭痛が続いている」、「土日にけがをして病院に行った」、など先生に伝えておきたいことを自由記述欄で伝えることができます。

タイムスタンプ				
A	B	C	D	E
Form_Responses				
タイムスタンプ	学年	出席番号	健康状態	自由記述
2025/11/10 8:08:13			○⇒元気	
2025/11/10 8:08:18			○⇒元気	
2025/11/10 8:08:34			○⇒元気	
2025/11/10 8:10:54			○⇒元気	
2025/11/10 8:11:39			ハ⇒鼻水・鼻づまり	
2025/11/10 8:12:04			○⇒元気	
2025/11/10 8:12:17			○⇒元気	
2025/11/10 8:12:27			○⇒元気	
2025/11/10 8:13:14			セ⇒咳	
2025/11/10 8:13:18			○⇒元気	
2025/11/10 8:13:31			○⇒元気	
2025/11/10 8:13:37			ハ⇒鼻水・鼻づまり	
2025/11/10 8:13:53			○⇒元気	
2025/11/10 8:13:56			ダ⇒だるい	

生徒のみなさんが入力した健康観察は
このように先生が確認することができます。
（学年別でも確認可能）