

ほけんだよい

令和8年1月27日
明豊中学校 保健室
1月号

体も心も元気な1年にしよう

2026年が始まってもうすぐ1ヶ月が経とうとしています。それと同時に3学期も残り2ヶ月となりました。3年生は入試に向けて1人1人が自分と向き合い、努力しているかと思います。1・2年生は宿泊行事があり、旅先で仲間と共に様々なことを学びながら友人関係を深めていると思います。3学期も楽しく学校生活を送るための土台は、健康です。健康は「からだ」と「こころ」双方の状態が良いことを指します。**基本的な生活習慣（睡眠・食事・休養）を整える**ことで免疫力を上げて、ストレスを溜めすぎないように自分なりの方法で発散していきましょう。また気温が低い日が増えてきていますので、**3つの首（首、手首、足首）を温める**など、寒さ対策もしっかり行いましょう。

学校保健講演会 みんなの感想

1/17（土）に、全校生徒を対象とした学校保健講演会を行いました。

今年度は「性の多様性・人権」をテーマに、千葉県船橋市立宮本中学校で主幹教諭をなさっている永井 恵先生にご講演いただきました。永井先生ご自身の経験を踏まえた「ふつう」とは何か、や「違いを認め合う」こと等、生徒だけでなく教職員も多くのことを学んだ時間となりました。明豊中の皆さんがのびのびの自分を肯定し、自分のことを大切に生活してほしいと思います。皆さんが書いたお礼の手紙から、感想を抜粋しました。

12月10日は
世界人権デー

【1年生】・人を常識に当てはめず、その人のありのままを受け入れられるようになりたいと思いました。
・心や体の性が違っていても1人の人間だから、アウティングや否定は絶対にしてはいけないと思いました。
・先生の声を聞いて少しびっくりしたけど、自分の好きな生き方をしている素敵だなと思いました。
・これからは人との悪い違いではなく、良い違いを見つけ、友達との関係を深めていこうと思いました。
・自分が感じていた「ふつう」は多数の人を言っているだけで、「ふつう」は人によって違うと思いました。
・人は見た目だけで判断できないし、その人にしか分からないことがあると知りました。
・人との違いを認めて「みんなちがってみんないい」を考えて生きていきたいです。
・この世に生まれてきた時点でみんな人権があるので、差別するようなことは絶対にしてはいけない、差別はその人の人生を壊してしまうことだと思いました。
・たった一度の人生をどのように生きるかは自由だしそれを馬鹿にすることは絶対にしてはいけないと知っていましたが、世の中にはまだこのようなことをする人がいることを知りました。
・今世界で起きている性による差別を深く理解することや、自分らしさをもって生きるためにはまず「学ぶ」ことが大切だと思いました。

【2年生】・「ふつう」は他人に押し付けられるものでも、押し付けるものでもないと感じました。
・世界にいる80億人の人がそれぞれ違う個性があると思うようになりました。この個性を差別せず理解し、尊重できる社会になることを心から願っています。
・今までレズビアンやゲイのことをよく分からなかったけど、愛する人の性別が違うだけでそれ以外は自分達とあまり変わらないということを初めて知りました。
・「多様性」という言葉がよく使われているけどまだまだ知らないことが多くあり、「多様性」という言葉で一括りにしてはいけないほど奥が深いものだと思ふことができました。
・他の人の価値観を大切にしようと思ったし、価値観を傷つけたり壊したりしないように気を付けたいです。
・誰1人同じ人はいないということ知り、自分らしく生きる覚悟をもつことができました。
・自動販売機のお金を入れる位置や駅の改札が右利きに合わせてられていて、左利きの人が不便に思うことがあるということに気づきました。右利きの方が多いという「ふつう」を前提にしていると知りました。
・自分は普通だと無意識に考えてましたが、世の中にはいろいろな人がいて、その人にしかない価値観があり、それを自分のものさしを用いて理解することが大切だと感じました。

【3年生】・今までの自分の考えが誰かの生き方を否定していなかったか、確認することができました。
・自分を「ふつう」と思うことがありますが、それは少数の普通ではないと自分が思った人を差別することでもあると今日理解できました。
・カミングアウトしなくても自分を表現できてそれを理解してもらえたり、様々な人がいたりすることを全ての人が理解しているのが当たり前になればいいと思います。
・自分らしく生きるには、世界を知り、人間を知り、自分を知るという「学ぶ」ことが大切だと分かりました。
・自分の中の無意識の偏見について考える機会になりました。無意識の偏見が悩んでいる人の負担となり、自分らしさを伝えることができない社会を作っているのだと思いました。
・性別だけではなく、民族や言語、肌の色、性格など誰一人として同じ人はいないので、人と違うことがあっても良いということを再認識できました。
・今までの自分はみんなと違う意見をもっていてもなかなか言い出すことができませんでした。しかし今日のお話を聞いて違いはあっていいものだとし、怖がらずに自分らしく生きようと思いました。
・人それぞれが思う「ふつう」を貫いていける世界になればいいなと感じる大切な機会になりました。