



がつ
11月

ほけんだより



あいちけんりついちのみやろうがっこう
愛知県立一宮聾学校
令和5年11月1日

急に朝晩の冷え込みが強まってきましたね。最近では秋らしい期間が短く、夏から冬に一気に季節が進む気がします。重ね着でうまく体温調節をして、感染症にかからないように今年も残り2か月、元気に過ごしましょう！



☆11月8日は「いい歯の日」です☆

歯の役割の一つに、「食べ物を噛む」ことがあります。よく噛んで食べることは、健康に良いことがたくさんあります。

合言葉は「**単身呼の歯がーぜ!**」です。

聞いたことはありますか？



給食や家庭でも、食べ物によって噛み応えは違いますが**30回を目安**によく噛みましょう。また、**食べ物が口の中にある時は、飲み物を摂らないように**しましょう。飲み物で流し込んでしまうと、食べたものが細くならないうちに胃に送られてしまうので消化によくありません。

「噛むこと」とスポーツ



近年、「噛む」という動作がスポーツにも良い効果をもたらすことが研究で明らかになってきました。身体的な効果としては、咀嚼筋が働いた刺激により脳が活性化し、筋肉の活動が高まったりします。さらに精神的にも良い効果があり、「幸せホルモン」とも呼ばれるセロトニンの分泌を高め、精神の安定やリラックスにつながります。スポーツの秋、「噛むというトレーニング」を日常生活に取り入れスポーツとして楽しんでみませんか！

【4つの効果があります】



筋力アップ



バランスの安定



リラックス効果



集中力アップ



11月9日は換気の日



寒くなってきたこの季節、気になるのは結露ですね。しかし、予防することができます。ずばりそれは、「換気」と「温度管理」です！暖房近くの窓を開け、入ってくる冷気を暖めることや、窓を一部常時換気することによって室温変化を抑えられます！

がつ にち がつついたち せい けんこうしゅうかん
11月25日～12月1日は性の健康週間です

エルジービーティーキュープラス
LGBTQ+とは

エルジービーティーキュープラス
 LGBTQ+とは、それぞれの言葉の頭文字から取った
 言葉で、セクシャルマイノリティ（性的少数派）の人たち
 を表す総合的な言葉の一つです。



L	レズビアン	女性で女性が好きな人	
G	ゲイ	男性で男性が好きな人	
B	バイセクシュアル	男性・女性 どちらの性も好きになる人	
T	トランスジェンダー	生まれた時に割り当てられた性と自分が認識している性が違う人	
Q	クエスチョニング	自分の性のあり方が分からない、決めていない人など規範的な性の あり方に属さない人	
+	プラス	上記以外の様々な性	

せいふく たようせい じだい
制服も多様性の時代です



日本の学校文化の一つに「制服」がありますが、近年「ジェンダーレス制服」を導入する学校が増加しています。性別を問わず、誰もが自由に選択して制服を着用できる時代になってきました。具体的には、リボンやネクタイ、スカートやスラックスの組み合わせ、ブレザーの前合わせを左右自由に変えられるなどがあります。「男だから」「女だから」という理由ではなく、自分の意思を尊重して制服を着用できることは、個性につながりますね。

SDGsの「誰一人残さない」という念頭のもと、「ジェンダー平等」の目標があるように、今後いろいろな状況で制服を着る皆さんは、自分なら「どう着たいか？」と考えてみることで多様性を理解する第一歩になるのではないのでしょうか。



☆スクールカウンセラー来校予定☆

11月21日(火) 午前

今まで利用したことのない人もぜひ相談してみよう！



一宮聾学校主令和四年度より
 ジェンダーレス制服が導入されました！

