



大阪市立淀川中学校 保健室 2025.12.2 発行



いよいよ今年も残り1か月を切りました。みなさんにとって2025年はどんな年でしたか？先生は2025年が始まったばかりの時は個人的にとても悲しいことがあります。少し後ろ向きな気持ちの時もありました。ですが同じ2025年の間に新しいことにも挑戦し始めました。なので、2026年はとても楽しみで良い年にしたいなあと今はとても前向きな気持ちです。生きていると良いことも辛いことも繰り返し起きます。でも、全ての経験が何かしら自分の経験値として意味のあるものだと先生は信じたいです。みなさんも今年はどんな年だったか、来年はどんな年にしたいかじっくり考えてみるのもいいですね。



これから冬本番！ うがい手洗いを徹底しよう！

免疫力チェック！

風邪に負けないカラダをつくろう

規則正しい生活は免疫力を高め、感染症から守ってくれます。自分の免疫力が高いかチェックしてみましょう。

0~2個
普段から健康を意識できていますね。チェックがついた項目を直せるとなお良いでしょう！

3~6個
免疫を保つための生活習慣が乱れています。チェックがついた項目を改善しましょう。

7~10個
生活習慣が乱れています。取り組みやすい項目から改善していきましょう。

ストレスを感じている 食欲がない
 あまり運動をしない 野菜をあまり食べない
 体温が36.5度以下 寝不足が続いている
 最近あまり笑っていない 風邪を引きやすい
 入浴はシャワーのみ あまり外出したくない



昔は「男なんだから泣くな」

「女はおしとやかでいなさい」と「男と女」に何かと分けられ、生きにくさを感じる人も多くいました。でも今はこういったはっきりと性を分ける時代ではありません。色々な性のあり方があって良い「性の多様性」を主張出来る時代です。とは言ってもまだまだ自分の「性」をはっきりと主張していく人がいるのも事実です。もしかしたら中学校内でもそんな苦しさを抱えている人がいるかもしれません。「そんな思いを抱えているあなたへ。辛くなったらいつでも来てください。あなたの力になれたらと思います。一人で抱えこまないでくださいね。いつでも待っています。」

レインボーフラッグは性の多様性のシンボル

LGBTのシンボル「レインボーフラッグ」を知っていますか？6色の旗が有名で、それぞれの色にも意味があります。



赤 生命 橙 癒し 黄 太陽
緑 自然 青 調和 紫 精神

LGBTって？

同性を好きになる人（レズビアン・ゲイ）、異性も同性も好きになる人（バイ）、生まれてきた性別に違和感を持っている人（トランス）など、性のあり方が社会的に見たときに少数派の人たちを表しています。

虹色のレインボーフラッグ。本物の虹は色と色の境界線はあいまいで、グラデーションになっています。性のあり方にも決った形

はなく、グラデーションなのです。それが何色であっても、間違いではありません。



〈保護者のみなさま〉

いつも保健活動へのご協力とご理解をありがとうございます。3学期が始まりますとあっという間に日々が過ぎ去ります。もしも保健室関係で何かお気づきの事やお問い合わせがある場合は遠慮なくおっしゃってください。2026年もよろしくお願いいたします。