

新年明けましておめでとうございます



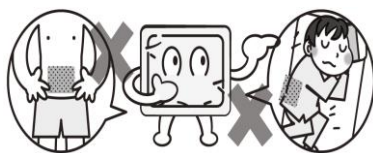
冬休みが終わり、新しい年を迎えました。今年度も残りわずかですね。お正月は家で家族とゆっくり過ごした人が多いと思いますが、生活リズムは崩れていませんか？生活リズムが崩れると体調も崩れやすくなります。健康に今年1年をスタートするため、規則正しい生活を心がけてくださいね。

・・・冬の健康管理・・・

きちんと正しい知識を身につけましょう！

①市販のかぜ薬、正しい使い方は？

⇒かぜを治すのはからだの力。熱、鼻水、せきは、からだウイルスと戦っている証です。市販薬は、症状がひどくて体力が消耗するときに、その症状を抑えてからだのちからをサポートするために使います。



②低温やけどをしないために

⇒カイロなど50℃程度のものでやけどは起こります。皮膚の深いところまで壊すので、痛みが軽くても病院へ。予防は ◆肌に直接あてない ◆同じ場所に長時間あてない ◆就寝時には使用しない です。

③ノロウイルスの感染をストップ！

⇒もし家族が感染したら、嘔吐物や便をすばやく処理。その後、塩素系漂白剤でふき取ります。感染力が強いので、処理には使い捨てのエプロン・マスク・手袋を着用しましょう。



④加湿器の上手な使い方は？

⇒設定は50～60℃。設置の条件は
・壁の近くに置かない。カビや結露の原因になります。
・出入り口から離す
・エアコンの風をうまく循環させる

⑤夜、せきが止まらないときは

⇒加湿器をかけて、部屋が乾燥しないようにしましょう。温かいものを飲んだり、蒸したタオルを鼻や口に当ててのどを潤すと、楽になることもあります。



⑥かぜのときのお風呂の入り方

⇒ぬるめのお湯で疲れないうちに入ります。上がった後湯冷めをしないよう、素早くからだや髪を乾かします。ただ高熱や下痢のときはやめたほうがいいでしょう。

⑦しもやけは早めに治療を

⇒こんな症状はしもやけです。早めの治療を。

- 手や足が赤く腫れる
- 靴をはいたり歩くと痛い
- 手足の指・手の平、足の裏に赤い発疹
- 手足の指が赤黒く変色
- 暖かいとかゆく寒いと痛む



LGBTQを知っていますか？ “みんなと違う”は“ヘン”じゃない

先月は『第4章 セクシュアルマイノリティが直面する問題（将来について）』掲載しました。今月は、『セクシュアルマイノリティが直面する問題（“出会い”のこと）』について掲載します。

★ “出会い”のこと

＜同じセクシュアリティの人と出会いたい？＞

「自分はもしかしたらセクシュアルマイノリティなのかもしれない」そう気づき始めたとき、どんな気持ちになるでしょうか？「自分と同じような人に会ってみたい」、「同じセクシュアリティの友だちや恋人がほしい」と思うかもしれません。一方で、「自分のセクシュアリティはまだよくわからなくてもやもやしている」、「はっきりさせたい気もするけど、いきなり同じような人に会うのはちょっと不安」と思う人もいるかもしれません。

これはどちらも当たり前の気持ちです。同じセクシュアリティの人と出会い、自分と同じような思いや体験をしていることを聞ければ安心したり、悩んでいることにアドバイスがもらえたりするかもしれません。でもセクシュアリティが同じだからといって自分と価値観や体験が似ているとは限らないし、初めて自分以外の当事者に会うには不安な気持ちもあるでしょう。

＜出会いの場は？＞

セクシュアルマイノリティの人がどんな体験をしているかといったことや、セクシュアリティに関する情報は、本やインターネットで調べることができます。

出会いや交流の場として、セクシュアルマイノリティの人同士で集まって交流できるさまざまな会やイベントが開催されています。最初は、比較的大きな団体（名称が特定非営利活動法人／NPOなどとなっているもの）が開催しているものや、HPなどで開催の様子が確認できる、継続的に会が開かれている、などのポイントを参考に参加するものを選ぶとよいでしょう。同じセクシュアリティであっても、性格や好みは人それぞれです。いろいろな場所の中で、自分にはどんなものが合うかを見つけていってください。ただし、焦って距離を縮めすぎないようにしましょう。本名は言わずにニックネームだけにする、よく知らない人には住んでいる場所や学校名、連絡先を伝えないなど、個人情報の扱いには注意してください。また、そうした会には大人のスタッフがいるので、何か困った場合にはスタッフの人に相談しましょう。

同じセクシュアリティであるかどうかにかかわらず、自分のことを話せる場や相手がいることは大切なことです。身近なところにそのような場所がない、すぐにそうした場所に行くのは心配、という場合は電話相談などを利用してみる方法もあります。

＜セクシュアリティはその人の全てではない＞

同じセクシュアリティであっても、考え方や価値観は様々です。人と出会っていく中で共感や納得できる部分もあるでしょうし、自分との違いに気づいたりすることもあるでしょう。それは日常生活の中にもいろいろな人がいるのと同じことです。セクシュアリティはその人を構成する大切な要素のひとつですが、全てではありません。

ほかの人を知っていくことで、自分のことをあらためて考えたり、気づいていくきっかけになるかもしれません。焦らずにじっくり時間をかけて、いろんな情報や人にふれながら考えていきましょう。

次回『第4章 セクシュアルマイノリティが直面する問題（カミングアウトのこと）』について掲載します。

【参考文献：LGBTQを知っていますか？ “みんなと違う”は“ヘン”じゃない（監著：日高 庸晴）】