

新しい年を迎え、あっという間に1ヶ月が経ちました。今年度もあと少しですね。1年生の皆さんは2年生に、2年生の皆さんは受験生になる準備を始めていく季節です。新年度、順調にスタートできるように、今から体調を万全に整えておけるといいですね。

また、インフルエンザやノロウイルスも流行しています。手洗い・うがいの習慣を身につけましょう。

シーズン到来!

## 花粉症対策 ココがポイント!

### <家を出る前>

⇒テレビやインターネット、花粉症対策アプリなどで今日の花粉情報をチェックしましょう。

※こんな日は花粉が特になくなります!

- 気温の高い晴れの日
- 雨が降った日の翌日
- 乾燥していて、風が強い日
- 気温の高い日が2~3日続いた後



### <昼前後>

⇒朝にスギ林を出発した花粉が都市部に到達し、花粉が多くなります。

窓を開けて換気をするときは、開ける幅を10cmくらいにして、レースカーテンを閉めておくと、室内に入る花粉を約4分の1に減らせます。

### <日没後>

⇒昼間に上空へ上がった花粉が落ちてきたり、その落ちた花粉がまた風で舞い上がることも。

下校時もまだまだ油断は禁物です!

### <帰宅後>

⇒花粉を家に入れないよう、ぼうしや上着は玄関で脱ぎ、服についた花粉を払い落としましょう。うがいや洗顔なども効果的です。

### <就寝時>

⇒寝る前に寝室を加湿しておく、花粉が湿気で下へ落ちます。ただし、花粉は寝具の上にも落ちるので、加湿した後に枕カバーなどを取り替えると良いですね。

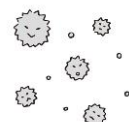
## 隠れインフルエンザに注意!

ここ数日、よくニュースで耳にする「隠れインフルエンザ」を知っていますか?

通常インフルエンザは高熱や倦怠感、関節痛などの全身症状が顕著であることが特徴です。特に急な発熱・高熱はインフルエンザの代表的な症状と言えます。しかし、「隠れインフルエンザ」はこの急な発熱や高熱が顕著ではありません。微熱(37.5℃以下)があり、「なんだかしんどいな」と思っていたらインフルエンザだったというケースが今年は多くみられるそうです。熱がないから大丈夫!と学校に登校し、気が付かないうちにクラスに広めてしまったということになりかねません。「隠れインフルエンザ」の見極めは非常に困難ですが、微熱があり、倦怠感があるときは医療機関を受診するようにしてください。体調があまり悪くなくても、インフルエンザと診断された場合は出席停止です。いつから学校に登校してよいのか、医師の指示を仰いでください。

(法では、発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまでと規定)

まずは、手洗い・うがい・アルコール消毒・マスクなど、自分自身でできる感染予防に努め、インフルエンザにかからないような生活を心がけましょう。



# 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（“出会い”のこと）』掲載しました。今回は、『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。

## ★カミングアウト（※）のこと

（※自分のセクシュアリティをほかの人に伝えること）

### <カミングアウトのメリット・デメリット>

カミングアウトをすることは、周りとの関係を新たに作っていくスタートになりますが、それによって自分のことをより深く知ってもらうチャンスとも言えます。自分のことを隠さずに話せるようになれば、気持ちが高ぶり、相手とより親しくなれるといったこともあるでしょう。また、自分のことを話すときに必要以上に気がつかなくてよくなり、悩みや困っている部分を詳しく相手に話せたり、相談したりできるようになるといったこともあるかもしれません。これらはカミングアウトのメリットです。

一方で、カミングアウトにはデメリットもあります。例えば、相手の反応が拒否的であったり、無理解なものだったりしたときには傷ついてしまうこともあるでしょう。また、自分の知らないうちにほかの人に話され、知られたくない人にまで知られてしまったり、セクシュアリティのことで、からかいやいじめを受けたりすることもあるかもしれません。カミングアウトをしたことがきっかけで話した後に気まづくなったり、付き合いにくくなったりしてしまうということも考えられます。

カミングアウトは、このようなメリット・デメリットを踏まえた上で、その人自身がどうするのかを考えて、するかどうかを決めるものです。じっくり取り組めばよいことで、結論を出すのに焦る必要はありません。

ただし性別に違和感のあるトランスジェンダーの場合、現実的な生活の場面で男女別にされていて嫌な気分になってしまう事柄について、少しでも自分の居心地のよいように調整してもらえないかをやりとりするために、カミングアウトが必要になってくる場合もあります。そのような動機で自分がどんな点で困り、辛い思い、嫌な思いをしているのか、それをどんなふうに変え、配慮してもらえばストレスが減りそうか、そういった点も含めて相手に伝えられるとよいかもしれません。学校生活に関わることであれば、話やすい先生に相談してみましよう。

### <家族へのカミングアウト>

カミングアウトの中でも、特に家族に対するカミングアウトは、セクシュアルマイノリティの人にとって大きな問題です。家族という身近で親しい存在だからこそ「わかってもらえるだろうか」、「どんな反応をされるだろうか」と不安に感じたり悩んだりすることも多いのです。

家族の側も、そのカミングアウトが予想していないものであった場合などは、ショックを受けることもあるでしょう。伝えられた事実を受け止めるまでに少し時間がかかることもあるかもしれません。

セクシュアリティの本人だけでなく、その親や家族同士が交流できる会や相談できる場所もあります。家族がカミングアウトを受け止めきれなかったり、同じような状況の家族の話を知りたいと言ってきたりしたときには、そうした場を利用してみるのもよいでしょう。

自分のセクシュアリティに気づき「自分はセクシュアルマイノリティなんだ」という部分がはっきりしてくると、周りに話さないでいることを「うそをついているみたい」、「隠しているみたい」などと感じることもあるかもしれません。

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） 続き』を掲載します。

【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）】