



令和7年12月1日  
調布市立第三小学校  
保健室

お子さんと一緒にお読みください。)

今年はインフルエンザの流行が早く、東京都はインフルエンザ流行警報を発表しました。11月に警報が出るのは16年ぶりとのことです。三小でも学級閉鎖が3学級あり、現在も各学年にインフルエンザの報告が出ている状況です。

インフルエンザは、重症化すると肺炎やインフルエンザ脳炎・脳症などを引き起こすことがあります。年末年始に向けて、楽しい企画を計画しているところかもしれません。ただ、年末年始は医療機関も休診のところが増えますので、感染対策をしっかり行い、予防に努めるようにしましょう。



## LGBTって? ~レインボーフラッグは、性の多様性のシンボル~

20年以上も前の話になりますが、中学校に勤務していたときに、いつも女子達と楽しそうに仲良く遊んでいる男子がいました。ある日、宿泊行事前に「お風呂が嫌だな…」とその生徒がつぶやいたのです。当時の私は、他の生徒が言う意味合いとは違うものを感じながらも、受け止めるだけでそれ以上のサポートをすることができませんでした。

その後、卒業生の結婚式に呼ばれたとき、その生徒が生き生きとした表情で女性として笑っている写真をみせてもらいました。LGBTQと聞くと、いつもこのことを思い出し、胸がチクリと痛みます。



LGBTQ は、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(バイセクシュアル)、生まれてきた性別に違和感を持っている人(トランスジェンダー)、性のあり方を決めない人、決めたくない人(クエスチョニング)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。

LGBTQ のシンボル「レインボーフラッグ」を知っていますか。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。性のあり方も決まった形はなく、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。

## 12月4日から10日まで人権週間

「人権」ってどんな権利かわかりますか。それは、「すべての人がかけがえのない人間

として自由に考え、自由に行動し、幸福に暮らせる権利」です。前述の子について、中学を卒業してから、新しい環境の中で「人権」が守られ、幸福に暮らせているのか気になっていました。それは、他の人の人権は簡単に傷つけることができってしまうからです。言った



側は冗談で言ったつもりでも、言われた側は傷ついていることって、身近にもあることではないでしょうか。

彼女の生き生きとした笑顔の写真を見て、色々なことがあったと思うけれど、家族や友達など周りの人に理解され、支えられて、現在があるのだらうと想像しました。

すべての人がかけがえのない人間として自由に考え、自由に行動し、幸福に暮らせる権利があるのです。まわりに、LGBTQ の友達がいたときに、あなたはどんな言葉を発し、どんな行動をするのでしょうか。人権を侵害するようなことをするのか、理解し支える人になるのか…。

まずは、発言、行動する前に、相手の気持ちになって考えてみましょう。それだけでもすべての人が幸せに暮らす一歩になるはずです。

## トイレトペーパーの芯は？

三小のトイレの床に、トイレトペーパーの芯が落ちていることがあります。

今の文章に間違いがあることに気がつく人はいますか。三小のトイレトペーパーには芯はありません。最後まで使えるトイレトペーパーです。まだまだ使用できるものがゴミとなって放っておかれています。資源は最後まで使いましょう。そして、次に使用する人が気持ちよく使えるように一度振り返って確認してから出るようにしましょう。



## 冬こそ日光を浴びよう！

わたしたちが「安心する」「楽しい」と感じる時、しあわせホルモンのセレトニンが働いています。このセレトニンは、睡眠のリズムを整えるメラトニンのもとになるととても大切なものです。

### 冬は幸せホルモンが減る？！

冬になると気分が沈みがちになったり、眠りすぎてしまったりすることはありませんか。セレトニンは太陽を浴びると分泌が促されるので、日照時間が短くなる冬は十分に分泌されず、睡眠や感情のコントロールが上手くいかなくなることがあります。



1日30分を目安に日光を意識的に浴びるようにしましょう。外体育がない日は、どのくらい太陽を浴びていますか。寒くなると、休み時間は温かい室内にこもりがちになる人がいますが、外遊びは日光を浴びる時間としても大切になります。