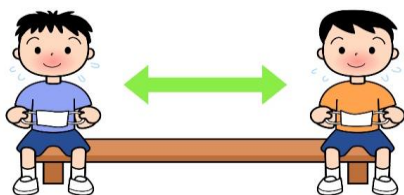


### 3 水分補給

- ・回し飲み禁止。
- ・各自で水筒を用意して水分補給を行う。ジャグやコップなど、共用の道具を使って、飲み物や氷を作らない。



・飲むときは、時間差を設けたり、距離を取って飲む。

※水筒に長時間スポーツドリンクを入れていると、内部の傷などから、酸で内部の金属が溶け出すことがあります。通常の使い方なら問題は無いようですが、取扱説明書をよく読み、使ったらすぐに洗うようにしましょう。二重フッ素コーティングされているスポドリ対応の水筒だと更に安心です。

### 4 熱中症予防

熱中症や酸素不足での体調の急変を予防のため、運動中はマスクの着用は必要ありません。外す際は、距離を取るなどの感染症対策を講じた上で、マスクを外してください。

### 5 トレーニングルーム

- ・部活ごとに時間を分けて使用する。
- ・使用の前には手洗い・手指消毒。
- ・マスクの着用。(上記「4熱中症予防」を参照)
- ・窓を広く開けて換気。
- ・使用後はマシンを消毒。



## 性の多様性について～性の在り方は十人十色～

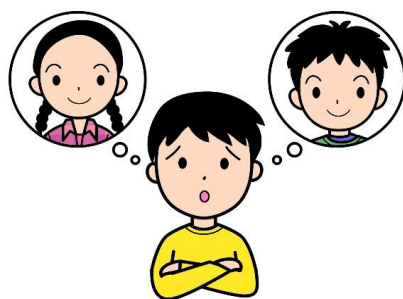
性のあり方は多様であり、全てのセクシュアリティが尊重されるべきです。「LGBTQ」はセクシャルマイノリティの人たちを総称する時に使われるようになってきました。

### LGBTQの人は身近にいる

これまでいくつかの企業や研究所で調査が行われてきましたが、日本の人口の約5～8%程度とされています。おおよそ13人～20人に1人の比率になります。日本人に多い姓である、「佐藤」「鈴木」「高橋」「田中」「渡辺」「伊藤」の人たちが人口に占める割合とほぼ同じです。

### 周りに合わせて自分の気持ちをおかしてしまう

身近にいるはずのLGBTQの人たちですが、身の回りにはいないと感じている人が多いかもしれません。それは、相手にどう思われるか不安で言い出せずにかくしてしまう人が多いからです。しかし、「自分の気持ちに嘘をついてしまった」「友達にも本当のことを伝えられていない」と苦しむ人が少なくありません。



### 性のあり方で悩んでいる人がいたらどうすればいい？

相談を受けたら、その人の話を最後まで聞くことから始めましょう。性のあり方についての悩みを解決するには、他の人のサポートが必要な場合があります。その時は安心して相談できる機関や団体があるので、そこを紹介してみるのもいいかもしれません。悩んでいる人に、「あなたは一人ではない」「悩みを解決してくれる人は必ずいる」ということを伝えるだけでも、その人の心は楽になっていくはずです。

### 相談窓口

相談窓口を開設している自治体や団体が多数あります。インターネットで「LGBTQ 相談 (地名)」などと検索して調べてみてください。上手に調べられない人は保健室にも情報があるので相談してみましょう。

## 今後の健康診断

| 検診名  | 日時             | 対象                               | 目的・持ち物                                |
|------|----------------|----------------------------------|---------------------------------------|
| 歯科健診 | 7月 8日(木)<br>午前 | 1-4、2-5、2-7、2-9、2-10、<br>3-3、3-9 | むし歯や歯周病が無いかを調べる<br>歯並び・顎関節に異常が無いかを調べる |
| 眼科検診 | 6月28日(月)<br>午後 | 1年対象者                            | 結膜や角膜などの異常が無いかを調べる                    |