

人権を考える

問い合わせ 生涯学習課(☎26888)

♂LGBT♀

～性的少数者の人権～

皆さんはLGBTという言葉葉を聞いたことがありますか。レズビアン(女性の同性愛者)、ゲイ(男性の同性愛者)、バイセクシュアル(両性愛者)、トランスジェンダー(このころの性と体の性が不一致の人の頭文字を合わせたものです。性的少数者を表す言葉ですが、性的少数者にはより多様な形があり、LGBTに含まれない人がいることも併せて覚えておいてください。

性的少数者の悩み

性的少数者は早い人では物心が付いた頃から違和感を覚える場合がありますが、多くは思春期になり第二次性徴に伴う心身の変化や学校生活の中で、悩みが大きくなっていきます。

学校生活は設備や決まりが男女別を想定したもの(トイレ・更衣室・制服・髪型など)が多く、活動も性別で分けられる場面があり、性的少数者への配慮が十分ではないところがあります。また性的少数者は性の多様

性について学習する機会がほとんどないため、正しい知識を身に付けることができず、悩みを相談する相手を見つけないことも苦労しています。こうした中で、自分の将来像を具体的に想像することができず、日常的な悩みとともに、将来に希望が持てない不安が重なっているのが現状です。社会に出て、ハラスメントを受けたら、悩みを相談する場がなかったりします。

次には、周囲の大人(保護者や教員など)が子どもの行動から悩みが付き、一緒に解決方法を探していくように働き掛けることも必要です。こうした中で正しい知識を与えたり、ありのままの良いと安心させたりしていくことができればいいと思います。またカミングアウト(公表)された場合には、次の言葉が参考になり、相手の話をしっかりと聞くよう心掛けてください。「話してくれてありがとう」「私にできることはある?」「他に知っている人はいる?」そして許可なく他の人に話を広げないでください。

周囲がわかること

一人一人が自分の周囲に性的少数者がいることを念頭に置いた言動を心掛けることが第一です。「からかい」は遊びではなく差別になることを理解し、「いいこと」を自分で意識したり、周囲に意識させたりし

多様な性の在り方を正しく理解し、誰もが自分らしくありのままに生きられる社会をみんなで作っていきましょう。専門相談窓口 よりそいホットライン(☎0120・279・338、24時間無料電話相談)

自分らしく生きられる社会を目指して



朝食を食べよう

健康づくり課(☎2808)

朝食を食べると、その日1日を元気に過ごせるようになるだけでなく、毎日きちんと食べ続けることでさまざまな効果・役割を發揮します。

朝食の効果・役割

○体のリズムを整える
朝食を食べることで起床直後の体が目を覚まします。また朝食がどうしても食べられないという人は、夕食を食べる時間が遅過ぎたり、多過ぎたりする可能性があります。朝食は体のリズムのパロメーターにもなります。

○脳にエネルギーを補給する
脳は寝ている間も活動しているため、脳のエネルギー源であるブドウ糖は起床の時点で不足しています。このブドウ糖を補給しないと、頭がぼんやりしたまま午前中を過ごす

ことになってしまいます

○体温を上げ基礎代謝を向上させる
朝食を食べると体内のさまざまな器官が活動を始めて熱を発生するため、睡眠時に下がった体温を上昇させます。また代謝が向上して太りにくい体になります

○生活習慣病を予防する
朝食を抜くと、空腹によるストレスで血圧が上昇したり、昼食・夕食を食べ過ぎてしまったりして、かえって肥満のリスクが高まります。また午前中に体温が上がらないために活発に動けないことも肥満につながります

○腸を刺激し排便を促す
就寝中は内臓も休んでいるため、起床後もそのままでは本調子になれません。朝食を食べることで腸の蠕動運動が活発になり、排便が促されます

季節のおいしい野菜を朝食に

このように朝食にはたくさん良い効果がありますが、現在、20〜40代の若い世代に朝食を食べない人が増えていきます。特に若い男性に欠食が多く、平成28年度県民健康栄養調査では、20代男性の約4人に1人が欠食とのデータがあります。

朝食を食べない人は、まずは何か食べる習慣を身に付けましょう。食べる人はバランスの良い朝食を心掛けましょう。特に野菜を取ることをお勧めします。

野菜の1日の目標摂取量は350gですが、不足しがちです。特に朝食を食べないと野菜の摂取量も少ない傾向です。季節のおいしい野菜を朝食に取り入れて元気な毎日を送りましょう。

9月の休日当番医

診療時間は午前9時～午後6時 歯科医院は午前9時～正午
※当番医は変更になる場合があります。連絡の上受診してください

日	医療機関		産婦人科	歯科
6日(日)	鬼石病院 鬼石・☎523121	中田医院 宮本町・☎220385	原内科クリニック 下戸塚・☎402255	ほりぐち歯科医院 下栗須・☎408566
13日(日)	くすの木病院 旭町・☎243111		飯塚クリニック 下戸塚・☎407700	前田歯科医院 7丁目・☎220569
20日(日)	よしだ内科クリニック 白石・☎508958	藤岡こどもクリニック 小林・☎240024	藤岡総合病院 中栗須・☎223311	松岡デンタルクリニック 上大塚・☎225533
21日(祝)	篠塚病院 篠塚・☎239261	栗原胃腸科外科医院 神田・☎402299	小山医院 中栗須・☎201200	むらかわ歯科 中栗須・☎226480
22日(祝)	光病院 本郷・☎241234		しのめクリニック 中栗須・☎228851	光病院 本郷・☎241234
27日(日)	鬼石病院 鬼石・☎523121	やまうち内科 2丁目・☎245792	根岸産婦人科小児科医院 中栗須・☎241111	茂木歯科医院 鮎川・☎228788
				守谷歯科医院 高崎市新町・☎202007

☎救急テレホンサービス(☎26699) 緊急に対応できる医療機関を24時間案内します