



# ほけんだより 12月

R3.12.1

輪島中

NO.9

いよいよ12月に入り今年もあとわずかになりました。コロナ感染者も「0」が続き、落ち着きを見せていますが、感染力が強いのではないかとされる新たな株も発生しています。油断せずに感染症対策を行いましょう。これから、インフルエンザやノロウイルス等の感染症も心配です。自分でできる予防、健康管理をしっかりして残り1ヶ月元気に過ごしましょう。

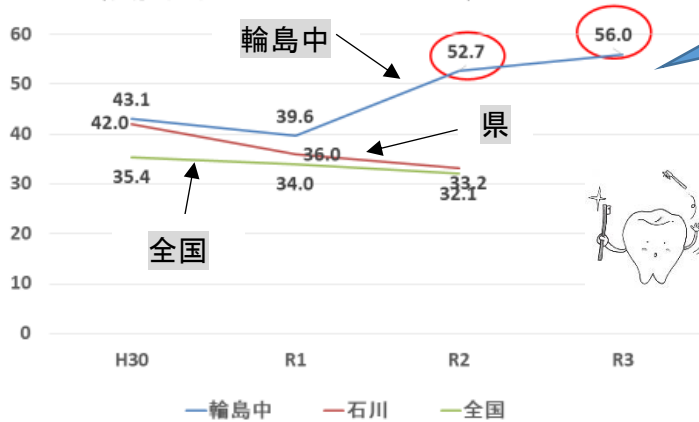
## ★むし歯・視力低下、増えています…★



### <歯科検診・視力検査の結果より>

#### むし歯罹患率の推移 (%)

(処置完了者+未処置のある者)

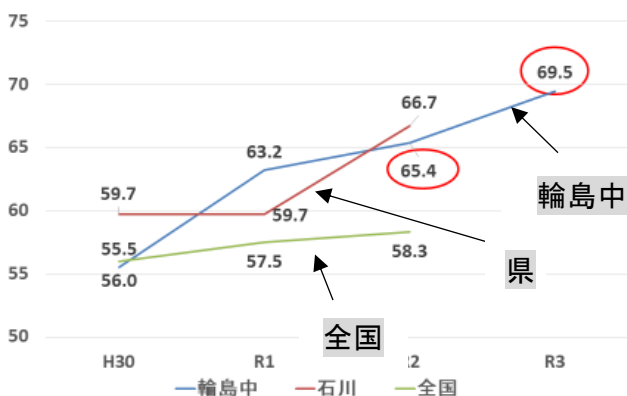


#### むし歯になっている人の割合の変化

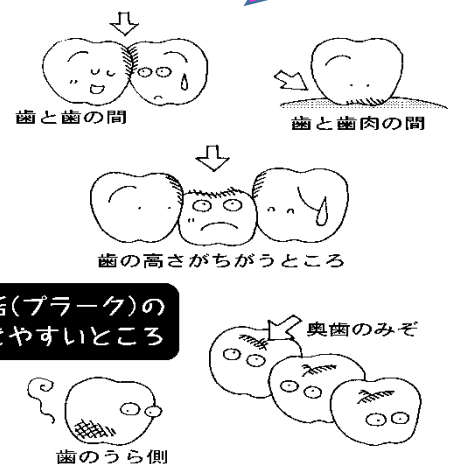
平成30年度からの「むし歯になっている人の割合」の変化です。下が全国、真ん中が石川、上が輪島中です。輪島中は、石川県、全国と比較するとむし歯が多い事がわかります。令和元年度39.6%、令和2年度52.7%、令和3年度56.0%と、年々増加しています。令和4年度はむし歯が減るように、ていねいに歯みがきをする、だらだら食いをしない、など今から気をつけてほしいと思います。みなさん、歯を大切にしましょうね！

#### 視力低下者の割合の変化

#### 裸眼視力1.0未満 (%)



#### 特に気をつけてみがいしてほしいところ



平成30年度からの視力低下者の割合です。令和2年度、下が全国、真ん中が輪島中、上が石川です。輪島中は、平成30年度55.5%、令和元年度63.2%、令和2年度65.4%、令和3年度69.5%と増加し、今年度は7割近くの方が視力低下となっています。タブレットやスマホの使用時間はどうですか？目を休ませていますか？自分の使い方を振り返ってみてください。これから、タブレットやスマホの使い方も考えていく必要がありますね。

# うた ＜詩先生のひとくちコラム＞

学校医 小浦 詩



## 性のあり方はグラデーション

今回のコラムはセクシュアリティについてです。文化祭で3年生がSDGsに関する発表をしたと聞き、その中にも入っている性別の話題を今回はお話しします。

現代を生きる私たちにとって、人との信頼関係を築く上での必須の知識でありとても大切なことです。

セクシュアリティは”人間の性のあり方の全般”を指し、全ての人にとって自分自身を作る大事な要素の一つです。最近 LGBTQs よりも **SOGIE** (ソジー) という言葉が使われることが増えてきました。

**SOGIE (Sexual Orientation and Gender Identity and Expression)** とは性的指向・性自認・性表現のことです。

LGBTQs がレズビアン、ゲイ、バイセクシャル、トランスジェンダー、クエスショニングなどの”誰”を指すのに対して、SOGIE は「どんな性別の人を好きになるのか」「自分自身をどういう性だと認識しているのか」「服装や仕草、言葉遣いなどどのように自分を表現するのか」という”状態”をさすので、**全ての人が含まれます。**

そもそも一人ひとり顔や性格が違うように、セクシュアリティも人により様々であり、男性・女性とはっきり分けられるものではなく**全てグラデーション**の中にあります。

性のあり方は一人ひとり違って、それが正解！

今ははっきりとはわからないこともあるし、変化することもあります。

そして、大事なことは・・・

セクシュアリティは **他の人が分類するためのものではなく、自分自身のためにあるもの**  
**自分自身のセクシュアリティを大切にし、ありのままで尊重されるべきもの**  
**他の人が評価したり、決めるものではないこと**

をぜひ心に留めてください。

## ☆ 多様な性に関する情報などオススメのサイト

NPO 法人ピルコン



セイシノ

