

健康



が っ こ う
1 月 号



2026年がスタートしました。冬休みに食べすぎたり夜更かししたりしていませんか。生活リズムが乱れた人は、少しずつ元に戻していきましょう。今年も皆さんが健康な生活を送ることができるよう願っています。

みんなで予防インフルエンザ

松山市保健所管内のインフルエンザ患者数は、以下のとおりです。警報が発令されています(愛媛県感染症情報センターのホームページより)。

期間	11/7～11/23	11/24～11/30	12/1～12/7	12/8～12/15
患者数 (人)	380	409	498	577

インフルエンザを予防するために、以下のことを実践しましょう。

- ① 流行前のワクチン接種
 - ② 外出後の手洗い
 - ③ 適度な湿度の保持
 - ④ 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取
 - ⑤ 人混みへの外出を控える
 - ⑥ こまめな換気
- 厚労省 HP「令和 6 年度インフルエンザ Q&A」より

性=生を知って、自分を大切にできるように

このことについて、12月16日(火)の講演会で NPO 法人ピアリンクえひめの方からお話ししていただきました。キーワードは、「自分らしさ」「体(と

こころ じ こ けっていけん どう い きょうかいせん
心)の自己決定権、「同意」「パーソナルスペース」「境界線(バウンダリ
あいて き も かんが つた かた こくさいれんごう
ー)」「相手の気持ちを考えた『No』の伝え方」でした。これらは、国際連合
せんもん き かん さくてい こくさい きょういく
の専門機関であるユネスコが策定した「国際セクシュアリティ教育ガイダ
んす」の考 えに沿った内容です。お互いを尊重できるような関わりがで
かんが そ ないよう たが そんな にか
きるよう、今回の講演会での学びを生かしていきましょう。以下、当日のプレ
こんかい こうえんかい まな い い か とうじつ
ゼンテーション資料の一部を紹介します。しりょう いち ぶ しょうかい

いろんな「らしさ」があったね

それぞれが素敵。最高!!
だからこそ、大切にしてほしいこと

体(と心)の自己決定権

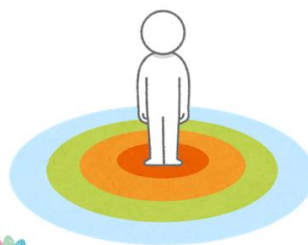
- ・ 体のことをどうするか、決めるのは自分
=体の自己決定
- ・ 相手にふれたいとき=同意が必要⇒ 聞けばいい
- ・ はっきりしない返事⇒ 同意じゃない=ふれてはダメ

同意できてる?
聞けてる?

「NO」も「YES」と
同じくらい 大事

自分の中の気持ちを
大切にしよう

パーソナルスペース



自分と、それ以外の人との
間にある、
自分が心地良いと感じる
距離感のこと

私はわたし
あなたはあなた

自分自身が決める、範囲



「NO」を使いこなせると

自分のバウンダリー(境界線)
を守れる