

## ふゆ やす げん き 冬休みを元気にすごそう



冬休みは、ご家庭や地域などで、いろいろな行事があるかもしれません。ちょっと日常から離れた特別なお楽しみをあじわうのもいいですね。

その中で、一番気をつけるのが「睡眠」です。日ごろとの就寝・起床時間のズレを「社会的時差ボケ」といい、新学期に「頭が痛い」「元気がでない」「体がだるい」などの症状が出やすくなります。

できるだけ、日ごろの規則正しい生活リズムを維持できるように心がけましょう。



### れんさい 連載 「こころとからだの学習」



## たようせい 多様性のはなし

「LGBT」という言葉を聞いたことがありますか。「LGBT」や「LGBTQ」「LGBTQ+」などは、同性愛者やトランスジェンダー(生まれたときに割り当てられた性別と自分が認識している性別が違う)、その他、性のあり様が社会における少数派である方々の総称として使われています。

最近では多数派と少数派を分けて考えるのではなく、「一人一人、自分のセクシュアリティ(性の感じ方、捉え方、あり方)を持っている」という考え方が広がっています。性だけでなく、人種・言語・障がい・年齢・宗教・価値観など、社会にはいろんな人がいます。多様性を認め合いながら互いを尊重できると、誰もが生きやすい社会になります。

6色のレインボーフラッグを街でときどき見かけます。性の多様性を尊重する意志として、個人や企業が掲げています。そういう気づきの中で休日の街並みを見ても、おすすめです。

