

2月4日は立春です。暦の上では春ですが、実際にはまだまだ寒さが厳しい日が続き、インフルエンザなどの感染症が流行する恐れがあります。こまめにうがいや手洗いをしたり、温かいインナーや靴下などで防寒対策をしたりして、自分の体を労わりましょう。

早めの対策が肝心です。

花粉症対策のポイント

花粉症は、目や鼻に入ってきた花粉を、涙や鼻水で洗い流そうとする、免疫システムの反応によって引き起こされるものです。

① 早めの準備をする



症状がひどくなる前に適切な治療を開始することで、症状の悪化を緩やかにできます。

かかりつけ医に相談して、アレルギー薬の準備をしておきましょう。

② 花粉との接触を避ける

外出時はマスクや眼鏡、帽子を着用して、鼻や目、皮膚に花粉が付着しないようにしましょう。そして外出先から帰ったら、玄関先で衣服や髪をよく払い、花粉を室内に持ち込まないことも大切です。

SOGIEって、なに?

SOGIE(ソジー)とは、Sexual Orientation(性的指向)、Gender Identity(性自認)、Gender Expression(性表現)を組み合わせた言葉で、誰もが持っている性の要素です。これにSex Characteristics(身体の性的特徴)を加えた「SOGIESC(ソジエスク)」という言葉もあります。

Sexual Orientation Gender Identity Gender Expression

≡性的指向



好きになる性。恋愛対象はどんな性別の人か。

例:好きになるのは男性/女性/性別にこだわらないなど。恋愛感情を持たない人もいます。

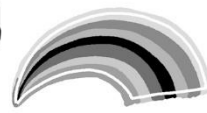
≡性自認



心の性。自分の性をどうとらえているか。

例:自分を男性/女性と思う、どちらでもない/どちらでもあると思うなど。

≡性表現



服装や髪型、しぐさ、言葉遣いなど、どのように自分を表現するか。

例:スカートをはきたい/はきたくない、一人称の使い方など。