

代表取締役社長 家喜 正治

SO	Sexual Orientation セクシュアル・オリエンテーション	好きになる性別。性的指向。
GI	Gender Identity ジェンダー・アイデンティティ	自分の性別についての認識。性自認。
GE	Gender Expression ジェンダー・エクスプレッション	服装や髪形、一人称など性別についての表現。性表現。

誰もが持っている性の要素です。これらの要素の組み合わせで性のあり方が決まる、と考えることができます。**SOGIE**における少数派（マイノリティー）の方を**LGBTQ+**と呼びます。以前は**LGBT**と呼ばれていましたが、最近**LGBTQ+**です。

L	Lesbian レズビアン	女性が好き女性。女性同性愛者。
G	Gay ゲイ	男性が好き男性。男性同性愛者。
B	Bisexual バイセクシュアル	男性も女性も好きになる人、または好きになるのに性別を問わない人。
T	Transgender 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性自認が異なっている人。 性自認が男性、女性に二分できないXジェンダーも含む。
Q	Questioning/Queer クエスチョニング/クィア	●クエスチョニング:自分の性のあり方について「わからない」「迷っている」「決めたくない」など。 ●クィア:性的マイノリティを包括する言葉。元々は「変わった、奇妙な」という意味で同性愛者を侮蔑する言葉だったものが、当事者が前向きな意味で使いだした経緯がある。
+	プラス	最後に「+」がついているのは、性はとても多様であり、上記以外にもたくさんの性のあり方があることから、包括的な意味を持たせるため。

(参考)明石市ホームページ <https://www.city.akashi.lg.jp/seisaku/sdgs/lgbtqsogie.html>

ホームガス課
上田 耕也

2月も半ばに差しかかりましたがまだまだ寒い日が続きます。脱水症は早めの予防と対処が大切です。運動時の発汗だけでなく、季節による気温変化などさまざまな要因でも起こりうる症状です。冬だからといって油断することなく、こまめな水分補給を心がけて快適な冬生活を送りましょう。

温度と湿度に気をつけよう

部屋が寒くてエアコンをつけると、今度は乾燥が気になる・・・
冬の「温度」と「湿度」のコントロールは、悩みのタネですね。
でもウイルス対策のためには、やっぱり温湿度コントロールは大切！
快適な環境のために、工夫しましょう。

ウイルスの特徴

※細菌が核を持ち細胞分裂を行うのに対し、ウイルスは非常に小さく、遺伝子の周りにウイルス核を持っているだけなので、単独では複製することができませんが、人や動物など生きた細胞に入り込む（感染する）ことで増殖できるようになります。

気温が高く、湿度が高いと活動は弱まる

気温が低く、乾燥していると活動的になる

ウイルス対策のために、気温と湿度を調節しよう！

室温の目安 20～25℃

湿度の目安 50～60% + 換気

(出典：ダイキン工業株式会社ホームページ)

♡うる美のワンポイントアドバイス♡

湿度計＆温度計は持っていますか？実際の数値をチェックすることはとても大切です。リビングはもちろん、トイレや寝室などにも温度計＆湿度計を置いて、おうち全体の温湿度コントロールを心がけましょう。

こまめに水分補給しよう

冬の脱水に注意!!

実は、冬でも脱水になりやすく、こまめな水分補給が大切です。

外的環境

外気が乾燥している

結果、不感蒸泄で体から自然に水分が失われる!!

内的環境

体を冷やしたくないなどの理由で飲料の摂取を控える

汗をかいている実感が無い

体感温度が低いとどのどき渴きを感じにくい

水分を失っている自覚がなく水分摂取が少ない

結果、水分補給が足りなくなってしまう!!