



# ほけんだより特別号（思春期教室）



益子中学校  
保健室  
令和5年2月14日

2年生は、2月7日（火）の総合的な学習の時間（古聖）に思春期教室を実施しました。益子町保健センターと連携し、「命、そして自分って大切」というテーマのもと、生命誕生の過程、思春期の心と体の変化を知り、また、妊婦体験などを行いました。生命の尊さと保護者からの愛情の深さを感じ、自他を大切にしようとする気持ちが育ったのではないかと思います。



まず始めに、保健師さんから思春期の体の変化（二次性徴）とそれに伴う心の変化について説明がありました。思春期は子どもから大人へ心も体も成長していく時期であること、変化には個人差があり、焦る必要も恥ずかしがる必要もないこと、そして、多くの人が体の成長に心が追いつかず、気持ちが不安定になって、イライラしたり不安になることがあるということなど、スライドを見せていただきながら学びました。

次に、助産師さんから、妊娠の過程や赤ちゃんの成長について説明がありました。受精・着床・胎内での成長・出産には、様々な困難があり、赤ちゃんが無事に生まれてくるのは当たり前ではないこと、今、こうして生活できているということが奇跡で、自分はスーパーエリートなのだということなどを学びました。また、代表生徒に授業の前から妊婦シミュレーターを着用してもらい、妊娠後期の生活の困難さを体験してもらいました。別の生徒には、新生児の抱っこ体験してもらいました。休み時間には、希望者が妊婦体験、抱っこ体験を行いました。



お腹が大きくなると、常に体が重く感じて、床に寝ることも大変でした。寝返りを打つことも一苦労でした。

大きなお腹では、座ったまま靴下をはくことが大変でした。立ち上がって上履きを履くことも難しかったです。



不安定な首を支えながら、抱き変えることは難しかったです。



思ったより、赤ちゃんは軽かったです。



↑妊婦ジャケットは、約8キロあります。とても貴重な体験でしたね！

次の時間は、将来、自分が親になる時、どのようなことを考えておかなければならないか、自分で考えた後、意見発表を行いました。「健康」「準備」「気持ち・思い」の3つについて、男子は「父親」として、女子は「母親」として考えました。様々な意見があり、グループで活発な意見交換が行われていました。その一部をご紹介します。

【健康】

- 好き嫌いせず、バランスのとれた食事をする
- 規則正しい生活をする
- タバコやお酒をやめる
- 軽い運動をする など



【気持ち・思い】

- 楽しみ、うれしい
- 不安（出産、育児に対して）
- 恐怖（出産の痛みなど）
- 心配（自分が親になれるのか）
- 待ち遠しい、期待 など



【準備】

- 育児グッズをそろえる
- 名前を考える
- 親になるための勉強をする
- 安全祈願をする
- 貯金をする など



最後に、ご家族の皆様にご協力いただいたアンケートを読み、感想を書きました。自分が生まれるとき、ご家族がどのように考え、行動してくれたのかを知ることで、自分の存在意義について深く感じることができたようです。

【保護者アンケートから（一部抜粋）】

待望の二人目、ただただ穏やかに子育てをした  
いとを考えていた。（母）男同士、どんな親子になる  
か楽しみだった。（父）

女の子と分かって、さっそく名前を考えたり、  
ベビー服を買いに行ったりした。無事に産まれて  
きてくれることだけを願っていました。

子育てと仕事、両立できるのか、無事に出産で  
できるのか不安だったが、産声を聞いたときは嬉し  
くて仕方なかった。

やっと妊娠することができて夢のようでした。  
不安もあったと思いますが、楽しみの方が大きか  
ったように思います。

【授業後の生徒の感想から（一部抜粋）】

今、こうして生活できているのは当たり前では  
なく、奇跡や家族の愛があったからなんだとわか  
った。家族に感謝したい。（女子）

今、自分は思春期なんだと実感した。（女子）  
思春期は誰でも通る道だということを改めて知るこ  
とができた。（男子）

自分も友だちも誰かが大切に育ててくれたから  
出会えたんだと思った。大切にしたい。（男子）

何億分の1の確率で産まれてきて、今こうして  
生きていることは幸せなんだと思いました。命の  
尊さが分かりました。（女子）

いつか自分が親になったとき、心の面や生活面  
で全力でサポートしていきたい。（男子）

ご家族の皆様へ

思春期教室開催にあたり、アンケートにご協力いた  
だきありがとうございます。おかげさまで非常に心に  
残る授業を実施することができました。