

保健だより 特別号

～2年生思春期教室～



益子中学校 保健室
平成 29 年 1 月 27 日

思春期教室の様子



平成29年1月24日の5・6校時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、思春期の体と心の変化、生命誕生の過程、生命の尊さと自分に対する愛情の深さについて学習しました。

5校時は、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していただきました。思春期は子どもから大人へ体も心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かる必要もないこと、そして、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。



助産師さんには、妊娠の過程や赤ちゃんの成長について説明していただきました。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事などを学びました。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、妊娠期の生活の困難さなどを体験してもらいました。休み時間には赤ちゃん抱っこ体験も実施しました。



妊婦シミュレーターを体験中の様子です。2人の男子生徒が体験しました。



妊娠後期には、仰向けで寝ると重さで苦しい！！そして、すぐには起き上がれないことを実感しました。

6校時は、将来、自分が親になるとき、どのようなことを考えておかなければならないか、それぞれの意見を持ち寄ってグループワークを行いました。「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】

- ・タバコやお酒をやめる
- ・好き嫌いせず、バランスのとれた食事をする
- ・軽い運動をする
- ・外食を控える
- ・病気にかからないようにする
- ・あまり無理をしない など

グループワーク



【気持ち・思い】

- ・嬉しい
- ・待ち遠しい
- ・家族全員で愛情をそそぐ
- ・読み聞かせ
- ・歌をうたう
- ・「親になる」責任感をいただくなど

保護者からの手紙を読んで



【準備】

- ・貯金
- ・育児用品を準備
- ・名前を考える
- ・部屋の環境を整える
- ・育児の勉強 など

話し合い結果の発表の様子



最後に、保護者の皆様にご記入いただいたアンケートの結果やお手紙を各個人で読み、まとめとしました。手紙を読んで涙を流す生徒もいました。

【授業後の生徒の感想から（一部抜粋）】

思春期は大事な時期であり、誰もが体験することだと聞いて少し安心の気持ちになりました。

命って本当にすごいものなんだと改めて学んだ。今回、前の自分と今の自分を比較してみて、本当にたくさん変わったところがあるんだと気付いた。

母からの手紙など、自分の命に感謝することはとっても大切なことなんだと改めて知りました。母に普段伝えられていないことを話すきっかけになったと思うし、この際、母に日頃伝えられていない感謝の気持ちを伝えられたらいいなと思います。

思春期教室で性や命のことを学ぶことができてよかったです。大人でもなく、子どもでもない今を大切にしようと思いました。

親からの手紙を読んだら、親がぼくのことをすごく思っていてくれたことに気付けた。



保護者の皆様へ

思春期教室開催にあたり、アンケートやお子様への手紙など、御理解・御協力いただきありがとうございました。