



ほけんだより特別号（思春期教室）

益子中学校

保健室

令和6年2月15日

2月8日（木）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」というテーマで、生命誕生の過程、思春期の体と心の変化の理解、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を、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など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、抱っこ体験を行っていました。



お腹が大きく、体が重いので、買い物も一苦労で、倒れそうでした。
(買い物カゴの重さは、4kgです)

大きなお腹では、立ったまま靴下をはくことが大変でした。座っていてもお腹がつかえてしまいます。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、ゲップをさせるのは大変そうでした。

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。↑貴重な体験ができましたね。

次の時間は、将来、自分が親になる時、どのようなことを準備すればいいのか、自分で考えた後、グループで話し合い、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、「父親」や「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】

- 楽しい、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）】

つわりで食べられるものが減っていく中、家族が食事の心配やサポートをしてくれた。

自分が3姉妹だったので、男の子と分かってすごくうれしかった。

五体満足で生まれてくるよう、毎日願っていた。

名付けの本を買って楽しみにしていた。

産まれてきたら一緒にやりたいことや楽しいことを考えていた。

出産の痛みで死を覚悟しましたが、絶対に子どもは無事に産まなくちゃ！と必死でした。産まれた姿を見て一瞬で痛みがなくなりました。

【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）

家族の存在は自分にとって大きなものであり、家族にとっても自分は大きな存在であることを改めて実感できた。（女子）

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。ここまで育ててくれた両親に感謝したい。（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。おかげさまでとても心に残る授業を実施することができました。