



ほけんだより特別号（思春期教室）



益子中学校
保健室
令和7年2月21日

2月18日（火）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、様々な困難があること。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。出産は命がけであること。今、こうして生きているということは「キセキ」である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をしてもらいました。その後、全員で抱っこ体験、希望者が妊婦体験を行いました。



お腹が重くて座っているだけでもつらかったです。ふとんに寝てみましたが、起き上がるのが大変でした。横になって寝ていると少し楽でした。

意外と平気でした。（妊婦ジャケットは約8kg、買い物カゴの重さは約3kgです。背も高く、運動で鍛えているのでそう感じたのかもしれませんね・・・）



3kgの赤ちゃんは意外に重かったです。

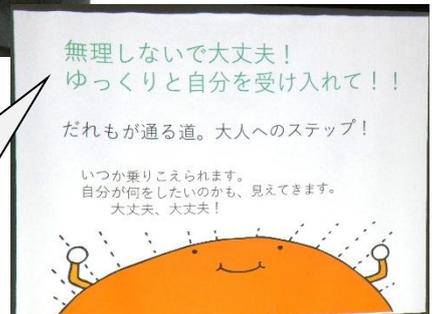


不安定な首を支えながら、ゲップをさせるのは大変そうでした。



思ったより、赤ちゃんは軽かったです。

【保健師さんからのメッセージ】
無理しないで大丈夫！
ゆっくり自分を受け入れて！
「睡眠、食事、運動」を心がけてください。



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。
- 禁煙する。お酒を飲まない。
- 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）
- 強い心を持つ。落ち着く。
- 妻を大切にする。
- 育てる覚悟をもつ 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。

無事に生まれてきてくれて嬉しかった。
ママにしてくれてありがとう！

五体満足で生まれてくるよう、毎日願っていた。

毎日お腹に話しかけていた。

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）】

生まれてくることは「キセキ」だと知った。産むまでにとっても苦労してきたことが分かった。健康に気をつけて育ててくれて感謝したい。（男子）

自分では自分のことをあまり好きではなかったけど、講話を聞いたり、DVDを見たりして、自分を見直す機会になった。（女子）

自分も友だちも親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。母はすごいと思った。（男子）

何億分の1というすごい確率で生まれてきて、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）

今日学んだことを忘れず、これからも頑張っていきたい。「育ててくれてありがとう」と思った。感謝を伝えたい。
（男子女子ともに多い感想です）

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した。感動して泣いている生徒もいました。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。