

保健だより



港南中・保健室

R2. 11. 24



3年生 思春期教室

中学3年生のあなたに…
今、伝えたいこと



10月23日（金）講師として、愛媛県中予保健所健康増進課 保健師 ^{たかもり} ^{はやみ} 高森 快海 様をお迎えし、3年生を対象に思春期教室を開催し、「性を大切に ~自分と相手を守るために ~ 性感染症と望まない妊娠」をテーマに、入学してから3回目の思春期教室で次のような内容を学習しました。

自分と相手を大切にすることってどういうことでしょうか？みなさんは去年の思春期教室で、自分の命の始まり、命の大切さを学びました。

性とは本来、命を育む素晴らしいものです。しかし、それを望まない人にとっては、どうでしょうか？命を育むすばらしい生殖のための「妊娠」という「オモテ」の部分だけでなく、時と場合によっては「望まない妊娠」という「ウラ」の部分になり、自分や好きな人を傷つけてしまうかもしれません。そして、その上で、自分自身の行動について、よく考えてみてほしいと思います。

～ 自分と相手を守るために ～



- ① **結局最後に自分のことを守れるのは自分自身です。**自分を大切にしてください。そして、他人に流されずに、自分の考えを持ってください。特に女の子、相手任せにしているはいけません。嫌なことははっきりNO!といえる勇気を持ってください。
- ② **性欲と性行動は違います。**人間には理性があります。理性があれば、性行動は自分でコントロールできます。「好きだから」という一方的な気持ちを押し付けるのではなく、相手の気持ちや将来を考えて、自分をコントロールする力を持ってください。
- ③ **なんでも他人事、無関心じゃなく自分のこととして関心を持つ。**今日の話聞いても、まだ中学生だし関係ない、と思っている人も多いかもしれません。今は目の前の受験のことで頭もいっぱいですね。でもいつか、皆さんが中学校を卒業して、高校生になって、就職して大人になっていく中で、いつかどこかで、心から好きな人と恋愛することがあるでしょう。自分がどういう行動をとらなければいけないか、判断を迫られる時が来ると思います。その時に、しっかりと自分で判断できる力と、周りに流されない強さを、これから養ってほしいと思います。

男女交際について考えました。

事前に実施していた「男女交際についてのアンケート」結果を基に、中学生の男女交際はどんな交際でもよいのか？責任のとれる行動とは、どんなことなのか？を考えました。

思春期になると異性に興味を持ち、好意をいただくことはごく自然な感情だと思います。併せて、大人の体へと成長・発達し、男子にも女子にも新しい命を育むための体の準備ができ始める大切な時期です。

今回の思春期教室を通して、中学生として今、自分にとって大事なことは何なのか、自分の将来の目標に向かって、どのように生活していったらよいのか、一人一人がしっかり考えることができたと思います。



望まない妊娠について考えました。

「学生のあなたがもし妊娠したら？学生の君の彼女が妊娠したら？みんなはどうする？どう行動する？」
自分だったら「産む・産まない」の回答を、色カードで意思表示をしました。
その後、自分の考えをまとめ、小グループで話し合いました。



産む

決められない

産まない

- 一つの大事な命だから。 ○ かわいそうだから。
- 自分で命を殺したくない。
- 自分がした行動に責任をとるべき。
- 身勝手な行動の結果、望まないからといって産まないのはできない。
- 自分の不注意を赤ちゃんに押しつけるのはおかしい。

- 自分のことで精一杯。 ○ 育てられる自信がない。
- 育てる勇気もお金も時間もない。
- 学生時代は青春したいから。
- 親（家族）に迷惑をかける。
- 相手と結婚しないかもしれないから。
- 子どもに何かあっても自分で責任がとれないから。

「産む」・「産まない」どちらを選択しても、辛い、苦しい思いをします。感想の中に、【赤ちゃんが今できたら産むか産まないかと聞かれたとき、とても迷いました。私は今後のことも考えて「産まない」を選びました。でも、「産む」という人の意見を聞くと、また少し迷ってしまったけど、講師の先生の話聞いて、まず望まない妊娠をしない、させないことが大切だと分かりました。】また、【性的接触をすると、妊娠することも考えてなければならぬ。「産めない」のだから、性的接触はしてはいけない。】とありました。

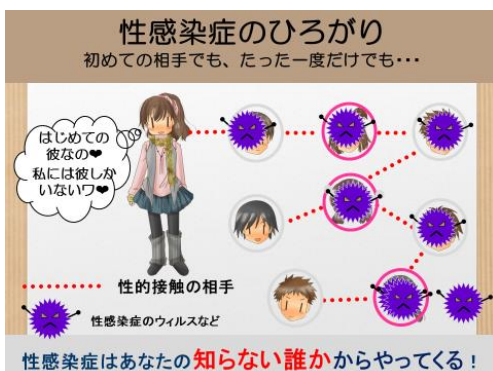
学生の間、自分自身が責任を持って子どもを「産み・育てる」ことができるまでは、性的接触をしないでください。自分が嫌だと思ふことは、相手に嫌「NO!」と言える勇気を持つこと。お互いが相手の気持ちを考えて、男女交際をすることが大切です。そして、責任のとれる年齢・環境になってから、素敵な恋愛をして、周りの人から祝福されながら新しい命を育ててほしいと願います。

性感染症について考えました。

保健体育の時間でも学習している「性感染症」は性的接触によって感染する病気のことです。性器クラミジア、りん菌感染症、梅毒、性器ヘルペス、HIV感染症・エイズなどがあります。若者に多く、心配されているのが、性器クラミジアと梅毒です。

* 特徴 *

- 症状が出にくく、感染症にかかったことに気付かない。
→治療できないまま悪化してしまう。
→知らずに他の人にうつしてしまう。
- 放置するともっと重大な病気になる。
→子宮がん、不妊の原因になる。
- もっと重い性感染症にかかりやすくなる。
→性感染症があると、HIVなど他の感染症にかかる確率が2～4倍にも高くなる。



クラミジア感染症 症状は？



男

おしっここの時に痛みが！
尿道から膿も出た。

ちょっとおりものが増えたり、
腹痛があったかなあ・・・

女



感染しても大半が無症状

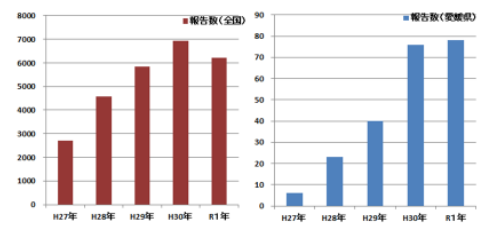
➔ **知らない間にうつし、うつされていく**

●とくに10代～20代の**若者に多い**
10人に一人は感染している！



梅毒患者数推移

図1. 梅毒患者報告数の年推移(全国及び愛媛県)



※令和元(平成31)年は全国2月11日集計、12月8日までの届出数、愛媛県12月18日集計、12月15日までの届出数。

R1年は78件(男51女27)と過去最多！



クラミジア感染症は、クラミジア菌に感染して起こる性感染症で、今、患者数が増えています。性感染症は、多くの場合は、感染しても大半が無症状です。病気にかかったことに気付きにくく、知らず知らずのうちに人から人へ感染していく、これが性感染症の怖いところです。

そして、もう一つ特に気を付けてほしいのが、「梅毒」です。愛媛県では、梅毒の患者さんの数が年々増えているそうです。H28年23件、H29年40件、H30年76件と大きく増加しています。R1年の患者数は78人となっており、過去最多です。(R1年は、12月15日までの届出数)

梅毒は、感染すると感染部位にしこりができたり、全身に発疹が出たりします。治療を行わず、放置すると、脳や心臓に障害を引き起こす可能性もあります。しかし、自覚症状が出ない、症状が出て1か月で消えてしまうなど、とても分かりにくいのも特徴です。症状が出ないということは気付かないうちに誰かに感染させてしまう可能性があります。そして梅毒は、性的接触やキスでも感染してしまいます。日常生活で感染することはありませんが、感染力がとても強いのが特徴です。

将来、性的接触を経験すれば、誰でも性感染症に感染する可能性があります。「自分だけは大丈夫」ということはありません。性感染症を100%予防する方法は、性的接触をしないことです。コンドームは、直接接触を避けることができるので、正しく使用すれば予防に有効ですが、100%ではありません。性感染症について、正しい知識を持つことが大切です。

【3年学年主任 本馬 祐子 先生のお話】

3年生のみなさんに、二つのことをお願いします。

一つ目は、みなさんが生まれてきたことは、「奇跡的」なことだと言うことを忘れてはいけません。みなさんは、受精卵として母親のお腹の中で宿り、十月十日(とつきとおか)大切に育てられ、周りの人からも愛情をたっぷり受けて生まれてきました。みなさんの命のもとの受精卵ができる確率は、1400兆分の1の確率だと言われています。分かりやすく言うと、海の中の一円玉を探すのと同じくらい。また、箱の中に時計の部品を入れて、その箱を振って時計が完成する確率と同じです。みなさんは、ものすごい偶然の中に生きているのです。



妊娠21週目で出産した赤ちゃんの動画の中で、赤ちゃんの生きようとする意思を感じました。法律で妊娠21週未満までが、人工妊娠中絶手術(おなかの中でしか生きられない、早い時期の赤ちゃんをおなかの外に手術で取り出すこと。)ができる時期です。宿ったその命を無くしてしまう、「望まれない妊娠」をしてはいけません。みなさんには、たった一つのその命のありがたさを大事にしてほしいのです。

二つ目は、これから、高校・大学・就職と歩んでいく中で、幸せな人生を送ってください。好きな人ができるのも交際したいと思うのも当たり前です。しかし、今、思わぬ言葉で相手を傷付けてしまったり、いやな気持ちにさせられてしまったり、「デートDV」(=交際中の彼・彼女からの暴力や暴言のことです。)が問題になっています。殴るふりをさせられる、突き飛ばされる、メールをチェックされる、行動や友達との付き合いを制限される、このようなことがあったら、「いや・やめて」「それはデートDV」と、はっきりいえる勇気を持ちましょう。しっかりと自分の考え、相手を見る目を持ってください。

3年生の感想より～自分の夢・人生プランをかなえるために～

自分の夢に向かって、今すべき行動を取ることが大切だと思った。今、人生プランを立てているだけで、その時にならないと分からないこともあるけど、こうやって学ぶことがとても大事なことだと思った。奇跡の連続で私たちが生きているということを忘れてはいけないと、今回の思春期教室で思った。相談できる相手を見つけることが大事なのかなとも思った。(男子)

今、自分がしたいこと、自分のために必要なことをしっかり考えて普段から過ごすことが大切だと思いました。将来の夢や自分がしたいことに向かって、自分のためになることをして生活していきたいです。男女交際の在り方や、性感染症について、今の私たちにはなかった知識を身につけられたと思います。今の私たちに必要なことをしっかり考えて、普段の生活から意識して過ごしたいです。良い勉強になりました。(女子)

悪い方に流されないようにするために、自分自身の意見をきちんと持ちます。将来、幸せな家庭を築くためにも、嫌なことは「嫌」と断ることも大切にしていきます。また、「命」がある「生きる」ということがすごく奇跡だということを、きちんと理解して、これから過ごしていきたいと思いました。望まない妊娠を絶対しないように、軽い気持ちで、また整ってない環境では、絶対子どもをつくりません。性的接触によって性感染しないよう十分に気を付けたいと感じました。この思春期教室で知らなかったことをたくさん知ることができたのですごく良い機会になりました。(女子)



私には、小学校教諭になりたいという夢があります。その夢を叶えるために、今は一生懸命勉強に取り組んでいます。勉強の邪魔にならない程度に、今日学んだことを意識し、友達や周りの人との関わりを大切にしていきたいです。そして、私は将来結婚して二人の子どもをつくりたいという思いがあります。しかし、子育てはとても大変で、一つの命を預かるという重要さを今日改めて知りました。だから、時期と相手、そして自分と向き合い、幸せに暮らしたいと思います。(女子)

第1は性的接触を避けることにしようと思いました。自分の人生プランが台無しになるのもあるけど、自分が大事に思っているパートナーが傷つくのは、とても嫌です。自分の経済が安定するまでは、安易な性的接触を避けたいと思いました。妊娠したときに一番つらいのは女性だと思いました。女性がお腹の赤ちゃんを育てるしお腹の中の赤ちゃんを産むからです。それを高校生や中学生でするとなると、学業と育児、金銭的な面もしなきゃならないので、とても無理なことだと思いました。なので、学生の間は安易な性的接触をやめようと改めて思いました。(男子)

他の人に流されずに、自分の意思を優先して、自分の進みたい道を進みたいです。自分が嫌だと思ったことや駄目だと思ったことは、相手に言えるような強い人になりたいです。また、相手の気持ちを考えて傷つけないようにしたいです。大切な人生だから、無駄にしないようにしっかりこれからの人生について考えていきたいです。自分が特別な存在だということを改めて実感しました。すごい確率で生まれてきたことをしっかり頭に入れて、辛くてもそのことを思い出して親に感謝しながら生きていきたいです。(女子)

私は正直言って、自分のことが嫌いです。だけど、今回の話を聞いて、今、自分がこの世にいる事ってすごいんだなと改めて思いました。人生これからなので、自分に自信を持って、少しずつでも自分を好きになりながら将来に向けて頑張っていきたいと思いました。(女子)

中学校生活のしめくくりの思春期教室でした。3年生のみなさんが自分について、性について、これからの生き方について、真剣に向き合ってくれました。これからの進路に立ち向かって行く中で、いろいろ悩みや不安があると思いますが、思春期教室で学んだこと、自分の思いを忘れないでください。そして、これからの未来、自分の夢をかなえるために、自分も相手も大切に、自分と向き合って、歩んでいってください。

保健室より