

# 保健だより



港南中・保健室

R2. 12. 18

## 2年生 思春期教室より



11月27日（金）、愛媛県医療技術大学 伊藤 美香 先生をお迎えして、新型コロナウイルス感染症対策をとりながら、2年生の思春期教室「生命の誕生と男女交際～いのちのつながりについて知ろう～」の授業を行いました。

伊藤先生は、助産師として、たくさんの赤ちゃん、いろんな命の誕生に携わられてきました。一人一人が思春期の自分を振り返り、自分の命の始まり・これからの自分の生き方について、真剣な態度で学びを深めました。

## 命は奇跡の積み重ねでできている

「この世の中にいない命は一つもない！」「みんな、一人一人が特別な存在」

みなさんの命は、この世の中に生まれてほしいと待ち望まれてきた命です。だから、自分を好きになってほしいと思っています。自分が好きになれない人は、だれかと比べているから好きになれないのかもしれない。でも、人と比べる必要はありません。あなた自身が大切な一人なのです。

### \* 自分を好きになるためのヒント \*



「自分で自分をほめよう！」「よく頑張ってるね」「すごいね」「えらいね」「やればできるよ」など。

自分に自信を持って、ありのままの自分を認めてほしいと思います。思春期の時期、感情的になることもありますが、ちょっと自分を好きになる努力をして、自分を大切にしてください。

あなたの命は、選ばれ、「望まれた命」であることを忘れないでください。

## 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、どんな交際でもよいのか？責任のとれる行動なのか？考えました。思春期になると、異性に関心を持ち、好意を持つのは、ごく自然な感情だと思います。しかし、中学生としての今、自分にとって大事なことは何なのか、どう生活していったらよいのか、一人一人が考え、お互いだけでなく、周りのことも考えて行動してほしいと思います。

### 望ましい男女交際とは…

- \* TP0(時間・場所・場合)を考える。
- \* 相手に自分の気持ちを押し付けない。
- \* お互いに今大事なことは、きちんと頑張る。
- \* 嫌なことは、嫌と言葉で伝える。
- \* 相手の状況・気持ちを考える。
- \* 同性のつきあいも大切にする。
- \* 性的接触はしない。



# 命の始まり～ 受精卵の大きさを探してみよう！～

「この小さい穴が、何か分かりますか？」



みんなが見ているのは、自分の命の始まり。受精卵の大きさです。自分の一番最初、私たちの体の大きさは、針の先くらいの約 0.1～0.2 mm くらいだったんです。人の細胞の中で、一番大きい、一個の卵子と、一番小さい精子が出会い、合体して受精卵になります。



## 体験してみよう！

## 妊婦さんの体験



靴下をはくという日常的なことがとてもやりにく感じました。体を斜めにしなないとできませんでした。



お腹が大きいと、足への負担が大きく、歩いていると、腰や太ももがとても痛かったです。ついお腹に手を持ってしまいます。

## 赤ちゃん人形抱っこ体験

～ 2年部の先生も一緒に体験しました。～

赤ちゃんを抱っこしていると、笑顔になりますね。みんなの笑顔がとても素敵です。みんなが赤ちゃんのときも、周りの人は笑顔であなたを抱っこしてくれていたと思います。そして、将来あなたが、祝福され、同じような笑顔で、新しい命を抱く日が来ると思います。



## 心音を聴こう体験



～ 心臓の音 = 「生きている証拠」です。～

伊藤先生に持ってきていただいた超音波ドップラー聴診器(※)で、代表の保健委員の心音(命の音)を聴きました。頸動脈で測定しました。

初めて自分の心音を聞いてみて、思ったより、ゆっくりだなと思いました。平均は60～70で、自分は72回でした。よい体験ができました。

ゆい かつ むに

みなさんの命は、「唯一無二」～この世にただ一つしかないもの～



命はリセットすることはできません。だから「今！生きていること」が大事なのです。

## 2年生のみなさんへ伝えたいこと

【2年学年主任 小笠原 洋司 先生のお話】



自分の3人の子どもたちに、新しい仲間と出会い、多くの人と関わることで、お互いを認め合って、成長してほしいと伝えてきました。男女交際については、周りが見えなくなって、二人だけの世界になってしまうことがあります。男女交際のマナーを考えないと、学校生活や集団の場で、嫌な思いをしている人もいます。

異性を好きになることは大事なことです。しかし、中学生で自分の人生が完成するわけではありません。若いときに、一人の人を好きになるのもいいですが、長い目で見て、たくさんの人と出会って、自分のことを知ってもらい、好きになってもらいたいと思います。男女交際だけでなく、いつも同じ人同士のグループ内していると、人間関係が狭くなります。狭い人間関係の弊害は、相手の気持ちを考えなくなる自己中心的な人になってしまいがちになることです。

軽はずみな言動で、周りの人の心や身体を傷つけてはいませんか？学校生活の中で、何気なく発信した内容が、不快に感じているものも少なくありません。男女共生の学校社会を通して、今、その悪しき生活習慣を正さなければ、身近な相手(女性または男性)に対して、相手をモノ扱いし、自分の考えを押しつける自制心のない将来が待っているかもしれません。「男子は、女子に気遣いができる男性になってほしい。女子は、そんな気遣いのある男性をパートナーに選べる女性になってほしい。」と願っています。



## 2年生思春期教室の感想



命の誕生がたくさんの奇跡のもとで成り立っているというお話が印象に残りました。今自分がいるということは、とてもかけがえのないものだと思いました。それは自分以外の人も同じです。「唯一無二」ということをしっかりと理解し、いろいろな人を思いやりながら生活していきたいと思いました。妊婦さんの体験を見て、とても大変だと言うことが伝わりました。たくさんの困難を乗り越えて、ここまで育ててくれた両親に感謝の気持ちを忘れないようにしたいと思いました。(女子)

自分の大切な命を絶対に無駄にしないで、自分の命を次につなげるということを大切にしたいと思いました。自分が生まれたことは、本当に奇跡なので、自分の命に誇りを持って、後悔のない生き方をしたいと思いました。(男子)

今は、心も身体も複雑な時期で、不安なこともたくさんあるけど、その反面、楽しいこともたくさんあると思います。自分がよりよい人生を歩もうと思うならば、周りの人や、パートナー、友人、家族などの心の支えとなる人たちが必要で、だから大切にしなければならぬと改めて思います。自分の気持ちを相手に伝えるのも大切だけど相手の気持ちや考えなどに合わすことも大切だと思いました。また、確かに女子は生理とかで頑張れないときもありますが、男子も同じようなときがあると思います。だから、守られる・支えられるだけでなく、支えられる・寄り添えるような人になれるように頑張ります。(女子)

僕が今、こうして生きて生活しているのも、親やその親を支えてくれた、たくさんの人のお陰なのだと思います。人間の受精卵の大きさにも驚きました。あの小さな穴の大きさから僕のような人間が生まれてくると思うとすごく神秘的に感じました。男女交際の在り方についても、深く知ることができました。授業が終わってから、今回学んだことは、かなり重要なものだったのだと感じました。(男子)

今、私がここにいることも、友達や家族の大切な人がいることも、何億のうちの一つで、奇跡だと思えて、すばらしいことだと気付くことができました。自分についても見つめ直すことができました。私は自分に自信がある方ではないです。かといって、自分を嫌いというわけでもないです。伊藤先生のおっしゃっていた「自分を褒める」ということが私の心に残りました。これからもっと自分を好きになれるように褒めようと思います。今日のごとは、帰って母に話そうと思います。(女子)

僕は奇跡が積み重なって生まれ、貴重な命をもらったのだと気付かされました。僕は生まれたときのことは覚えていませんが、父や母がとても喜んでくれていたと思います。そして、僕へのこれからの期待が伝わっていたのだと思いました。これからも両親に自分が成長し、活躍する姿を見せていけたらいいなと思います。そして、学校生活の中で、自分は特定の人とばかり過ごしています。もっと知らない人との交流にも気を配って過ごしてみようと思い始めました。今日はいい日になったと思います。(男子)

私は看護師になりたいという夢がありますが、助産師さんを目指したいなとも思いました。新たな命が誕生するまでの大事な瞬間をお母さんと共にごんごんいい仕事だなとも思いました。お母さんたちは、産んでからが始まりで、しんどいときもあると思うけど、そんなときこそ、誰かに頼って、命の尊さを感じることが大事だと思いました。(女子)

伊藤先生が「産まれてきてくれて良かった」とほとんどの親が言っていたということを知ったとき、涙がポツと流れてきました。自分自身を閉じ込めて、「いない！」なんて思うなと言われていたようでした。私は、男女が共に、活動できるような学校が良いと思います。そして、社会も性別で変わることもあるけれど、それでも一つのことにとらわれず、共に色々なことに挑戦していくことが素敵だし、今、必要だとも思います。(女子)