

保健だより

奈良中学校 保健室 : R3. 12. 9



< 学校教育目標:「世界を小とせよ」奈良中生

知性をみがく生徒 愛情深き生徒 体を鍛える生徒 >

12月に入り、いよいよ冬休みになります。クリスマスやお正月、待ち遠しい人も多いのではないのでしょうか。同時に、寒さが厳しくなる季節でもあります。風邪をひく人も増えてきました。手洗い・うがい、衣服で体温調節をしっかりと行いましょう。

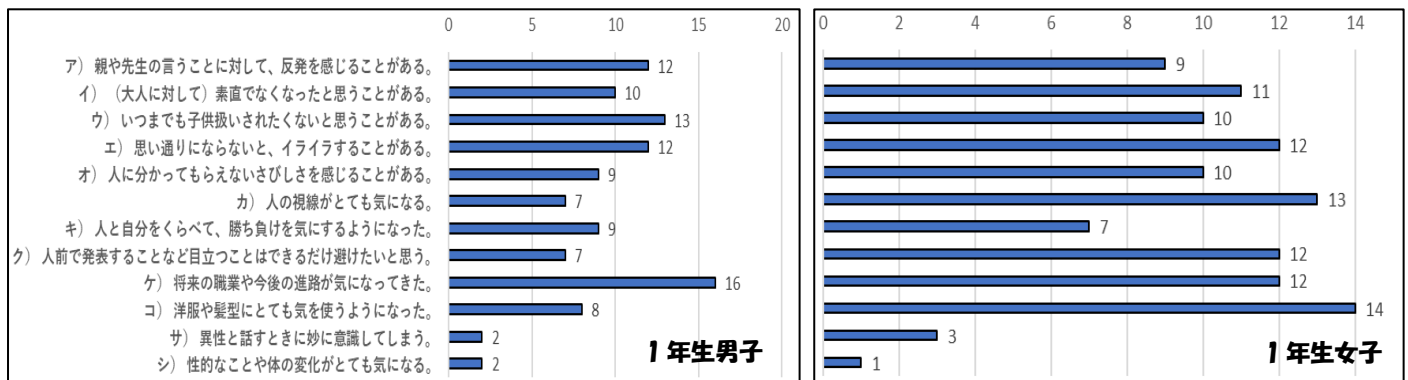


奈良中学校では、毎年、性に関する授業を行います。1年生は、12月上旬に「思春期の心と体」というテーマで行いました。授業の内容を紹介しますので、保護者の皆様も一緒にご覧ください。

「思春期の心と体～感情を上手にコントロールしよう～」

『思春期』は、多量に分泌される性ホルモンの影響によって、二次性徴(思春期に現れる男女それぞれの体の特徴)がみられます。授業の前半では、体の成長について学習しました。「自分の体が大人に近づいていると感じますか？」の問いに「はい」と答えた生徒が、男子は85%、女子は95%でした。個人差や性差はありますが、大人の体へと成長を多くの生徒が感じています。

次に、「心の成長」について考えてみました。思春期には、体の発達とともに、心にも変化が見られます。**男女ともに大人に反発をしてみたり、自分のことは自分で決めたいという思いが強くなったりします。また、異性や性への関心が強くなるのも自然な心の成長です。**事前アンケートで最近の皆さんの気持ちの変化について聞いてみました。



小学校時代と比べると、気持ちが不安定になったり、イライラしたりすることがあるようです。すぐには解決できない問題に直面し悩んだり、時に複雑な感情の表し方をしてみたりすることもあるでしょう。授業では「友達の悩み相談に答えよう」というワークシートを用いて、友達の悩みに答えることで、身近な思春期の悩みに向き合ってもらいました。相談に対する皆さんからのアドバイスをいくつかご紹介します。

○反抗的になってしまう、この頃の私…

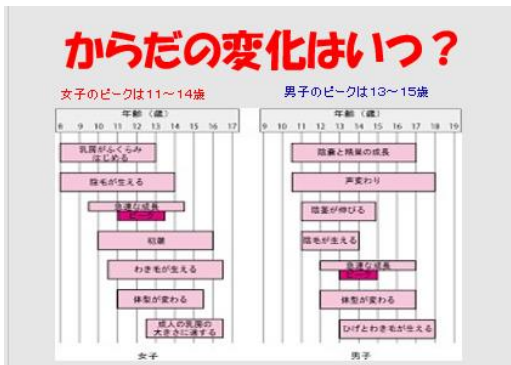
- ・相手が嫌な思いをしないような言い方で意見を言ってみよう。
- ・今は思春期だから仕方ない！けど、自分もそう言われたら反抗的になっちゃうな。将来のことを考えると、親や先生の話は大切だなと思うな。
- ・家の人に言われると、イラっとしたり、反抗的になっちゃうよね。気分転換に好きなことをするといいね。

○気になるAさん(くん)のこと…

- ・大丈夫！相手に迷惑をかけないように気をつけて！その気持ちを大切に。
- ・おかしくないよ。むしろいいこと！だって学校が楽しくなるし、大人にもなれているってことだから。
- ・好きな人ができてモチベーションが上がるのはいいことだと思う！でも勉強は頑張ろう。

思春期の心の変化は自立への第一歩。時には感情をコントロールすることが難しいこともあります。納得がいけないことがあったとき、反発するのではなく、相手の立場や気持ちを考えて、発言したい行動したいすることが大切です。気持ちをコントロールし、自分にとっても相手にとっても、より良い行動を選択できるようにしましょう。

ならの木では、11月30日に「おとなになりはじめたみんなのからだ」というテーマで行いました。



思春期のみんなは身体だけでなく心も変化し、不安定な時期を迎えていること、プライベートゾーンは、水着で隠れる部分だけでなく唇もプライベートゾーンであること、男子の胸もプライベートゾーンであることを学びました。自分で自分の身を守ること、さらに自分にとっては何気なくしていることでも相手には不快に思われてしまうことについても授業で触れました。思いやりをもって行動をしましょう。

いつでも相談を

不安なこと、悩んでいること、そのままにしないでください。家族、学校の先生、専用の相談電話、信頼でき

る大人に相談をしてください。もちろん保健室でもお話を聞きます。あなたの相談窓口を増やしましょう。

せいぼりよくひがい そうだんまどぐち
性暴力被害にあつたときの**相談窓口**、あなたは知っていますか?

せいぼりよく

性暴力ってなに?

- あなたが望んでいないのに
 - あなたの体をさわられた 見られた
たとえば、突然、知らない人に体をさわられた いやなこと変なことをさせられた
 - 相手の体をさわらせられた 見せられた
たとえば、洋服でかくれている部分をさわらせられた 見させられた

ことなどをいいます

被害にあう方は 女性だけではなく 男性も被害にあいます

せいぼりよくひがい

アイリスホットラインは性暴力被害にあわれたあなたをサポートします

性暴力・性犯罪被害に遭われた方からの相談の約3割が、10代の方々です

性暴力等犯罪被害専用相談電話
アイリスホットライン

彩の国 やさしい
0120-31-8341

24時間365日いつでも相談受付

相談無料
 WEB相談受付
 秘密厳守
 匿名相談可

あなたが前を向けるように

QRコード

ホームページ (詳しくはこちら)

埼玉