

保健だより

奈良中学校 保健室 : R4.3.14

< 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 >



3年生のみなさん、卒業までもう間もなくですね。あっという間の3年間だったのではないのでしょうか。残りの中学校生活1日1日を大切に。友達、先生、家族に感謝の気持ちを持ちましょう。そして、1・2年生のみなさんは、進級になりますね。先輩らしく成長したと思います。これからも、奈良中学校でたくさん学びを深めてくださいね。



* 3学年性教育講演会「思春期の生と性」*

3月7日(月)に3学年を対象とした性教育講演会を行いました。講師は深谷赤十字病院の丸岡希美子先生です。丸岡先生は看護師・助産師として、産婦人科、小児科等での勤務を経て、現在は深谷赤十字病院の医療安全推進室にて医療事故のご対応をされています。これから、大人への第一歩を踏み出そうとしている、3年生にとって大切なお話をしていただきました。



～講演会のまとめ～

「二次性徴」を迎え、男子も女子も身体が変わってきます。思春期のこの時期は、ホルモンが1番分泌される時期です。自分の身体が変化し、自分自身がそれについていけない、なんてこともあります。そして、男子と女子では性に関する考え方の違いが生じます。男子→性欲や性行動への興味が強まる。女子→性欲は低く、相手のそばにいと安心する(精神的な安心感)。もちろん個人差もありますが、近年これらの考え方が男女で差がなくなりつつあります。

女子は、月経記録をつけること、(月経の始まりと終わり、身体の症状を記録しておけば、心の準備ができます。)生理痛への対処は、痛みがひどくなる前に痛み止めを飲むことが大切です。

「二次性徴」を迎えると、妊娠をすることができる・させることができる身体となり、「望まない妊娠」や「性感染症」のリスクが伴います。中学生での妊娠は、身体が未熟であり、心臓等の身体への負担が大きいことから非常に危険です。そして「産む」という選択をすると、あきらめなければい

けないこともできます。そう考えると、自分も相手も傷つけないためには、低年齢での「性交渉をしない」ことがあげられます。しかし、この先恋人ができたとき、結婚をしたとき、いずれ直面する日がくるかもしれません。皆さんの頭の片隅に置いてほしいのは、「避妊具」「ピル(避妊薬)」があることです。そして本当に困ったときは一人で抱え込まないことです。「自分や相手の身体を傷つけない」「お付き合いする相手もきちんと見極めること」「自分の気持ちを素直に相手に伝えること」「どんな付き合い方をするのかきちんと話し合うこと」がとても大切です。

性の二面性

光 と 影

- | | |
|----------|---------|
| ・生殖 | ・性感染症 |
| ・愛情の交流 | ・望まない妊娠 |
| ・喜び、心地よさ | ・人工妊娠中絶 |
| ・スキンシップ | ・性被害 |

思春期電話相談

埼玉県看護協会

ティーンズ電話相談

毎週土曜日 AM 10:00～12:00

PM 13:00～16:00

専用電話 048-548-8800

～生徒の感想の一部を紹介します～

- 私が一番印象に残ったお話は、性の二面性の話です。光と影、私は、光を大事にし、影の部分に気を付けようと思いました。私はもうすぐ高校生になりますが、物事をしっかりと考え、よい判断をできるようにしようと思います。
- 将来、自分だけの都合を通すのではなく、相手のこともしっかり尊重して考え、行動することを心掛けていこうと思います。
- 異性と付き合うときは、相手の気持ちを考え、気遣いができるようになりたいです。
- 私は子供ができる体でも、心はまだ幼くたくさんの人に迷惑をかけてしまうことがあるなと思いました。明るい未来を送れるように自分が将来ずっとこのパートナーと過ごせると思える人と生活していきたいと思いました。

～保健室から～

3年生の皆さんに、卒業前に健康カードをお返しします。中学校3年間で、本当に大きく成長しました。健康カードは何年か経った後に見返すこともできます。大切に保管してください。

また、体だけでなく心も大きく成長しました。しかし、まだまだ皆さんは、成長の途中です。これから先の人生で、皆さんはいろんな経験を積んでいくはずですが、この先の人生で、「相手の気持ちを考えて行動すること」「自分の行動を振り返ってみること」「自分はよくがんばっている、と自分を褒めて認めてあげること」これらを忘れず、もっともっと皆さんの心を成長させていってください。心から応援しています。

