

保健だより

奈良中学校 保健室：R5.3.14

< 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年生の皆さん、あっという間に卒業まであと数日になりましたね。振り返ってみると、楽しかったことだけでなく、辛かったこと、悔しかったこと…たくさんの経験をしてきた中学校生活でしたね。この経験をばねにこれからもたくさんのことに挑戦していきましょう。

1・2年生の皆さんは、進級になりますね。心も体も大きく成長しました。気持ちを新たに、先輩として頑張っていきましょう。



* 3学年性教育講演会「思春期の生と性」*

3月6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で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いただきました。



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～

- 月経のスケジュール管理、体温をグラフに表すことはとても重要だと思いました。
- 一方的な考えの押し付けはデートDVのきっかけとなるので自分の考えばかりを押し付けずに相手のことも尊重し、よい付き合いができるようにしたい。そして自分の気持ちを大切にしたい。
- 性について、男性も女性も危険性を考えて行動するべきだと分かりました。特に男性よりも女性の方が性のリスクが高く、妊娠などの可能性があるため、男性も責任を持って向き合っていくことが大切だと思いました。これから様々なことがあると思うので、相手のことを思いつつ慎重に行動していこうと思いました。

1年生は、3月上旬に「思春期の心と体」というテーマで性に関する授業を行いました。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～思春期の心の変化を理解し、人との関わり方を考えよう～」

『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73%、女子は90%でした。(12月に事前アンケートを行いました。)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しまったり、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。**

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しまっ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紹介します。

○反抗的になってしまう、この頃の私…

- ・親に強い口調で自分の言い分を伝えるのではなく、少し控えめに自分の言い分を伝えるといいと思う。
- ・言ってくれている人はあなたを思って言ってくれていると理解することが大切だと思うよ。
- ・自分の考えだけでなく、相手の考えも聞いてみる。(相手の立場になって)

○気になるAさん(くん)のこと…

- ・誰にでもあることだから、そこまで「自分がおかしい」と思わなくていいと思うよ。
- ・試験勉強が手につかない時はAさんも勉強を頑張っているのだから僕も頑張らないと！と目標を立てることが大切。やる時はやる気を大切に、気分を変えてみよう。
- ・勉強している時も考えてしまうのは、その子と仲良くなりたいからだね。

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、発言したり行動したり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なりましょう。**

