

# ほけんだより

H26.12.2 1年生性教育特別号  
奈良中学校保健室

朝夕めっきり寒くなり冬の訪れを感じさせる今日この頃、カレンダーも最後の一枚となりました。昨日今日と後期中間テストが行われましたが、ここ数日、世間では例年よりも早いインフルエンザ流行の様子が騒がれています。熊谷市内でも小学校から流行が始まっており、学級閉鎖なども行っている状況です。「規則正しい生活」や「手洗い・うがい」といった風邪・インフルエンザ予防の基本を改めて見直し、12月を乗り切りましょう。

そんな中、11月28日（金）1年生では「思春期の心と体」というテーマで性教育の授業が行われました。授業の内容の一部を紹介し、生徒のみなさんは授業の復習になりますので読んでください。保護者の皆様もぜひご一読ください。



思春期の今の時期は、多量に分泌される性ホルモンの影響によって、体の成長（二次性徴）と心の成長が起こります。まず授業の前半では、体の成長（二次性徴）について学習しました。事前アンケートの「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、男子で約65%、女子は約52%でした。実際、精通（初めての射精）経験があると答えた男子が約16%、初潮（初めての月経）経験があると答えた女子が約76%という状況です。個人差や性差はあるものの、確実に大人の体へと成長している様子が分かります。授業では資料（※裏面参照）を使って二次性徴について学習（復習）しました。

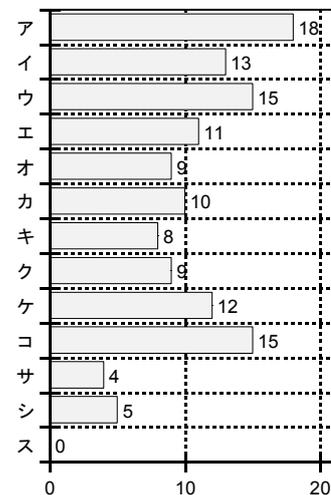
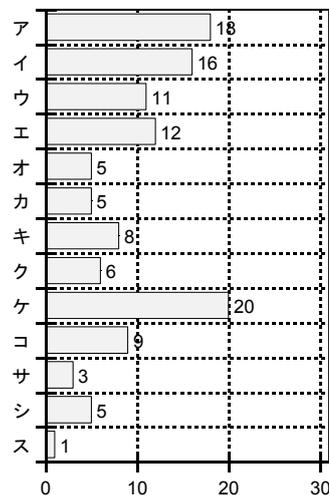
また思春期には体の発達とともに心にも変化が見られます。自我が目覚め、自分のことは自分で決めたいという思いが強くなります。異性や性への関心が強くなるのも自然な心の成長です。事前アンケートで最近のみなさんの気持ちの変化について聞いてみました。

\*心の成長（気持ち・考え方）」について質問します。  
最近のあなたに当てはまるものに、○印をつけてください。【複数回答可】

<男子> 回答者数31人

<女子> 回答者数21人

- ア 親や先生の言うことに対して、反発を感じることもある。
- イ (大人に対して) 素直でなくなったと思うことがある。
- ウ いつまでも子供扱いされたくないと思うことがある。
- エ 思い通りにならないと、イライラすることがある。
- オ 人に分かってもらえないさびしさを感じることもある。
- カ 人の視線がとても気になる。
- キ 人と自分を比べて、勝ち負けを気にするようになった。
- ク 人前で発表することなど目立つことはできるだけ避けたいと思う。
- ケ 将来の職業や今後の進路が気になってきた。
- コ 洋服や髪型にとても気を使うようになった
- サ 異性と話すときに妙に意識してしまう。
- シ 性的なことや体の変化がとても気になる。
- ス その他



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することがあるようですね。自立欲求や承認欲求が強くなり、でも当然まだまだ自立への不安があります。すぐには解決できない問題にも直面し悩んだり、時に複雑な感情の表し方をしてしまうこともあるのでしょうか。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、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。相談に対するみな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.....

- ・私の言い分も聞いてほしいよね。我慢も大事だけど、自分の思いを言ってみたら。
- ・親や先生だって子のことを思ってるんだと思う。反抗したくなる気持ちも分かるけど、自分の気持ちも少しずつ言ってみたらいいと思う。
- ・ストレス発散も大事。

○気になるAさん(くん)のこと.....

- ・好きとか気になるって気持ちは自然だし、変なんかじゃないよ。
- ・気持ちを伝えてみたら。当たって砕ける。ダメだったら俺が聞いてやる。
- ・相手の気持ちも考えて。ストーカーにならないようにほどほどに。
- ・今は自分の中身をみがく時だ!!

思春期の心の変化は自立への第一歩。時に感情をコントロールすることが難しいこともあります。しかし、周りの人に対して何か納得のいかないことがあった時、ただ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て、自分にとっても相手にとってもより良い行動が選択できるようになってほしいと思います。

平成27年2月13日(金)の授業参観では、中島助産院の院長 中島桂子氏 を講師にお招きし、「命の誕生をみつめて(仮題)」と題してご講演いただく予定です。二次性徴、生命誕生、命の大切さ等について貴重なお話をうかがえることと思います。

※資料【思春期の体の成長】