

ほけんだよい10月②

2023.10.13 鮫川中学校
発行責任者：校長 角田敏文
文責：養護教諭 角田千紘

3年生思春期保健講座

10月5日（木）に3年生の思春期保健講座を実施しました。「よりよい人生を送るために」というテーマで、命の大切さや思春期の心と体の変化、異性との付き合い方などについて、郡山市医療介護病院の思春期保健相談士、宗形初枝先生にお話をいただきました。



宗形初枝 先生

○思春期の心の変化

- ・言葉に傷つきやすくなる。また、傷つける言葉を言いたくなる。
- ・親に反抗したり、イライラしたりする。
- ・人の視線が気になって、見た目等を気にする。

○思春期の体の変化

子どもを作る、子どもを産める体に変化する。

○性感染症の現状

今、福島県では「梅毒」が急激に増えている。なかでも、郡山市は全国ワースト3位である。



○誕生日は“いのち”の話をして欲しい。生まれた時間、体重、どのくらいの時間で産まれたのか、その時の親の気持ちなど、家族で会話して欲しい。

○人に褒められたときよりも、人を褒めたときの方が、幸せホルモン（オキシトシン）がより多く分泌される。嫌なことを言葉にするのではなく、褒め合って、優しさを伝え合っていくことが大切である。



生徒の感想

赤ちゃん抱っこ体験では、実際の大きさの赤ちゃん人形を抱っこしてみて、首がぐらぐらしていて、とても難しかったです。しかし、目を見て声をかけたり、心臓の音を聞かせたりすることができ、とても良い体験になりました。

赤ちゃんの誕生は本当に素敵なことで、ママやパパも頑張っていて、一人ひとりの命はものすごく大切なんだと感じました。



出産は命がけだと知り、自分を生んでくれたお母さんや育ててくれた人に感謝の気持ちを伝えたいと思います。



子どもが産まれて最初に泣くのはお父さんだと聞いて、とても驚きました。私のお父さんは、昔の写真や動画を見ると、感情が薄い人に見えます。家に帰って、私が産まれたときの話をたくさん聞きたいと思います。